

# 吃多少药能变“阳康”?4位感染者“现身说法”

株洲日报全媒体记者/刘琼

你“阳”了吗?这两天,这似乎成为人们最常提及的一句话。

不少还未感染的市民忐忑不已:“阳”了后会有哪些症状?从出现症状到恢复健康,到底需要服用多少药物?

12月20日,记者电话采访了4位“阳康”或即将“阳康”的感染者,其中有老人、孩子和年轻人。

事实是,居家治疗期间,他们大多服用的药品不超过3种,尤其是只服用了几粒布洛芬等退烧止痛药。

## 1

**“我吃了6包板蓝根和一盒润喉片”**  
讲述人:冯冯,33岁,事业单位员工

12月14日,我在单位进行混检时显示结果异常,当时我已有些轻微咳嗽。2天后,我做了单管,确诊“阳”了。没想到平时爱运动的我会这么早中招,有些意外。

居家治疗时,我笑称自己可能感染了温和的毒株。不像网上其他感染者分享的那样,我并未出现全身酸痛症状,也没发高烧。此前,父母备了很多药,例如布洛芬、连花清瘟等,我通通没服用,只是在发病后的头两天吃了6包板蓝根、一盒金嗓子喉片。更多的时候,我是靠睡觉来增强免

疫力。在我看来,只有吃好、睡好,才能更快地战胜病毒。

这两天,我基本没啥症状了,食欲也变得更好了。感染后的第6天,我的抗原显示已转阴。

## 2

**“我吃了6包小儿感冒颗粒,3次布洛芬混悬液”**

讲述人:棋棋,13岁,初一学生

12月20日,这是我发病后的第4天,体温终于正常了,精神也好了很多。今天,妈妈为我做了抗原检测,显示是弱阳性。

12月16日晚上,我从学校回家后,感觉全身乏力,头痛。当时,班上已有四五位同学“阳”了,我第一时间让父母将情况告知班主任。

第二天早上,我开始打冷战。妈妈为我盖了两床被子,还开了热空调,我依然感觉全身发冷。很快,发烧、呕吐等症状都来了,最难受的是吃什么就吐什么。

为此,妈妈让我服用了999小儿感冒颗粒。她担心我因为呕吐导致电解质紊乱,还用柠檬、盐、蜂蜜等调制了饮料,让我喝了好几杯。

发病后的前三天,我一直在反复发烧,最高时体温达到40摄氏度,这是我从未有过的。我家备了不少药,可抱着能不吃药就不吃的原则,发烧时,妈妈只让我服用布洛芬混悬液,每次10毫升。吃完半小

时开始出汗,床单被子都湿了。总共吃了3次布洛芬,我就退烧了。

目前,我没啥其他症状,只觉得嘴里有点发苦,但能感觉肚子饿了,中午吃了一大碗面。我觉得再过两天,就能出门打篮球了。

## 3

**“我吃了女儿的美林来退烧”**  
讲述人:小雨,35岁,个体户

我和爱人平日都喜欢打乒乓球,身体素质一直挺好,所以这一次我们基本没带什么药,只准备了一盒小柴胡颗粒和一盒抗病毒口服液。12月14日晚上,我去参加朋友的生日宴。第二天早上就头疼、发烧。

一开始是低烧,我没吃任何药,只是不断喝温水。到了凌晨,体温飙升,超过了39.5摄氏度,烧得我晕乎乎的,全身也酸痛不已,像是被人揍了一顿。由于没有准备大人的退烧药,我开始让爱人在女儿的药箱中搜寻。好在,女儿的药一直都有囤货。

当疼得实在受不了时,我就喝了女儿的美林,但比孩子的用量多一些,居然真的管用。我前后吃了3次美林,就退烧了。此外,我还吃了9支抗病毒口服液。期间,也“消灭”了不少橙子、砂糖橘,补充维生素。

