



▲图为哈尔滨冰雪大世界开园迎客,吸引了许多游客前来游玩。

# 哈尔滨:体验冰雪奇缘



▲图为小游客体验冰滑梯。



▲人们体验冰滑梯、冰迷宫。



▲图为黑龙江哈尔滨,工人们通过传送带将冰块运出江面。

每逢冬天便是冰雪的主场,提起玩雪赏景,“冰城”哈尔滨便当之无愧地成为了大多数人的首选。作为冬季哈尔滨最亮眼的元素,满城各式各样的冰雕让每一位初到此地的游客叹为观止,整座城市俨然变身成为大型的冰雕艺术馆。来这个由无数晶莹剔透的冰雕搭建的“梦幻乐园”中,体验一下“破次元”的冰雪奇缘吧!  
(据中新社)



▲哈尔滨兆麟公园,冰雕作品《挡不住的春》吸引游客拍照。



▲图为冰墩墩、雪容融冰雕作品。



▲图为航拍冰雪大世界园区景观。

**觅缘婚恋 神农公园 相亲角 免费看书 25元喝茶交友**  
(原戴碧容婚介+株洲红娘+文姐婚介) 一站式服务  
快速脱单、心理咨询,我负责搭建平台,你负责邂逅……  
男未婚:29岁,本科,央企技术员,帅气  
男未婚:34岁,本科,事业单位管理,性格好  
男未婚:25岁,本科,湖南广电,孝顺,上进  
男离婚:69岁,市建公司工作,经济师,儒雅  
男离婚:52岁,国企,有房有车,性格豪爽  
男离婚:43岁,本科,公务员正科,顾家  
男离婚:60岁,央企退休,条件好,女儿已独立  
女未婚:23岁,本科,老师,甜美  
女未婚:29岁,本科,某局工作,秀气  
女未婚:34岁,硕士,政府单位工作,有才华  
女未婚:25岁,本科,公务员,高挑漂亮  
女离婚:43岁,大专,会计师事务所,简单,白净  
女离婚:53岁,个体老板,外形气质佳  
女离婚:46岁,中专,家居老板,条件优  
女离婚:35岁,大专,4S店店长,漂亮,身材好  
女离婚:48岁,本科,公务员,清秀苗条  
女离婚:68岁,国企退休,独居,小孩在北京  
抖音号: my073128118100  
公众号: 湖南觅缘文化  
**28118100**  
**17769339520**  
地址: 中心广场神农公园里面右边游船码头 广告

**广告接待热线 28881116**

# “我也阳了怎么办?” 来看看“阳康”们都经历了啥

株洲晚报融媒体中心/刘琼

你“阳”了吗?这几乎成为市民近期最常提及的一句话。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,到底需要服用哪些药物? 12月20日,记者电话采访了4位“阳康”或即将成为“阳康”的感染者,其中有老人、孩子和年轻人。事实上,居家治疗期间,他们大多服用的药品不超过3种。

## “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包板蓝根还有一盒金嗓子喉片。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。

## “我吃了6包小儿感冒颗粒,3次布洛芬混悬液” 讲述人:祺祺,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。 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。 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3天,我都在反复发烧,最高时体温达到40℃,这是我从未经历过的。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,但能感觉到肚子饿了,中午吃了一大碗面。我觉得再过两天,就能出门打篮球了。

## “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℃,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。其间,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。

**评论区**

威鱼翻身菜芽 19分钟前 来自 荣耀50 5G  
阳康期间 嘴里有味儿了 真的好想吃辣条 - - - - -

StarStory\_H 19分钟前 来自 iPad air  
#复阳通常发生在阳康后一个月内# 复不复阳就着这周末了 哎 我就不信了🙄🙄🙄🙄🙄

MUMU有肝了 12小时前 来自 微博轻享版  
我领导,真的很厉害,在公司上下已经基本全阳一轮甚至第一轮已经阳康回来的情况下,他依然没有感染,成为这两周我们部门唯一全勤

