

为上海经济明年实现恢复性增长,上海社会科学院专家建议——

在高水平开放上寻找新的增长点

■本报记者 徐晶卉

不久前召开的中央经济工作会议释放出哪些明确的信号?在疫情政策调整后,明年中国经济何时会反弹?上海经济又该如何实现恢复性增长?上海社会科学院多位专家在昨天举行的“中外媒体学术沙龙”解读中央经济工作会议精神上作出了展望。

对于中国经济明年的走势,专家们认为,疫情这个最大不确定性因素已基本终结,总体可持乐观态度。他们同时表示,上海经济的复苏路径有自身的特色,要在2023年实现恢复性增长,拉动内需应成为重点的同时,更要在高水平开放上寻找新的增长点。

进一步改善社会心理预期、提振发展信心

“2023年中国经济能否实现反弹?”——

这是昨天这场学术沙龙上,大家最为关注的问题。上海社会科学院世界经济研究所研究员徐明棋认为,内需将随疫情缓解而逐渐激发,预测2023年第二季度出现强反弹,表现在文旅、餐饮、交通运输、汽车等消费领域,一波高涨的行情。他预计上海经济将在一季度调整到位,随后上海服务业会出现一轮明显增长,对明年全年经济发展带来较大促进。把当前的经济情势与前不久召开的中央经济工作会议精神相联系,就能读出更多信息。上海社会科学院世界经济研究所国际投资研究室主任孙立行认为,客观上,由于2022年经济基数相对较低,2023年中国经济实现较快增长有一定可能。在他看来,当前中国经济运行的突出矛盾是总需求不足,所以要让经济循环起来、释放活力,因此中央经济工作会议提出的“要把恢复和扩大消费摆在优先位置”十分正确,要通过拉动内需来提振信心,同时也要积极创造发展机遇,充分发挥优势,帮助中国经济行稳致远。

他认为,今年中央经济工作会议释放的信号有着特殊意义,关键在于“信心”两字,目的就是让投资者和市场主体对政策可预期,进一步改善社会心理预期、提振发展信心。

拉动内需应成重点,也要重视投资拉动

从2020年开始,上海社会科学院经济研究所西方经济学研究室主任詹宇波及其团队对中国经济过去三年的恢复路径进行了跟踪性研究。他认为,2023年消费的恢复不会像2020年那样出现报复性反弹,消费恢复的时间会有所拉长。“拉动内需应该成为2023年的重点工作,这与中央经济工作会议‘要把恢复和扩大消费摆在优先位置’的部署要求是一致的。”詹宇波提出的具体建议是:2023年上海在恢复性增长的过程中,要重视投资的

拉动作用,加强投资与消费的联动。

专家同时预判,上海的经济恢复与全国经济的复苏路径有一定区别,也有这座超大城市的独特亮点。比如孙立行特别提到,明年中国有两件大事,一是中国提出“一带一路”倡议十周年,二是中国(上海)自由贸易试验区建设十周年,这两者都与开放有关,也是上海最大的机遇。他建议,明年上海要在现代服务业开放上花更大力气,特别是在跨境数据流动等新领域寻找新的增长点。

徐明棋对上海2023年经济发展总体持乐观态度。他认为,上海是全国生物医药、汽车、金融产业的重镇,随着疫情影响消退,这些产业在2023年都会有较大增长空间,会对明年经济增长产生一定刺激作用。而从中长期来看,通过创新驱动发展会是一个更长远的过程,较难在2023年“立竿见影”,但可以通过短期的投资布局带来促进作用,并以此撬动长期的发展。



■本报记者 唐闻佳

感染新冠的患者除了出现高热,还会出现咽痛、咳嗽、流涕、鼻塞、肌肉酸痛甚至一些胃肠道症状。中医中药可否缓解症状加快痊愈?市面上中药制剂该如何选择?病程中如何选择最合适的中药制剂?中药制剂是否可叠加使用?对此,上海市中医药学会感染病分会主任委员、上海中医药大学附属龙华医院感染科主任医师张玮支招解答。

中西药同服注意时间间隔,避免叠加用药导致肝肾损害

张玮注意到,很多居家治疗的患者希望通过用药尽快缓解不适,继而容易产生过度用药的情况。“选药时,不论是服用中成药还是西药,应当首先阅读说明书,了解药物适应症、药物禁忌、副作用、与其他药物的相互作用、服用剂量和时间,不可擅自增加药物剂量和缩短服药时间。”要特别提醒的是,对于一些本身是中西药混合的药物,服用前一定要仔细了解药物成分,避免叠加用药导致肝肾损害。