由于同在一个屋檐下,爱人和女儿也相继感

染了。所幸,他们俩的症状都比我轻,全程4天就没啥事了。

## 4

**“吃了5粒布洛芬和24粒连花清瘟胶囊”**

讲述人:老康,67岁,独居老人

我平日喜欢去公园散步、去河边钓鱼。身体还算硬朗,但有高血压。担心我会感染,前段时间,儿子送来不少药,其中有两盒连花清瘟胶囊、一盒布洛芬缓释胶囊,还有一些治疗流感的西药。女儿也打来电话叮嘱我近期少出门,注意防护。

12月13日下午,我从超市买完菜回来后感觉浑身不得劲儿,有些畏冷,然后赶紧泡脚了。到了晚上,我开始发烧。这个晚上很难熬,忽冷忽热的,几乎整晚没睡。

第二天,浑身酸痛,骨头像是散架了。实在扛不住后,我吃了一粒布洛芬缓释胶囊和4粒连花清瘟胶囊。吃完后不久,疼痛会减轻一点,能睡上几个小时。可很快,又会发烧,还是会全身疼。

就这样,症状最严重的两天,我吃了5粒布洛芬,吃了24粒(一盒)连花清瘟胶囊。担心吃多了药会加重肝脏负担,那些防流感的西药我都没吃。期间,不断让自己多喝水,身体允许的时候就在房间里来回走走。现在,我除了有些咳嗽和嗓子疼,也没有其他不适了。

## 邻里共享药品 互助暖冬“阳”

株洲日报讯(全媒体记者/杨凌凌)“请问有邻居有美林退烧药救急吗?”“我有一瓶,孩子发烧救急的话你拿去用。”近日,市民防疫药品及物资需求量激增,在共克时艰的关头,在天元区龙腾国际小区业主群聊,这样温暖的药物“无接触”共享场景不断上演。每一个邻居伸出的援助之手,都给同一屋檐下的缺药人带来宽慰与希望。

12月19日,在龙腾国际小区居民群里,业主陈女士发布一条求助信息后,邻居们马上开启“接龙式”回复,献计献策、互帮互助。“我家有退烧药,你家孩子多大了,我分两片给你。你要吗?”“我这里还有一根体温计,要吗?晚上拿到门卫处。”

不到10分钟,求助邻居已从两位邻居那获得了两种退烧药,这让她非常感动,想转个小时包给邻居表示感谢。“真不用钱,现在是特殊时期,住在同一个小区本就是缘分,孩子发烧都不想看到,药不是用来存着的,是用来给人退烧的。”赠药的邻居说道,并叮嘱“阳”了的邻居多喝点柠檬水。

“看见群里有人需要请地监,正好我在醴陵办

事,当地药店还可以买几盒,也不费事儿,就顺便帮邻居买了。”居民张女士说,大家都是邻居,平日常谁家有事儿也会搭把手,相互帮助是应该的。居民王先生说,家里孩子发烧,新买的美林还在路上,楼上的邻居匀给了他,一瓶没开封的,才解了燃眉之急,“一人求助,邻居都帮忙,让我感到特别温暖,邻里的善举拉近了彼此的距离。”

随着善意的接力,在龙腾国际小区业主群,越来越多的热心居民以“晒家底”、分享就医经验、普及药物禁忌知识等方式加入这场“暖心”的邻里互助行动中。

除了退烧药,抗原试剂、N95口罩、酒精也是业主群求助的重点,大家在群里分享买到这些物资的途径,碰到急需的邻居,家里有囤货的邻居也会贡献出来。令人感动的是,“阳”了的邻居还在业主群分享自己的感受,提供用药建议,缓解大家的紧张情绪。

