

中医专家 发挥独特优势 筑牢防护屏障

后发治人 异病同治 未病先防

国家日前发布的二十条优化措施中指出,要“重视发挥中医药在新冠肺炎中的独特作用”。新冠疫情发生以来,中医药无论是在前期的预防上,还是新冠肺炎发病以后的治疗上都发挥了重要作用。那么,中医药在新冠肺炎疫情防控方面有哪些独特优势呢?公众如何利用中医药作好预防?

11月25日,陕西省防治新冠肺炎中医药救治专家组组长、陕西省中医医院呼吸与危重症医学科主任医师马战平对此进行了解读。

中医药具有独特优势

“中医所谓的‘疫病’就相当于我们现在所说的各种传染病,新冠肺炎当然也归于中医‘疫病’的范畴。”马战平说,在西医传入我国之前,我国之所以能在目前有记录的300余次大的“疫病”降临时安然屹立,从根本上讲,就是因为几千年来中医药这个具有独特优势的医学法宝保驾护航。

马战平表示,中医学有“后发治人”的优势,这是因为中医学对包括新冠肺炎在内的所有疾病都会根据“外感邪气,受本难知,因发知受,发则可辨”的法则,从采集到的临床症状、体征、舌象、脉象等信息进行“审证求因”,并推论出疾病的病因、病机,进而提出明确的诊治思路和方药,因而它就会有的放矢、精准治疗。

同时,中医药有着明确的“异病同治”优势,目前正值冬春季呼吸道疾病,尤其是病毒性疾病的高发流行季节,也是新冠肺炎可能会暴发的季节。虽然从现代医学来看,它们可能会属于不同的疾病,但从中医的角度上分析其发病时段、流行病学特点、临床症状、舌脉等均具有高度相似性,其核心病机基本相同,因此就可以按照“异病同治”的原则进行统一的辨证论治。

在中医学中有“治未病”的理念,这里面就包括了“未病先防”“既病防变”“瘥后防复”的具体内容,也有各种各样的预防手段,比如药物、食疗、锻炼、导引、针灸、推拿等等。马战平介绍,中医会针对不同的人群提出相应的指导方法,其中“扶助正气”“培正固本”是中医学在治疗中最为倡导的理念,中医经常所说的“正气存内,邪不可干”“邪之所凑,其气必虚”,正是强调了平时就应该提高自身免疫力的重要性,这与现代医学的理念是完全一致的。

马战平表示,正是基于中医学理论的独特性及近年来抗疫的实战性,国家出台的二十条优化措施再次强调了发挥中医药独特优势的必要性。针对不同群体,结合不同的地域、季节特点,我省防治新冠肺炎中医药救治专家组已经提出了明确的防治措施,特别是在预防方面,可以采取包括中药汤剂、外治法、活动保健、食疗等方法来预防。

内外兼顾开出药方

在中药汤剂方面,建议应用“生黄芪15克、炒白术10克、防风10克、苏叶10克、金银花15克、连翘10克、蒲公英15克、大青叶15克、桔梗10克、芦根15克、炒山药15克、生甘草6克”组方,以达益气固表,解表清热之效。该方12岁以上人群,每天一剂,每剂水煎400毫升,早晚各一次(饭后约1小时),温服,每次200毫升,连服3-6天;6-12岁儿童,用量减半;6岁以下儿童及孕妇不建议服用,服药期间应清淡饮食。若中草药煎煮不便,也可选用功效较为相似的,如“益肺解毒颗粒”“清瘟护肺颗粒”等中成药进行预防。

在外治法方面,可以选用艾灸、佩戴香囊、中药浴足等方法,这些成品在一般的中医医院都可以购买到,大家可以根据自己所需进行选择。在活动保健方面,可以选择八段锦、太极拳、太极剑、广播体操等,但不宜剧烈运动,避免过汗耗气。

在食疗方面,按照“白色入肺”理念指导,可适量食用荸荠、百合、莲藕、雪梨、银耳、山药、白萝卜、核桃仁等以润肺生津;也可适量饮用金银花茶、菊花茶或代茶饮(金银花3克、菊花3克、荷叶3克、胖大海3克、佩兰3克,开水冲泡频服)以清肺泄热。

“国家出台二十条优化措施,不是让我们放松警惕,更不是让我们‘躺平’,而是强调应该主动出击,打一套精准防控的组合拳。作为中医药工作者,我们更应发挥自己的独特优势,为最终战胜疫情作出应有的贡献。”马战平表示。 本报记者 李旭东



精细化管理 老社区焕发新生机

近年来,西安市雁塔区电子城街道二〇五所社区持续践行“以人民为中心”的发展思想,倡导精细化社区管理,创建红石榴驿站、大安·能量“益”站等服务品牌,提高了社区公共服务水平,让老社区焕发蓬勃生机,成为群众的温暖之家。

