习近平致信祝贺经济日报创刊40周年强调

创新经济报道理念和方式 讲好新时代中国经济发展故事

新华社北京1月1日电 在经济日报创刊40周年之际，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平发来贺信，向报社全体同志致以诚挚祝贺。

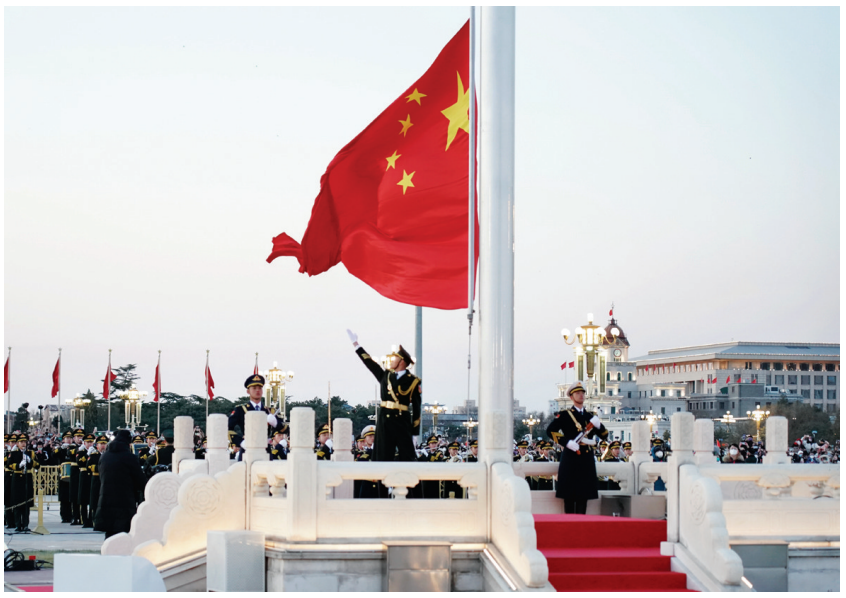
习近平在贺信中指出，40年来，经济日报围绕党和国家中心工作，在宣传党的创新理论、解读经济政策、报道经济成就等方面发挥了重要作用。

习近平希望经济日报深入学习贯彻党的二十大精神，坚持正确政治方向，创新经济报道理念和方式，加快构建全媒体传播体系，为推动中国经济高质量发展、讲好新时代中国经济发展故事作出新的更大贡献。

1日下午，庆祝经济日报创刊40周年大会在京举行。中共中央政治局委员、中宣部部长李书磊在会上宣读习近平的贺信并讲话。他说，要认真学习贯彻习近平总书记重要指示精神，始终牢记职责使命，把习近平新时代中国特色社会主义思想宣传做深做实，做好党的二十大精神宣传，突出经济特色，提高报道质量，提振发展信心，推动媒体融合深入发展，建立以内容建设为根本、先进技术为支撑、创新管理为保障的全媒体传播体系，努力培养新时代高素质人才队伍，开拓进取，守正创新，把经济日报办得越来越好。

会上，经济日报负责人和老同志、职工代表发言。

经济日报创刊于1983年1月1日，目前拥有下属报刊社网16家，已成为受众了解国际国内经济发展、获取经济信息的重要渠道。



1月1日晨，北京天安门广场举行隆重的升国旗仪式。**新华社 发**

国旗飘扬 心潮澎湃

——北京天安门广场元旦升国旗仪式侧记

1月1日凌晨，北京天安门广场上，群众眼中暖意融融，翘首以盼五星红旗冉冉升起，期待着2023年的第一缕阳光。

过去的2022年，有激动人心的时刻，有温暖人心的故事，更有鼓舞人心的话语。这一刻，共同祝福祖国，互道新年快乐。

寒夜抵挡不住热情。吉林体育学院毕业生李亚娇零点刚过就赶到了天安门广场，2022年初春，“无与伦比”的冬奥盛会和“精彩非凡”的冬残奥会给她留下了深刻的印象。李亚娇说：“在校期间主修运动康复课程，未来想从事专业相关工作，为体育强国建设贡献力量。”

“北京冬奥会展现了国家实力和民族精神，‘00后’运动员在奥运赛场上屡创佳绩，激励着年轻一代奋勇拼搏、昂扬向上。”中国石油大学（华东）学生赵宜舒说：“新的一年，祝福祖国繁荣昌盛、国泰民安。”

天色渐亮，国旗护卫队铿锵有力的脚步声响彻天安门广场，踏过金水桥，迈过长安街，在全场群众的注目下，走到天安门广场升旗台前。人们屏息凝神，等待着国旗升起的庄严时刻。

“向国旗——敬礼！”7时36分，《义勇军进行曲》在天安门广场响起，现场观众的眼神坚定自信，目视国旗缓缓升起……当国旗升至旗杆顶部，人群欢呼如潮，喜悦之情溢于言表。

“到天安门广场观看升国旗仪式是我新年的第一个愿望！”今年7岁的乔诩雯戴着红领巾、拿着国旗，在人群中格外亮眼，“新的一年，希望我能获得‘三好学生’。”

高三艺考生孙诗雪在备考之余也来到国旗前许下新年愿望，她说：“高三的生活很辛苦、很充实，同时也很开心。2023年，希望可以如愿考入理想的大学，实现自己梦想，无论结果如何，努力拼搏的旅程都是难忘的、值得的。”

