感染之后居家治疗应注意什么？如何避免“复阳”和“二次感染”？

专家来支招

茂名晚报讯 为切实提升服务质量，聚焦后疫情时期群众高度关注的新冠病毒感染防、治、养等问题，昨日，茂名移动开展“全球通大讲堂-名医面对面”服务直播，直播邀请了广东省中医药康养学会副会长、市中医院副主任医师熊霸主讲。讲座以丰富的专业知识、临床经验及通俗易懂的语言，详细讲解感染奥密克戎的主要症状、日常如何预防新冠感染，如何防止“复阳”？如果感染了，居家应如何处理？转阴就是身体健康了吗？中医药方面有哪些小妙招？熊主任还现场教授八段锦养生操，科普中医保健养生知识。

阳了后有什么事情不建议做？熊主任表示以下十个方面需要注意，一、药物不可重复叠加使用。二、感染后多喝水但不能过量。三、发烧后不要过分盲目捂被发汗。四、咳嗽严重时不建议平躺。五、孩子惊厥发作时不要往嘴里塞任何东西。不要给孩子喂食任何东西，包括药物和水。不要试图去束缚孩子的肢体。没有证据表明掐人中可以缩短孩子惊厥发作的时间，不建议家长给孩子掐人中。六、转阴后近期不建议接种疫苗。七、康复早期不要剧烈运动。八、仍有发烧等症状不鼓励急于恢复工作。九、居家消毒不建议大面积喷洒酒精，一旦遇到明火容易发生危险，一定要合理使用。十、不要“阳康”之后就掉以轻心。

如何避免“复阳”和“二次感染”？熊主任介绍，“阳康”后，免疫功能低下的人群、免疫缺陷人群、高风险岗位的人群更容易“复阳”和“二次感染”。推荐中医的几种“防复”方法！平时要多注意休息，适当补充蛋白质。适当的锻炼身体，锻炼推荐太极拳和八段锦。也可以尝试泡脚或者艾灸的方式，进行身体驱寒祛湿。食疗方面，最近天气比较冷，身体虚寒的可以尝试当归生姜羊肉汤，气色不好的可以尝试当归桂圆鸡汤。

直播结束，主讲医师的精彩分享、生动的例子，赢得了观看直播的观众们纷纷点赞，有不少观众表示受益匪浅，学会了很多健康知识。

（茂名日报社全媒体记者 李茜）

直播现场。茂名日报社全媒体记者 吴昊 摄

“一鸡一凤”珠联璧合，为茂名人的幸福生活添“滋味”

——访高州市绿标生态农业有限公司总经理苏柏成

冬日拂晓，高州金山街道鹤山村，一声声清脆的鸡鸣声，打破了清晨的宁静，为静谧的乡村平添了几分生气。“鸡司令”——高州市绿标生态农业有限公司总经理苏柏成察看完各个鸡场后，又开始忙碌于“年晚鸡”的销售大战。

八年前，苏柏成立志养殖健康美味的走地鸡。他以坚毅与执着奔走在创业的路上，书写着属于自己的乡村振兴故事。

诚信勤奋，叩开命运之门

时光回拨到上世纪八十年代末，苏柏成还在读初中，他经常骑单车经过泗水墟，常看见有些有钱人家在吃着香喷喷的白切鸡，馋得他口水直往肚子咽。那时，他家境不富裕，很难吃上一顿肉，他心里暗暗发誓：以后也要经商赚多点钱，天天吃鸡腿。这个梦想，就像一粒种子在他的心里扎根、发芽。

在毕业后，苏柏成便开始谋生，起初在高州摆地摊，之后转去珠三角经营小商品。积蓄了一点钱后，他买了一辆小四轮车专门帮人拉货。一次偶然机会，苏柏成帮一个鸡档拉鸡送货，他发觉贩卖家禽比拉货要赚钱，于是立马改行，做起活鸡销售的生意。