邻里之间的一盒药、几张退烧贴、一瓶消毒酒精,犹如冬日暖阳温暖着彼此,让身处困境之中的人们有了希望,也获得了更多勇气。

## “设爱心防疫冰柜让药流动共享”后续 “株洲好邻居”张国豪获天天正能量奖

株洲日报讯(全媒体记者/谭筱 通讯员/马晓慧)“让大家看到了人心的温暖”“谢谢一群陌生人不苟而同时的选择”……12月20日,本报3版刊发《株洲好邻居 设爱心防疫冰柜让药流动共享》报道后,“株洲好邻居”张国豪的善举引起了网友们的关注和点赞,也引起了阿里巴巴“天天正能量”公益平台的关注。

昨日,株洲晚报联合该平台授予张国豪“天天正能量特别奖”,并给予5000元奖励,表彰他的爱心义举。

将“爱心冰柜”作为药物流转的起点,免费为居民提供帮助,传递了一份人与人之间的情谊以及一座城市的善意。“阿里巴巴工作人员来电表示,希望联合本报为张国豪的暖心善行点赞。

在给张国豪的颁奖词中,天天正能量写

道:忧心资源错配,他选择挺身而出。思考、行动、倡议,一个“爱心冰柜”成为药物流转的起点,也激发起爱心接力、良性循环。这是一个小区的互助实践,也是这个社会的缩影。他告诉我们,办法总比困难多,信任和互助,是疫情最好的良药。点赞他,也希望他的探索和行动能被更多借鉴。

得知自己获得“天天正能量”,张国豪显得很平静,他表示,自己只是做了一件微不足道的小事,为小区居民尽一点微薄之力,希望大家生活越来越好。

天天正能量是阿里公益天天正能量联合株洲晚报等全国100多家媒体搭建的开放公益平台。截至目前,天天正能量共发放了9900余万元公益金,有上万名来自全国各行各业的正能量人物获得了奖励。

## ◀上接O1版

在国际外部环境形势严峻的情况下,1月至9月,全市进出口总额1603亿元,同比增长14%。

### ●紧扣关键,“长株潭一体”抱团冲

落实省委“强省会”战略,提速升级长株潭都市圈建设,株洲坚持自立自强和主动融入相结合,加快市场化、差异化、错位化发展。

加快一体化发展,株洲先找定位,跳出株洲看株洲,在全省、全国这个更大的“盘子”上审视株洲,我们外寻坐标、内补不足,向芜湖、九江、襄阳、柳州这些与株洲同属于中部非省会城市,且2010年经济体量相当的城市找经验,向苏州、佛山、东莞、昆山这些与株洲一样同为省会之邻的城市问思路,向身边榜样长沙探发展之道。今年两次园区干部培训,都邀请了长沙优秀园区干部前来传经送宝。

在游泳中学会游泳,我们对标苏州、昆山、深圳,开展“发愤图强、重振雄风”大讨论活动,深化市情认识,聚焦解决高质量发展中的深层次问题,引导全市干部群众勇敢地闯、大胆地创、扎实地干。我们创新开展“干部能力提升年”活动,全力培养懂政策、懂业务、懂产业、懂园区、懂管理,会招商引资、会项目建设、会政务服务、会应急处突、会群众工作的新时代“五懂五会”干部,为株洲走出一条质量更好、效益更优、竞争力更强的新路子有强队伍。

加快一体化发展,株洲在协同中并肩作战。政策同频,我们出台推进长株潭都市圈建设行动方案、对接融入“强省会”战略的实施意见等系列

## 聚焦主战场 深耕主阵地

文件,开展规划同编同图等“六大专项行动”,主动对接都市圈国土空间、轨道交通等省级规划,株洲一湘潭、长株收高速等加快推进,教育医疗资源共建共享、电子证照共享互认、高层次人才互认互通等公共服务更加惠民,湘江流域综合治和绿心保护协同推进,主动融入都市圈建设按下“加速键”。发展同向,株洲把自身发展融入全省发展的大战略来思考、筹划,将优势产业中小航空发动机、硬质合金与省内相关联产业联动发展,共建中小航空发动机及航空航天装备集群、株洲长沙先进硬质材料及工具产业集群。产业同频,发布150家工业企业的265个互认优质产品,并进入“三市”政府部门采购目录,湖南钢铁集团与中车株机、时代电动等公司开展战略合作,旗滨玻璃与黄花机场实现业务对接,先进硬质材料产业园、北斗产业园等加快建设。