如果同时服用中药和西药,要注意两者服用时间间隔30分钟,以及要了解它们相互之间是否存在冲突,特别是有慢性疾病长期服用的药物与加服药物间是否有禁忌,也要通过阅读说明书一一对照。

居家期间根据病情病程合理选择中成药

张玮表示,新冠在中医上应分清寒热。患者感染后出现咽疼、有汗、流涕涕,咳嗽频繁剧烈,咳嗽费力,痰粘稠、黄,口渴,舌苔黄,为风热新冠,风寒新冠症状则相反。本次上海的新冠感染表现以热症为主,病因病机为“热”“湿”“毒”“痰”。中医中药的治疗以辨证论治为主,龙华医院的临床专家根据新冠的临床表现在新冠感染的不同阶段研发了系列自制制剂。当前,这些药物通过龙华医院的互联网门诊可配到,且有医生按患者症状辨证用药。

居家期间,面对出现的症状,自己如何选用中成药?张玮称,龙华团队根据此次新冠感染症状出现的频次对常用中成药作了汇总,以利百姓辨证选药:

【发热为主症候群】发热、肌肉酸痛、头痛、咳嗽、流涕等,宜服用具有疏风解表、清热解毒功效的中成药。

【咽喉疼痛症候群】咽喉疼痛如刀割状、声音嘶哑、发热、肌肉酸痛、干咳等,宜服用具有疏风清热、化湿解表、清热解毒功效的中成药。

【咳嗽症候群】发热退或减、咳嗽明显、痰量多、色黄、咽部不适、干咳少痰、气急胸闷、或有身热等,宜服用具有宣肺止咳功效的中成药。

【胃肠道症状症候群】恶心呕吐、腹胀腹泻、大便不爽或有寒热身痛、乏力、舌苔厚等,宜服用具有化湿解表功效的中成药。

但是,用药后三天若高热不退、或体温下降但极度乏力、稍动即喘、咳嗽明显加重者,还是需要及时就医。同时提醒广大市民朋友,根据自身所处的疾病不同阶段和症状,选择最合适的中成药服用即可,不可盲目叠加使用。

「阳了」后中药怎么吃?可否与西药同服?

民政系统干部群众服务脆弱人群,保障“三餐有人惦念、健康有人挂怀、危急时刻有人帮忙”

18公里322份助老餐,一天都不落下

■本报记者 王嘉旖 周辰

凌晨3点半,闵行区华漕镇金丰社区食堂已运转起来。厨师长亲自洗菜、切配,只为18公里外紧急加单的322份助老餐。路程遥远,负责人钱宏脱下西装,换上大蓝,利索地改装自家SUV,放倒后排座位,细心铺上一层保暖纸垫,成了一名“编外”送餐员。11点左右,322份为老餐全部送抵77个小区点位指定位置。十多天来,就是这样的节奏,这个临时送餐队顺利完成应急替补任务,322份助老餐一天都不曾落下。

这两天,高龄独居老人、残疾人等脆弱人群成了不少人的牵挂。本市民政系统广大党员干部想方设法做好服务,让特殊人群“三餐有人惦念、健康有人挂怀、危急时刻有人帮忙”。从“一餐饭”入手,跨区域协调应急替补送餐员正是暖心举措之一。

“过半运营人员被感染了,你们能否临时顶一下?”

十多天前,华漕镇金丰社区食堂负责人钱宏接到这通来自虹桥镇的紧急来电。电话那头语气急促,让人心急。322份助老餐,准备时间不足一天。买菜、人员调度、车辆筹备等等,事无巨细。钱宏连夜给供应商打电话,多进材料,紧急加量备餐。因为食堂本身还承担着华漕镇街道内其他为老餐食制作,因此他召集员工,将上班时间从凌晨5点半再往前拨了2小时。

