重慶晨報

重庆第一都市报 权威报道 主流新闻

今日12版 总第9953期 2023年11月29日 星期三 癸卯年十月十七 今日天气 小雨 13℃～18℃ 重庆晨报公众号 晨报微博 @重庆晨报 新闻热线:966966

新重庆小面50强评选今日启动

他们十位就是推荐官

3版

习近平在中共中央政治局第十次集体学习时强调

加强涉外法制建设 营造有利法治条件和外部环境

袁家军在调研我市国资国企改革时强调

扎根主业 做强主业 持续提升国有企业创新力竞争力

胡衡华参加

2版

我市举行冬季预防流行病新闻发布会，中医专家支招

中药泡脚30分钟

11月28日，市政府新闻办举行重庆市冬季预防流行病新闻发布会，重医附属儿童医院副院长刘恩梅称，针对呼吸道疾病增多的情况，医疗机构采取了多项应对措施。一是扩容临床资源。目前，全市设置发热门诊166家，发热诊室1250家，同时加开延时门诊和夜间门诊。二是加强药械储备，三是合理分流患者。针对呼吸道疾病的预防，中医专家建议每晚睡觉前泡脚30分钟。

1 注意饮食起居

重庆中医药学院副院长、重庆市中医院副院长吴斌从中医的角度介绍了饮食起居应注意的细节：

1.避免感受邪气

冬季天气寒冷干燥，应注意保暖并适时增减衣物。勤洗手，外出戴口罩，减少病邪从口鼻而入的机会。此外，减少外出的次数和到人员密集场所的逗留时间，尽量避免流感邪气感染。

2.提升人体正气

①**饮食要有节。**要养成良好的饮食习惯，少食油腻辛辣刺激性食物，保证优质蛋白的摄入，比如鸡蛋、鱼、牛肉等，做到均衡饮食。

②**起居要有常。**注意劳逸结合，避免过于劳累和熬夜等行为，保持良好的身体状态。居住方面，在允许的情况下要多通风，每天早晚各通风一次，每次30分钟左右。

③**精神要内守。**要做到情志舒畅，心神安宁而不耗伤，正确认识当前呼吸道感染性疾病是可防可治的，避免产生恐惧之心。

④**中医外治疗法。**比如中药泡脚，晚上睡觉前可用中药艾叶50g、桂枝30g、生姜30g，煎水泡脚，每次泡30分钟左右，泡到身体微微出汗即可，可长期坚持。

2 六招预防传染

重庆市冬季预防流行病新闻发布会上，重庆市疾控中心传染病预防控制所所长龙江建议，预防传染病，需要注意以下几点：

1.接种新冠、流感等疫苗，这也是最有效、最经济的方式；

2.养成健康的生活方式，保持充足的睡眠、充分的营养、适量的体育锻炼；

3.养成在呼吸道传染病高发季节戴口罩、勤洗手等良好的个人卫生习惯；

4.注意保持家庭和工作场所环境清洁，室内定期开窗通风，通风期间做好保暖；

5.老年人、儿童、基础性疾病患者等高风险人群应尽量少去人群密集的公共场所；

6.一旦出现发热、咳嗽等呼吸道感染症状，患者应尽量减少外出，避免将致病病原体传染给其他人，如果病情加重请及时就医。

综合重庆日报、华龙网

看天下

清华北大人大学子 为何设闹钟零点抢鹅腿

6版

亲历

在上清寺 听杨益言讲11·27

9版

深阅读

人贩子庭上竟然辩称 犯罪是因太年轻要生活

4、5版

重庆日报报业集团主办 地址:重庆市渝北区同茂大道416号 邮政编码:401120 重庆重报印务有限公司承印 发行投诉:63735555 印刷质量:62805041 零售价:2元