加快一体化发展,株洲共享省级资源。引智力之源,株洲与“近在眼前”的中南大学、湖南大学签订战略合作框架协议,同步深化与国防科技大学等高校及科研院所的合作,以期在大科学装置研发、国家实验室等科技创新平台搭建、关键核心技术攻关、“硬科技”成果在株洲地转化、引进培养人才等领域深化合作,打造株洲产业“新名片”。引资源之流,借势湖南自贸试验区长沙片区强大的会

展能力和品牌吸引力,株洲从中非经贸合作论坛、中国国际食品餐饮博览会、湖南(长沙)跨境电商交易会等丰富多样的展会中汲取能量,为株洲企业打造品牌伟力,为株洲发展引入支撑源泉。

### ●合作共赢,“湘赣边”携手作示范

一条红色旅游铁路专线,从湖南韶山火车站开出,沿途停靠湖南株洲的醴陵、攸县、茶陵南、炎陵4个车站,终点停留在井冈山站,成为湘赣两省通力合作缩影。

纵深推进湘赣边区域合作,株洲围绕湘赣边区域合作示范区建设体制机制、基础设施、红色文旅、产业协同、公共服务等领域,共同推进实施一批重大合作事项,示范区建设步入快速发展新阶段,红利不断释放。

今年7月,江西省萍乡党政代表团来株考察,希望双方在推动萍乡市融入长株潭都市圈发展以及产业共兴、交通互联、污染共治、人才交流等方面进一步深化合作,以更高标准、更大力度、更实举措,共同在湘赣边区域合作示范区建设中走出一条独特、长效、互赢、多赢的发展新路子。

聚焦老区人民“急难愁盼”问题,株洲与江西老表不断探索环保、医疗、公共服务等领域合作新模式。

## 国资国企改革系列报道之三

### 【背景】

何以破局,惟有改革。

为深入学习贯彻习近平总书记关于国企改革发展的重要讲话精神,推动市市区国企改革高质量发展,为培育制造名城、建设幸福株洲提供战略支撑,2021年12月,市委、市政府首次提出在市地产业集团基础上组建市资源投资集团,改革任务同步列入《株洲市深化国有企业改革工作重点任务清单》。

随后,株洲市委全面深化改革委员会2022年第2次会议、株洲市十六届人民政府第10次常务会议分别完成决策部署。2022年7月8日,市国资委正式印发《株洲市资源投资集团有限公司组建方案》,将株洲市资源投资集团有限公司定位为乡村振兴和资源投资运营商,聚焦乡村振兴、双碳产业、资源投资运营、资产和债务管理等业务板块。

7月25日,株洲市资源投资集团有限公司正式揭牌成立。在本轮国企改革中,市资源集团充分发挥党建引领作用,将党的领导嵌入到改革转型全过程,坚持新集团组建与主体信用评级双管齐下,聚焦资源整合与区县联动,坚定不移深化改革创新,充分激发高质量发展动力活力。

## 破局开路迎“蝶变” 市资源投资集团奋力打造国企改革“株洲样板”

株洲日报全媒体记者/王芳 通讯员/袁洋 熊瑛

### 【做法】按下组建“快捷键”

为切实完成市委、市政府相关工作部署,市资源集团闻令即动,狠抓落实,扎根株洲,面向全省,放眼全国,聚资源促合作,谋攻坚求突破。

“定不负市委、市政府期望,将集团打造成‘全省一流、全国先进的乡村振兴和资源投资运营商’。”市资源集团党委书记、董事长杨正明言语铿锵。

### 组建评级双管齐下

市资源集团坚持统一部署,组建评级双管齐下,为满足总体授信额度并获取流贷能力的需要,提出了组建与信用等级提升两项工作结合开展的工作思路。创新性地提出了在市地产业集团基础上设架构,开展变更组建,以新的主体直接开展评级而非跟踪评级,解决了当前评级市场名额紧缺的问题,发挥了组建促进评级的作用。