左图为11月17日,社区科晋大学老师(右一)为社区居民讲授手机视频剪辑课程。

下图为大安·能量“益”站志愿者贺鑫在整理货架上的蔬菜。



今年“双11”消费维权集中在促销价格争议等五方面

新华社北京11月25日电(记者 赵文君)中消协25日发布今年“双11”消费维权舆情分析报告,消费者对于今年“双11”电商平台简化促销规则的总体评价趋于正向,同时消费体验短板依然存在,问题主要集中在促销价格争议、商品质量短板、直播销售乱象、团购安全隐患、快递服务问题五方面。

据介绍,中消协利用互联网舆情监测系统,对10月20日至11月13日期间相关

消费维权情况进行了网络大数据舆情分析。在25天监测期内,共收集相关“消费维权”类信息4800多万条、日均信息量约195万条,例如先提价后打折、预售价格高等问题,直播“翻车”、社交小程序团购“收钱不发货”等经营不诚信、管理不到位问题,都是消费者关注热点。

中消协有关负责人表示,在互联网环境下,价格销售体系日益透明,经营者在渠

道与价格管理方面的统筹策划和诚信意识还有待完善,建议商家在各种优惠促销场景中,从维护自身品牌形象与消费者权益角度出发,谋划决策更审慎、落实举措更周全。呼吁商家和平台企业加强自律,强化诚信意识和规则意识,主动补齐在落实主体责任和对平台内经营者约束管控方面的短板,不断提升消费者网购的满意度和获得感。



西安航空制动公司
「以购代扶」履行国企担当
本报讯(王杰)近期受疫情影响,咸阳兴平市马嵬镇农户种植的白菜遭遇“销售难”。得知相关情况,11月24日,西安航空制动科技有限公司工会迅速行动,爱心助农,购买了50000斤白菜,帮助农户解决蔬菜滞压问题。

陕西澄合煤业公司
三措并举保障安全生产
本报讯(王文亮)近日,陕煤集团澄合矿业煤业公司通过“三措”并举,强化安全生产管控,确保公司持续稳定发展。

陕西省质量协会、陕西省总工会、陕西省妇联联合
榆林炼油厂
获评省级班组成果一等奖
本报讯(刘常钰 张馨)近日,陕西省质量协会、陕西省总工会、陕西省妇联联合组织开展2022年质量信得过班组成果交流活动评价结果与获奖名单揭晓,延长石油榆林炼油厂化验中心成品班、综合2班荣获陕西省2022年度质量信得过班组成果一等奖。

少先队员录音频 倡导“全民佩戴口罩”

本报讯(记者 李旭东)11月26日,记者从西安市碑林区青少年服务中心获悉,西安青少年志愿服务大篷车近日开展“全民佩戴口罩,争做文明市民”宣传活动,并由张小蔚劳模志愿者服务队少先队员录制防疫宣传音频,呼吁广大市民规范佩戴口罩。

西安开元公园志愿者服务基地红领巾广播站和碑林区青少年服务中心都会传来自少先队员的广播提醒。这是西安市青少年志愿服务大篷车项目与张小蔚劳模志愿者服务队联合发起的志愿活动,充分发挥红领巾广播站宣传优势,组织少先队员在家录制防疫知识宣传音频。

此外,自11月19日起,青年志愿服务大篷车组织志愿者设计制作了倡议书5000余份,筹集口罩1000个及酒精、消毒液等用品,深入社区、核酸采集点、城市广场等地,进行“全民佩戴口罩,争做文明市民”宣传活动,提醒广大市民自觉正确佩戴口罩,示范带动家人亲属、邻里街坊佩戴好口罩。

个人养老金 启动实施 西安等36地 先行落地

如何购买?能减多少税? 权威部门和专家进行解答

人力资源和社会保障部11月25日宣布个人养老金启动实施,同时公布了36个先行城市或地区名单。个人养老金有什么作用?百姓怎么参加、如何购买?能优惠多少税费?听听权威部门和专家怎么说。

个人所得年度缴款,单独按照3%的税率缴纳个人所得税。

已在这36个先行城市或地区建立基本养老保险关系的劳动者,都可以参加个人养老金。不过从税收优惠的角度看,参加人受益程度有所不同。

对外经贸大学国家对外开放研究院研究员孙洁说:“仅从缴纳环节看,根据相关测算,年收入超过6万元的参加人,根据年收入水平不同,个人养老金可每年节税几百元至几千元,甚至上万元不等。”

她分析说,一方面是每年1.2万元的个人养老金缴费,可以像子女教育、赡养老人等支出一样,从个人收入中扣除,不计入当年应纳税所得额。另一方面,是对部分群体而言,1.2万元的免税额度可能会降低当期个人所得税一个档次。比如年收入10万左右的部分参加人,扣除1.2万元免税额度后,个人所得税率可从10%降至3%,能明显减少纳税。