322份为老餐,出餐不易,送餐更难。“77个居委会,部分点位虽仅有一两份餐,也要送到位。”于是,私家车变送餐车、管理人员变送餐员,东拼西凑凑出了一支临时送餐队。

从社区食堂到老人餐桌,还需兜住送餐的“最后100米”。

负责为老餐工作的虹桥镇老龄办科员

顾颖飞担忧起“最后100米”,因为平时不论刮风下雨,322份为老餐都是送餐到户。她马上与77个小区所在居委会取得联系,商定由居委干部和志愿者在小区指定地点等候临时送餐队人员,接力将餐盒送到家。

本以为确定了对接人手就能平稳过渡,没想到送餐首日还是出了意外。临时送餐队上岗首日,临近中午时分,顾颖飞的手机被一串“催餐”信息刷屏。原来,因为不熟悉送餐路线和对接人,最后100米并没有想象中那么容易。

一个小区好几个门,走错了便要多花十分钟绕回去;小区内道路狭窄,好不容易看到指定地点,汽车却开不进去……

送餐队伍马上将原本用的五辆电动车拿来,经彻底消毒后投入使用。“在这个过程中,临时送餐队和志愿者也有人‘阳’了,马上换上其他人投入”,就这样,这支临时送餐队每天坚持跑18公里跨街镇送餐,保障322份为老餐天天送到老人家门口。



临时送餐队员将餐食送到老人手中。(采访对象供图)

■新冠防疫大咖说

张炜:与其盲目囤药,不如多“囤”免疫力

■本报记者 任奎

近期,许多人都囤药备战奥密克戎。有人囤不到药而焦虑,有人囤近“决赛圈”而紧张,甚至有人开始囤药预防。在昨晚上海市卫健委、市科委、市健康促进委办公室主办的“新冠防疫大咖说”系列直播活动中,上海中医药大学附属曙光医院病科主任张炜表示,所谓“上工治未病”,与其盲目囤药,不如多“囤”免疫力,做到“饮食有节、起居有常、劳逸有度、情志畅达”,这对每个人都是切实可行的方法。

这波疫情有新特点,分清“风寒”与“风热”很重要

从中医角度看,新冠病毒属于疫病的范畴。从《黄帝内经》到《伤寒论》,中医治疗疫病有一套完整的理论,某种意义上说,中医历史就是与疫病斗争的历史。

中医讲究辨证论治,所谓辨证,就是分析、辨别疾病证候,即疾病发展过程中出现的一系列症状。中医治疗新冠病毒感染,针对的不是病毒本身,而是患者表现出的证候。2020年至今,张炜一直在救治一线参与查房。据他观察,眼下这波疫情患者

的证候特点的确有些变化:上半年以风、热、毒为主,现在相当部分患者都有风寒束表、外寒内热的表现,也就是所说的怕冷等症状。

张炜强调,本轮疫情,患者主要表现为恶寒、发热、咳嗽。因此在中医治疗上,一定要分清“风寒”与“风热”。风寒患者以怕冷为主,常伴有流涕、鼻塞、咽痒等症状,恶寒患者可通过发汗带走邪气。而风热患者发热较重,可伴有流涕、咽痛等症。在临床治疗上,一定要辨别准确,否则可能会适得其反。

事实上,患者反映较多的浑身酸痛、喉咙痛、头痛、咳嗽等都是寒邪的表现。比如许多网友说的“吞刀片”,这是因为肺外开窍于鼻、内开窍于咽,肺邪拥堵在咽喉,就会表现为明显的喉咙痛。而头痛也在于寒邪外达,风寒束表,肌肉酸痛也是寒化证的明显表现。

针对热议的“感染后是否洗头洗澡”,张炜表示,中医讲究避邪防风,包括饮食、防劳累、防药、防病等。具体说来当身体发汗热度褪去后,毛孔处于张开状态,这时外邪易侵入体内,若再遭风寒疾病则可能加重。

药食同源,葱姜水、炖雪梨、蒸橙子都有辅助功效

中医疫病理论的核心是“正气存内,邪不

可干”,关键在于扶正祛邪。所谓扶正,就是调节机体,提高自身免疫力。为此,今年上半年上海出台的新冠病毒预防方案中就包括曙光医院研制的代茶饮。作为一种预防手段,“曙光防疫强身饮”由黄芪、金银花、干芦根、广藿香、紫苏叶五种中药材配伍而成,最多的时候每天的开方量达3000多副。不过,对于儿童、孕妇等特殊人群,能否服用代茶饮,还需具体咨询医生。