同时,为满足“AA+主体评级”的资产、资源的硬性要求,市资源集团迅速组建专班组织资产资源归集工作。工作专班倒排

工期,抢时间、抓节点、拼效率,超常推进,吹响“攻坚45天”冲锋号,一周内印发市资源集团组建方案,在组建方案印发一个月之内,完成并表公司的股权划转,做大资产规模。集团组建45个工作日内,经过资产重组、财务审计、外调核实以及评估分析,于9月26日获得中诚信“AA+主体信用评级”。

在市委、市政府和市国资委的领导下,在潞口区政府、新疆招银和国开行省分行的支持下,目前已完成市地产业集团85%股权、浏湘集团50.78%股权、市棚改公司58.25%股权的划转;完成了保障性住房、直管公房等资产的初步清查,落实资产总额573.06亿元。

### 聚焦主业精准发力

市资源集团组建一周内举办了重点项目集中签约仪式,与大唐华银电力股份有限公司、中车株洲电力机车研究所有限公司、土流集团有限公司、中国农业发展银行株洲市分行等单位签订了五大战略合作协



株洲市资源投资集团有限公司揭牌仪式现场,通讯员供图

议,涵盖市区合作、央企合作、银企合作和民企合作等不同层面,涉及乡村振兴、自然资源开发、新能源合作和金融支持等多个领域,市场潜力大、发展前景好、带动能力强,实现了“开门红”。

在乡村振兴方面,市资源集团主动出击对接神农百草园、新供销基金、仙鹿岭整村运营等一批中央、省、市重点项目,采取轻资产运营、搭建平台引流的思路入局乡村振兴大战略。在资源投资运营方面,市资源集团积极争取政府主导的关键资源,抓好资源投资的“牛鼻子”,储备了百万吨应急储煤基地、分布式光伏等一批重大产业项目,整合社会资本和市县两级力量,为全市产业升级转型添动力。

## 人大代表、政协委员风采

### 李慧代表：情系桑梓助发展

株洲日报全媒体记者/邓伟勇

为家乡建设尽一份力量,李慧的夙愿在2018年实现。

当年6月,响应政府招商引资号召,在外打拼多年的李慧,投资7000多万元在茶陵创建湖南亿润新材料科技有限公司,从事高分子复合材料的研发、生产和销售。

如今,作为一名市人大代表,李慧感觉责任重大、使命光荣。她说:“要坚持守正创新,打造技术领先企业,为家乡发展作出更大贡献。”

李慧十分重视技术突破、机制创新、模式创新、管理创新,靠创新谋发展,靠创新提升核心竞争力。她着眼企业人才队伍建设,采取跟进和入股等方式,引进行业高级工程师、高校教授、资深专家加盟企业,进行新产品开发。公司先后与国内各科研机构、高等院校建立了战略合作关系。目前,公司与筒一集团合作生产新型发热瓷砖项目;与中车时代新材合作,制造高性能超大尺寸车体新型材料。

“党和人民给予我信任与厚爱,我只有多作贡献才能回报。”李慧用实际行动努力践行承诺。今年,面对突如其来的新冠肺炎疫情,她坚持“保稳定、保就业、保民生”的企业经营理念,克服种种困难,稳定带动200多人安心就业,同时主动识变、应变、求变,企业经营形势逐步向好。