凭着诚信和勤奋，他在异乡经营的批发鸡生意红红火火，除了畅销珠三角外，还销往外省，慢慢做成了连锁批发档的经营模式。

“绿标鸡”，一朝爱上难舍难离

2014年底，苏柏成选择回乡发展，他在金山鹤山村物色到一个环境极佳的果场，开始建立自己的“走地鸡王国”。

“我们场的鸡只主要是吃米糠为主，此外还在果树下自由地觅食昆虫、嫩草、籽实等自然食料，阉鸡必须养够300天，项鸡够200天才能出栏。”苏柏成制定了一套严格的养殖规程，并把鸡取名为“绿标鸡”，寓意符合绿色养殖标准。

事实证明苏柏成的眼光确实独到，时至今天，“绿标鸡”以健康美味赢得良好口碑，大受消费者追捧。他也通过公司+农户的模式，带动过百农户通过养殖走山鸡，每年创收总额超过二千万元，同时带动600多人就业。

“绿标鸡”在本地取得了一定的“江湖地位”后，苏柏成又带着它走出去PK，“征战”于各种美食大赛。鲜美醇香的绿标白切鸡，征服无数评委，被中国烹饪协会评为“中国名菜”，荣获广州“江村黄鸡”百鸡宴“十大优质名鸡”“粤港澳十大优质名鸡”、第二届博鳌国际美食文化论坛“美食金奖”。

“荔乡凤”，绝世好鸡源于“名门望族”

五年前一次偶然的机会，苏柏成对养鸡有了全新的认知，也迎了一个新的“鸡”遇。

有一天，爱思考的苏柏成陷入了沉思：自己养鸡这么多年，从未真正考虑过鸡的食用价值这个问题，到底什么鸡才是最有营养与药用价值的？

苏柏成花了整整一个星期的时间认真查找资料，惊喜地发现，经历养殖千年之久的泰和乌鸡，是中国特有的禽类种质资源，以高营养价值和药用价值而闻名，是著名的食药同源鸡。

▲“荔乡凤”原种乌鸡

▶绿标阉鸡

他多番前往泰和乌鸡的原产地考察调研后，意识到让原种乌鸡在高州“安家落户”已是刻不容缓。经过多番周折，在苏柏成团队的努力下，终于将原种乌鸡引种回高州养殖。

在技术团队努力下，原种乌鸡在绿标鸡场保种留种成功。苏柏成为之取名“荔乡凤”。历经大自然洗礼的“荔乡凤”原种乌鸡，练就了“铜皮铁骨”，异常生猛，成为消费者的滋补养身佳品。

去年12月份，苏柏成在高州市区学砚路（高文小学对面）开设了“荔乡凤”餐厅，专营原种乌鸡火锅。昔日的皇家贡品，正越来越多地走进寻常百姓家，为茂名人的健康生活护航。

文/茂名日报社全媒体记者温国
图/茂名日报社全媒体记者郑世全

本周冷空气占据主导，注意保暖

周末气温有所回升

茂名晚报讯 记者冯小飞 通讯员谢韶 随着强冷空气主体继续南下影响，我市气温已开始逐步走低，加上呼呼的北风助攻，体感冷飕飕的，尤其是入夜后，体感更冷。预计，本周前期受冷空气影响，我市多云到晴，最低气温7℃～9℃（北部山区4℃～6℃，局部有霜冻），今天起逐渐可见阳光；20日到21日（除夕），晴到多云，偶有（轻）雾或零星小雨，气温回升。早晚天气寒冷，需注意防寒保暖。

15日08时至16日08时，我市各地多云，有分散小雨。白天最高气温15℃～22℃，茂名市区20.3℃；早晨最低气温5℃～8℃（北部山区3℃～5℃），茂名市区7.8℃。本轮冷空气有一定的实力，信宜市气象台16日8时54分将寒冷黄色预警信号升级为橙色预警信号，提醒有关方面注意防寒防冻。

预计，17日，多云，7℃～16℃（北部山区最低4℃～6℃，局部有霜冻）；18日，多云到晴，10℃～19℃（北部山区最低6℃～9℃）；19日，晴间多云，8℃～21℃（北部山区最低4℃～7℃，局部有霜冻）；20日到21日，晴到多云，白天气温回升。展望22日，也就是大年初一，受弱冷空气影响，有（轻）雾或零星小雨。

气象部门提醒，早晚天气寒冷，注意防寒保暖；冷空气影响期间，沿海风力较大，需注意海上作业和海上交通安全。