既然中药可起到辅助预防的效果,一些尚未感染、逼近“决赛圈”的人们可否通过提前服药来预防感染呢?对此张炜表示,中药讲究辨证治疗,对付新冠,主要从风、热、毒、淤、虚这五点切入。在人体无证的情况下提前用药,不仅疗效不明,甚至会得不偿失。因为个体之间存在差异,感染新冠病毒后,有人表现为风寒,有人表现为风热,在感染之前,不能预判每个人具体属于哪一种。

如果已经感染,家中又没有合适的中药材,则可通过一些药食同源的替代方法进行辅助治疗。比如葱姜红糖水,可用于早期的畏寒发汗,这个阶段,刮痧、暖腹、喝热粥都有助于缩短病程,让人舒适。炖雪梨、蒸橙子等食疗也可起到润肺功效,但应避免桔子、榴莲、芒果等燥热水果。保持肺部湿润,增加纤毛抖动,更容易排毒,从而增强自身免疫力。

积极提升免疫力,用平和心态看待新冠,重视但不恐慌

从西医角度看,核酸或抗原由阳转阴,则代表患者基本康复,即所谓的“阳康”。而从中医角度看,一些人核酸转阴后,仍伴随疲弱、腰酸出汗等症状。张炜说,处于康复期的人们可通过中医调理有针对性地进行治疗,即避后防复。比如,疲弱气短是气虚的表现,可通过人参、黄芪扶正补气,腰酸出汗的人群可服用六味地黄丸等补肾益肾。

同时,一些遗留的呼吸道症状也要抓紧治愈,不要拖成慢性呼吸系统疾病。张炜提醒“阳康”们,尽管短期内二次感染的比例非常低,但若免疫力低下仍存在再次感染的可能。康复后的两个月之内,普通感冒也要当心。

张炜建议,老年人和有基础疾病的人群,在积极治疗心、脑、肾等基础疾病的同时,可通过八段锦、太极拳等中低强度的锻炼,帮助尽早恢复。

随着新冠病毒感染纳入“乙类乙管”,张炜希望大家用平和心态看待新冠,要重视但不要恐慌和紧张,饮食有节、起居有常、劳逸有度、情志畅达,以积极向上的生活状态面对新冠病毒的常态化治理。

为上海高质量发展锻造强劲引擎

(上接第一版)下一步,上海将持续优化产业结构、业态结构、动力结构,加快建设以战略性新兴产业为支撑的现代化产业体系,助力实现经济现代化。要抓传统产业转型升级,强化技术主导,加快推进数字化转型、绿色低碳转型。要抓新兴产业培育,全力推动打通产业链供应链核心环节和技术堵点,构建一批新的增长引擎。要抓未来产业布局,抓好相关产业的梯次培育、接续发展。

关于上海科创中心建设,龚正说,上海科创中心已经形成基本框架,正处于功能全面提升的关键时期。我们将聚焦自主自强,围绕增强科技策源功能,集聚力量进行原创性引领性科技攻关,着力解决关键核心技术“卡脖子”问题。要释放各类创新主体、科研人才的活力,提高创新的效率。深入推进科技体制机制改革,瞄准创新主体的急难愁盼问题,探索一批具有突破性、带动性的重大举措,支持他们更好发展。加快建设高水平人才高地,坚持人才与教育、科技“三位一体”推进,推动科技人才队伍更加壮大;坚持“破”与“立”并举,推动人才发展体制机制更加灵活;坚持精准化与多元化相结合,推动人才服务保障更加有力。龚正还就高水平改革开放、优化城市空间格局、民生保障等方面情况进行

排兵贡献智慧力量。

会议审议通过中国人民政治协商会议上海市第十三届委员会常务委员会关于学习贯彻中国共产党第二十次全国代表大会精神的决议。决议对推动上海政协全面工作、全面把握、全面落实二十大精神提出明确要求,并就不断推动专门协商机构建设向纵深发展,助推上海打造全过程人民民主最佳实践地作出部署。市政协秘书长黄国平作说明。

会议协商决定政协上海市第十四届委员会参加单位、委员名额和813名委员名单。十四届市政协增设“环境资源界”,将“共青团上海市委员会”和“上海市青年联合会”合并设置为“共青团上海市委员会和上海市青年联合会”一个界别,仍保持32个界别数量不变。市委统战部副部长蔡忠作说明。