人大代表就要为民代言、为民谋利。李慧积极参加代表小组活动,在推动“三清三小”秀美庭院创建项目落实、加快人才引进、强化水源保护管理工作中提出建设性意见;充分发挥自身优势为身边困难群众奉献爱心,近3年在抗击疫情,扶贫帮困工作上累计捐款捐物达20多万元……在助力家乡发展中,李慧书写着履职的动人故事。

### 罗祎委员：探访关爱特困人群

株洲日报全媒体记者/旷昆红

罗祎是市蒲公英社会工作服务中心理事长,平时工作的对象是残疾人、老年人、留守儿童等弱势群体。今年,她带领机构社工对全市385名特困困难群众进行上门探访5000余次,了解他们的真实需求。

作为一名新晋市政协委员,她主动履职,积极为老百姓关注的民生问题发声。递交提案1件,联名提案3件,全年被采纳的微建议5件,涉及出行难、停车难、劳动备案流程复杂等民生问题。

罗祎介绍,今年11月,民政部等十部门聚焦特困人群中的老年人群体,联合印发了《关于开展特困困难老年人探访关爱服务的指导意见》,明确到2025年底,特殊困难老年人月探访率达到100%。

在传染性疫病居家隔离常态化生活当下,一些生活不能自理和暂时无人照料留守(空巢)老年人、留守儿童、留守妇女等特殊困境群体,探访有现实需求。

对此,罗祎建议,可探索设立特困人群“家庭尽责、基层主导、社会协同、全民行动、政府支持”探访关爱机制。具体来说,重点排查、更新特困人群家庭情况。建立市、镇街、村社三级联动探访制度,将困难群众分类,分类提供探访关爱服务。围绕救助政策宣传、需求采集、资源链接和救助对象主动发现等,形成各方共同参与的探访关爱力量。打造株洲市智慧救助联合体,探索创新救助服务清单,实现社会救助“一键式”申请和“一站式”服务。制定探访关爱服务标准规范。加强专业护理和服务管理人员队伍建设,提供包含助餐、助洁、助医、法律援助等方面专业服务。

### 【成效】创下我国国企改革重组新纪录

效率为先,创下我国国企改革重组新纪录。市资源集团全力冲刺“AA+信用评级”,仅用45天完成从工商登记到评级落地全过程,刷新本市企业主体信用评级纪录,为增强全市信用、提升总体授信,推动产业发展和维护区域债务稳定发挥积极作用。

主动担当,服务全市发展大局。为稳民心、保民生,市资源集团积极落实市防范化解房地产市场风险工作专班安排部署,在自身化债压力极度艰难的情况下,想方设法,全力筹措资金向恒大提供“保交楼”借款。与此同时,为防范区域债务风险,市资源集团为多个区县平台公司公司提供担保增信,有效地支持了区县债务风险防范,发挥了全市债务压舱石作用。

资源整合,提升企业核心竞争力。9月底,市政府明确将耕地补充工作作为一个政府特许经营权和企业经营性项目,由市资源集团承接实施。当前,市资源集团已在茶陵、炎陵落地耕地占补平衡指标项目,后续业务将扩展到全部县市区。同月,市政府还赋予了市资源集团矿山特许经营权,确保矿产资源牢牢掌握在政府手中。带着这个使命,市资源集团组建了专门团队,即将落地第一个项目。此外,随着在多个区县布局乡村振兴项目,尤其是省“十四五”规划重点项目神农百草园获得重大报批突破,市资源集团正稳步将自身转型打造为乡村振兴和资源投资运营商。

组建后的集团面貌一新,全体人员正开足马力,按照市政府“主业归核、资产归集、产业归位,聚焦主要业务板块精准发力”的要求,狠抓经营和深化改革,在政府专项债项目推进、战略性新兴产业、新业务板块项目策划等工作上持续发力,朝着全面完成全年经营指标和国企改革任务的目标冲刺。未来,市资源集团还将通过构建“体制创新、资源赋能、市场支撑”的动力机制,全面提高要素配置效率,助力实现全市经济高质量发展的新格局。