在上海的一家互联网公司工作的孔令泉12月31日下午从上海赶到北京，1月1日来到天安门广场观看升国旗仪式。他说，2022年，我们国家和人民都非常不容易，大家万众一心渡过难关；新的一年，尤其是看到2023年的第一面国旗升起，我对祖国更加充满信心，相信我们在新的一年一定能够走得更加平稳。

“我在实习期间看到很多医务工作者不辞辛劳，尽全力救治每一位需要帮助的人，他们是我学习的榜样。”天津生物工程职业技术学院学生蒋桂英说，未来她想选择药学方向继续深造，承担起新时代青年的责任，“不负时代，不负华年”。

2023年是全面贯彻落实党的二十大精神的开局之年，新征程上需要每一位追梦人团结一心、砥砺前行。

“希望今年毕业季一切顺利”“祝愿大家都能平安健康”“想努力让家人过上更幸福的生活”“2023年会越来越好的”……每个人心底的梦想汇聚成奋发前行的中国力量，向着全面建设社会主义现代化国家、以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴的宏伟目标迈进。

“五星红旗迎风飘扬，胜利歌声多么嘹亮……”

《歌唱祖国》的旋律在天安门广场久久回响，万羽和平鸽迎着朝阳飞向天空，人们向着国旗，满怀憧憬，相信明天的中国一定会更好！

新华社北京1月1日电

感染后怎样科学用药
转阴后咳嗽如何缓解
康复期如何恢复体力

专家解答 防疫热点问题

当前，我国疫情防控面临新形势新任务，工作重心从“防感染”转向“保健康、防重症”。感染新冠病毒后，怎样安全科学用药？转阴后仍然一直咳嗽该如何缓解？康复期如何恢复体力？围绕社会热点关切，国家卫生健康委组织相关领域专家作出解答。

感染后怎样安全科学用药？

近期随着阳性病例的增多，一些人在治疗新冠病毒感染过程中，因用药不当导致损伤。安全科学用药事关群众生命安全和身体健康。

北京协和医院药剂科主任张波介绍，解热镇痛类药物，比如常用的布洛芬、对乙酰氨基酚，它们是对症治疗的药物。一般来讲，患者用1至2天就能退热，加上患者身体疼痛控制住后，就可以停药了，不需要长期服用。

一般而言，选择一种解热镇痛药就可以，很多解热镇痛药含有的成分相同或类似，如果选择多种解热镇痛药联用，可能会导致药物过量。同时，患者在使用前一定要认真阅读说明书，包括药物的用法用量及注意事项。

“从用药安全角度来说，药物的给药途径有多种，包括口服给药、注射给药等，口服给药是一种比较安全方便的给药途径。”张波说，对于一些轻型患者，选择口服药物可以很好缓解症状。

张波介绍，通常讲的抗生素一般指抗菌药物，这是只针对细菌引起感染的治疗药物。新冠病毒引发的症状是病毒性感染，抗生素对于治疗病毒引起的感染是无效的，也就是说抗菌药物不能预防和治疗病毒引起的感染。

在临床中，有些患者合并一些细菌感染，或者是新冠病毒感染后引起继发性细菌感染，在这种情况下，可以合理选择抗生素和抗菌药物，但要经过血常规检查等严格评估，再选择抗菌药物。

转阴后仍然一直咳嗽该如何缓解？

很多新冠病毒感染者转阴后仍一直咳嗽，对此，中国中医科学院广安门医院呼吸科副主任边永君表示，相当一部分人的病机是多种多样的，不光是偏于寒凉，有的会出现湿热，也有的会出现痰湿甚至燥热的表现，要根据每个人的具体情况来进行处理。

边永君解释，人体气道因为感染新冠病毒会受到损伤，即气道黏膜上皮受损之后，黏膜下的神经暴露出来就很容易对外界刺激出现敏感，比如说话、受冷或者闻到异味就会导致咳嗽。

“对咳嗽的恢复不要操之过急。从病毒性感染后引发的咳嗽的规律来看，总的恢复时间大概需要2至4周，有一个自然的恢复过程。”边永君建议，尽可能在室内营造出温暖潮湿的环境。患者既要避免过于劳累，也要避免过于安逸或者少活动，适当的运动对康复是有好处的。同时，尽量不要吃生冷食物，外出时要注意保暖。

针对一些咳嗽导致的不适，边永君建议，可以采取针灸、刮痧、揪痧、局部穴位按摩等方法。在此基础上，适当配合一些饮食疗法，比如食用梨汤、百合、藕等。

康复期如何恢复体力？

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍，新冠病毒感染者进入康复期或者康复末期，要保持平和心态，饮食以清淡、易消化的为主，同时，注意休息，保证充足睡眠，不要做剧烈运动。

北京协和医院临床营养科主任于康表示，新冠病毒感染恢复过程需要一些时间，要循序渐进过渡，保证足够的耐心。康复期保证营养对恢复患者体力有着重要作用，具体有以下几点：

一是要摄入适当的能量。能量主要从主食中摄入，先从易消化的粥、面条等细粮开始，再过渡到软一点的米饭、馒头等，等胃肠功能恢复好了，再开始增加粗粮。

二是要保证优质蛋白质摄入。可以选择高蛋白低脂肪的牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼虾等和一些易于消化吸收的食物。

三是补充一些微量营养素，特别是来自于蔬菜水果里的像钾元素、钠元素、维生素C等，最好做到“餐餐有蔬菜，每天有水果”。

“同时也要做到‘吃动平衡’，不要大吃大喝，不要猛烈运动，要循序渐进，从一些平缓、温和的运动开始。”于康说。**新华社北京1月1日电**