会议审议通过召开政协上海市第十四届委员会第一次会议有关事项;审议并原则通过政协上海市第十三届委员会常务委员会工作报告(草案)、关于提案工作情况的报告(草案)。同意提请市政协十四届一次会议审议。市政协秘书长黄国平作说明。会上,市政府办公厅就市政协十三届五次全体会议提案办理情况作书面通报。会议还书面审议了十三届市政协反映社情民意信息工作总结。市政协副主席李逸平、周汉民、张恩迪、金兴明、黄震、虞丽娟、吴信宝、钱锋出席。

结对“包保”兜牢900位独居老人日常健康

(上接第一版)有了楼栋志愿者,这张关爱网的触角更灵敏了。上周末天凌晨,作为邻居,听到了96岁的独居老人陈安莉(化名)家中有微弱呻吟声,85岁楼栋志愿者王现赶到现场,发现老人已倒在床边,说话发音不清。“赶紧叫救护车,舌头都

捋不直了,可能是脑梗。”

他当即拨打120急救专线,并和天凌晨,作为邻居,听到了96岁的独居老人陈安莉(化名)家中有微弱呻吟声,85岁楼栋志愿者王现赶到现场,发现老人已倒在床边,说话发音不清。“赶紧叫救护车,舌头都

“阳康”后勿剧烈运动,身体经历“大战”要休息

(上接第一版)因此,“阳康”后还是要减少前往人员密集场所,不要降低防控标准,要坚持戴口罩、勤洗手、保持社交距离,多开窗通风等良好习惯。还没接种新冠疫苗的人,请尽早接种疫苗。

那么,不少人在“阳康”过程中咳嗽不止,又是怎么回事?崔松表示,对于咳嗽,康复过程中建议多喝水、多休息、避免劳累,饮用蜂蜜水或用枇杷膏、梨等熬制的汤,以及给环境加湿等,都有利于缓解咳嗽。同时,要避免吸烟,远离污染及有刺激性气味的的环境。

“咳嗽是呼吸道遭遇病毒侵袭后的一种正常反应,不要过分担忧,但如果病情不是向好,而是咳嗽越来越重,建议到院就诊,拍CT看一下肺部的情况。”崔松说。

“阳”了能不能洗澡?啥时候能洗?

随着感染者增多,“阳了能不能洗澡”“啥时候能洗澡”成为热议话题。崔松提醒,医学上对此没有绝对禁忌,但自我感觉非常重要,在感染期和恢复期洗澡可能会带来一些风险。比如,再次着凉;由于虚弱状态易引发跌倒;大汗淋漓,热水洗澡也可能出现脱水。

对于不同人群、病程不同阶段,具体给出以下建议:高烧状态不建议洗澡。当处于高烧状态,一方面人体水、电解质和能量丢失较多,身体虚弱,另一方面洗澡会耗散体力,并且血管扩张、血液量相对不足,容易导致低血压等,此时不建议洗澡。

老人病情稳定下来,医生建议回家静养,王现又和居委会干部一起,将老人抬回家中。之后几日,他还利用自己专业知识,隔三岔五上门帮助老人进行康复训练。

眼下,陈阿婆康复训练成果显著。居委会干部干脆拉了个微信群,社区志愿者王现不时给老人的视频,传给其远隔万里的儿子,让他宽心。

发热症状消退后酌情洗澡。当退烧且人的状态尚可时,可考虑洗澡,但注意三点:一是室内温度合适;二是水温合适;三是洗澡时间,以免过度消耗体力;四是洗澡后及时补充水分,避免脱水等。

老年基础性病患者待恢复较好时洗澡。对于年老体弱或有基础疾病的人群来说,身体各项机能较弱,洗澡可能导致体力不支或病情加重,可以等到恢复较好时再洗。另外,洗澡的水温不宜过热,水温太高会导致血液循环加速,导致流向大脑和心脏的血液不足,发生危险。康复后洗澡要遵循身体反应。即使康复了,但体力可能还没完全恢复,建议洗澡时要速战速决,控制水温,避免热水泡澡;洗澡后注意防寒保暖,吹干头发。

请记住,“阳”了,身体内部会经历一场“大战”,因此,需要时间逐步恢复。那些很消耗体力的事情可以稍微缓缓,不妨给自己放一个假,让明天更健康。