11月25日,个人所得税APP已经进行了版本更新,办税频道增加了“个人养老金扣除信息管理”功能,支持扫描个人养老金缴费凭证二维码以录入相关扣除信息。

西安市民第一时间“尝鲜”

11月25日,工商银行作为首批银行在全国36个个人养老金制度试行地区正式上线个人养老金业务。

工商银行西安分行个人金融业务部工作人员赵云鹏介绍,工商银行西安分行首批落地个人养老金业务,工行西安分行在全辖178家网点全面推广。

有市民表示,在关注到个人养老金的相关新闻和信息以后,提前了解并做了准备。市民彭女士说,自己前几天就听说这个业务要上线,下午能买时就马上通过手机开立了账户。“开立账户,一个是打算以后能给我存点养老金。另外,就是听说以后在税收方面有一定的优惠。有的银行开户还能领红包,感觉挺好的。”

市民张女士也进行了尝试。他表示,自己一直在关注个人养老金账户的事情,这次听说上线了,就第一时间尝鲜。一方面是响应号召,另一方面想给自己多一份养老的保障。“计算了一下,根据自己目前的收入水平,如果把1.2万都交上,一年能够减少税收方面的支出将近3000元,所以我觉得这个挺好的。”(综合新华社、人民网)

确保“菜篮子”拎得稳

——我国加强重要农产品生产供应

秋冬季节是“菜篮子”产品消费旺季,当前我国果肉类蛋等农产品生产情况如何?有关部门将如何稳产保供、确保百姓“菜篮子”拎得稳?新华社记者近日就上述话题进行采访。

小雪节气,在四川省眉山市青神县高台镇,农民正在抓紧销售爱媛“果冻橙”,再过一段时间,柑桔、耙耙柑等也将陆续上市。

“虽然前期旱情有些影响,但农民通过精心栽培,‘果冻橙’品质好、口感甜,价格好。农民与合作社、公司合作,柑橘的保鲜、分选、销售水平都有了显著提升。”高台镇镇长徐俊说。

做好果肉类蛋等农产品供给,关系千家万户的餐桌和农民的收成。

农业农村部市场与信息化司司长唐珂介绍,当前我国“菜篮子”产品生产形势较好,供应总量充足,市场保持平稳,可以满足城乡居民消费需求。

其中,蔬菜产量稳中有增,价格季节性下跌。全国主要蔬菜品种长势正常,面积产量均有所增加。11月上旬在田蔬菜面积9079.9万亩,同比增加163.1万亩。第46周(11月14日至11月20日),农业农村部门重点监测的28种蔬菜周均价每公斤4.21元,环比跌3.2%。

水果产量处于高位,价格基本稳定。前期水果价格连续5个月下跌,近期季节性上涨。第46周重点监测的6种水果周均价每公斤6.72元,环比涨1.1%。

生猪产能处于合理水平,猪肉价格企稳回落。今年5月至7月新生仔猪数与去年同期基本相当,意味着11月到明年春节前生猪出栏量与上年同期大体持平。第46周猪肉批发市场周均价

每公斤33.47元,环比跌2.3%。

牛羊禽肉禽蛋生产形势较好,价格基本稳定。前三季度全国牛肉、羊肉、禽肉、禽蛋产量同比均有增长。近期主产区养鸡场持续补栏,鸡蛋鸡肉供应形势总体向好。此外,水产品产量增加,价格稳定,同比持平。

进一步压紧压实“菜篮子”市长负责制,保障冬春重点农产品生产供应,对于经济社会发展具有重要意义。

目前,各地继续加大对相关地区的货源组织和调运力度,优化末端配送举措,全力做好生活物资保障供应。一些电商平台多措并举助力产销对接。拼多多平台采取农产品零佣金、流量支持等方式为农产品拓市场、找销路,“多多买菜”开辟绿色通道,支持生鲜瓜果及时出村进城。

唐珂表示,下一步将采取三方面措施保障“菜篮子”:

——加强冬春生产供应。抓好南菜北运基地建设和北方设施蔬菜生产,提高大中城市周边蔬菜生产供应能力。抓好肉蛋奶、水产品等重点产品生产,扎实推进重大动物疫病防控工作,合理引导出栏出塘。

——畅通生产流通。严格落实鲜活农产品运输绿色通道政策,畅通农业生产资料、“菜篮子”产品、雏禽仔畜等运输通道。建立产销对接应急机制,及时组织行业协会、电商平台做好重点地区、重点品种产销对接。

——压紧压实责任。印发“菜篮子”市长负责制考核实施细则,督促各地加强产品调运,做好耐储蔬菜、水果及冷冻肉品、水产品储备,适时加大投放力度。(据新华社北京11月25日电)