代班娱记 12分钟前 来自 nova7Pro你在焦点在  
#复阳通常发生在阳康后一个月内#我们还得注意啊,好了别得意,还得注意防护,再来一次的机会放弃吧🙄

凉月几许 刚刚 来自 HUAWEI Mate 40 Pro  
此时此刻,我看到的多是积极向上的言论,不管阳过阳康,还是正在阳,我们都要全力以赴战胜疫情。

Winnieshiff 15分钟前 来自 iPhone 13 Pro  
阳康了!跟家老实实在家呆了九天今天总算能出门了-味觉也恢复了八成,现在吃什么香!

不熬夜冰雪女王 刚刚 来自 iPhone客户端  
希望大家快点阳康,我早上吃上我想吃的过桥米线,麻辣鱼饼,再来一顿烤肉,这几天可把我饿死了

无厌不艳 刚刚 来自 小米10 青春版 5G  
祝我的同事们早日阳康 把他们的业务从我手上接回去

▲网友评论。(编辑截图)

## “我吃了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,我从超市买菜回来后感觉浑身不得劲儿,有些畏冷,然后赶紧泡了脚。到了晚上,我开始发烧。这晚很难熬,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,疼痛减轻了一点,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。其间,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,除了有些咳嗽和嗓子疼,也没有其他不适了。

## 中小学除初三、高三年级外 其他年级原则上 线上教学

本报讯(株洲晚报融媒体中心/孙晓静)记者昨日从市教育局获悉,12月20日起,全市中小学除初三、高三年级外,其他年级原则上实行线上教学,直至本学期末为止。此外,本学学期中小学放寒假时间暂不作调整,全市幼儿园放寒假时间提前到2022年12月20日。

从昨日起,全市初三年级和高三年级坚持自愿前提下的线下教学,相关学校精心组织好教育教学,对已确诊为阳性或有症状的师生按照有关规定做好隔离、治疗工作,确保师生身体健康和生命安全。对于不能来校参加线下学习的学生,学校同步进行线上教学。中等职业学校、特殊教育学校的放假时间及教育教学工作参照中小学执行。

此外,全市所有幼儿园本学期放寒假时间由原定的2023年1月7日提前到2022年12月20日。因提前放寒假所耽误的保教时间,采取延迟2023年春季学期放暑假时间的方式予以补足。

值得一提的是,若确实不能完成本学学期教学任务的学校,可以在下个学期合理追赶教学进度,统筹完成本学年度教学任务;可以在下个学期完成教学任务后实施学期检测,也可以在完成本学年度教学任务后实施学年检测。

## 市市场监管局发出倡议 布洛芬等药品 拆零销售

本报讯(株洲晚报融媒体中心/易蓉 通讯员陈宇芬)受疫情影响,布洛芬等药品供应紧张。12月20日,市市场监管局向全市药品零售企业发出倡议,在保障药品质量的前提下,可对符合拆零销售要求的防疫药品采取药品拆零的方式进行售卖。

通知要求,各药品零售门店应积极开展防疫药品的拆零销售,不得在无正当理由下拒绝顾客对相关药品的拆零销售要求,在药品拆零销售的过程中应做好顾客的药学服务,不得虚假宣传诱导顾客非理性购药。销售过程中不得借机哄抬物价,拆零药品不得违规变相涨价销售。

同时,拆零药品必须有专柜储存,并列为重点养护品种;有最小包装单位的药品应以最小单元进行拆零,没有最小包装单元的药品应配有独立安全包装,拆零药品均需附说明书(复印件或影印件),拆零销售应当使用洁净、卫生的包装,包装上注明药品名称、批号、有效期等内容;拆零的工作台及工具坚持清洁、卫生,防止交叉污染;营业员在倒取瓶装药品时不直接用手接触,应该用药匙勺取。

市市场监管局相关负责人提醒,广大市民应通过正规渠道购买药品及防护用品,如发现价格违法行为,请保存好消费凭证,及时拨打12345、12315等热线进行投诉举报。