



周末人物

68岁董明珠：“我的心像25岁一样”



晚上10点，一袭长裙的董明珠在结束其他工作后，来到格力电器“明珠羽童精选”直播间。活力依旧，强健依旧，很容易让人忘记，这位格力电器掌门人，已经68岁了。

自己创造的营销模式，自己来“革命”

董明珠认为，直播能给格力带来三个好处：第一，让更多人了解格力不是只有“好空调”；第二，缩短与消费者之间的距离；第三，让格力的很多经销商慢慢清醒，感受到线上线下一体的价值。

“这是一次新的革命。”董明珠说，“过去的方式已经不行了。”

在今年5月召开的年度业绩说明会上，被问及渠道改革和新零售模式情况，董明珠说：“改革就是革自己的命。1997年，我一手创造了格力的营销模式，20多年来几乎没什么变化；但现在疫情加速了线上模式的发展，在这个背景下，格力的营销模式需要改革。”

“我的心像25岁一样”

董明珠偶尔会提起自己的年龄，结论总是“我还很年轻”。2018年，她说：“我的心像25岁一样。这不是生理年龄，而是心理年龄，我们的思想要永葆青春。”今年初，她说：“我觉得我的心态很年轻，才25岁。我愿意同我们的研发人员一道，从零开始，尝试更多可能性。”

王京雪

张伯礼院士解读疫情热点：

中药西药可以一起吃吗

近一周来，奥密克戎病毒来势汹汹，越来越多的人中招变阳。感染过的人会不会反复感染？网上流传的抗疫中药方靠谱吗？中药西药能一起吃吗？……针对当下公众关心的热点问题，张伯礼院士接受了专访。

——中药西药是否可以一起吃？

张伯礼：当前应当呼吁广大民众理性用药、合理用药，切忌病急乱投医以及过量用药。如果被感染，西药退烧药与中药感冒药尽量不要同服，如服用连花清瘟、金花清感、宣肺败毒颗粒等有退热功效的中成药，就不再联合服用布洛芬或

对乙酰氨基酚了。其他中药西药如服用也应间隔1小时，避免互相影响。当然若是服用了感冒类中药，但咽痛明显，可以加服六神丸、清咽滴丸等对症药。同时应把握“中病即止”原则，症状消失后及时停止用药。

中药感冒药也尽量只选一种服用，没必要两三种一起服用，这类药多含有清热解暑类的苦寒药，叠加使用易伤脾胃，不利于愈后。西药退烧药同样如此，选用一种即可，避免联合用药，要注意每日服用剂量不要超标，否则可能会对肝脏带来损伤。

——现在网上流传着

很多预防或治疗新冠的中药方，以及一些所谓“很灵”的食补方，您怎么看？

张伯礼：网上流传的这些中药方可能对一部分人起效，但不一定对其他人群有效，甚至有反作用。建议药方、食补方宜在中医师指导下合理使用。对患者而言，多喝水，多吃富含维C的水果、新鲜蔬菜，注意休息，保障睡眠都是重要的。

——接下来疫情感染的走势会怎样？

张伯礼：根据目前国内形势，奥密克戎毒株已在社会面传播，又值冬季流感、普通感冒的高发季，接下来1至2个月会迎来一波流行

高峰。尽管新冠病毒呈现致病力减弱的趋势，奥密克戎变异株依然对老年人和有严重基础性疾病人群的健康产生较大威胁，如何在流行高峰期保护好这些人群是接下来疫情防控的重点工作。

——今年春节具备大家团圆过节的条件吗？

张伯礼：在疫情新形势下，相信疫情防控部门和各地政府也都在未雨绸缪，因地制宜制定返乡政策，今年大概率是个团圆年。但春运人员迁徙传播风险较高，相关准备工作仍需加强，个人防护意识和措施切不可放松。 据新华社

科学应对比抢购药物更“管用” 专家：盲目囤药没必要！



一市民在药店“囤药”。

随着“新十条”的出台和推进，不少市民开始购买抗病毒和治疗发烧、咳嗽等药物。近日，记者走访了青岛市多家药店，并采访了部分读者，发现不少老年人都加入了“囤药”大军。专家表示，相比抢购“明星药”，更应关注用药安全。特别是对于有基础疾病的老年群体，服用多种药物带来的用药风险不可忽视。

老年人跟风“囤药”

记者走遍“医保城”“同方大药房”等连锁品牌药店的多店铺，连花清瘟胶

囊、颗粒，布洛芬缓释片等药物目前很难买到。

72岁的李先生上周就已经购入了数盒布洛芬，称给孩子、亲戚都准备了一份：“反正保质期长，平时有个头疼牙疼的布洛芬也用得上。”

37岁的任先生告诉记者，他现在非常担心父母过度囤药，“现在网上治疗、预防新冠肺炎的药太多了，也无法确定消息真假，老年人更是没法分辨，前几天看到‘新冠’特效药的消息，我赶紧跟父母打电话，让他们不要买。他们有时候自己不一定舍得买，但是，给子女买，他们是不会皱眉头的。”

某药店店员告诉记者，治疗感冒、发烧类药物如“三九感冒灵”“白加黑”“感康”“泰诺”也成为近期热门销量品类，甚至出现顾客买了药寄快递给外地工作的女儿的现象。

老年人盲目囤药有风险

山东大学齐鲁医院（青岛）保健科、全科医学科、特聘专家谭东表示，现在的奥密克戎病毒危险性已大大降低，几乎不直接引发肺部问题。老年群体防范疫情重点在于规避病毒感染所带来的基础性疾病危害，营养不良、恶性肿瘤、严重心力衰竭、“老慢支”等患者群体感染后或出现咽喉疼痛、流涕、分泌物增多、体温上升等明显症状，严重者感到恶心呕吐、头疼则是由于血管通透性受到影响。轻症感染者不必惊慌，自行居家隔离恢复即可。一是多喝水，帮助病毒排出体外；二是多休息，保证充足睡眠使身体加速恢复健康；三是多吃肉补充蛋白质。这也是尤其需要注意的一点，多种老年基础病易由营养不良引起。同时配合针对性药

物治疗，低烧可采用温水擦拭身体的物理手法降温，重症及时就诊，比提早囤药盲目吃药更有意义。

日前，山东省流行病传染病防控和应急处置中医药专家委员会副组长，山东中医药大学附属医院内科、呼吸与危重症医学科主任张伟表示，大量囤购以连花清瘟为代表的“明星药”其实是没必要的。囤药过多，除了造成过期浪费以外，还会带来潜在的用药危害，特别是家里的老年人，这类群体大都有基础病，需要服用多种药物，如果准备的药又多又复杂，容易在吃药过程中，带来一些副作用。“从某种程度上讲，新冠并不可怕，可怕的是同时服用多种药物、新冠诱发基础疾病的加重，比如新冠导致了心肺功能低下甚至肾衰，这是需要重点关注的。”张伟说。

见习记者 孔曼娜

双12 —— 买海参就来老年生活报健康生活馆

特别推出：四款质优价廉特价海参和即食刺参，另有多款：不同规格价位的额长岛和大连刺参

长岛大连即食刺参 220元/1斤 买5斤送1斤	长岛优质刺参 1200元/1斤 买3斤送1斤	长岛刺参 1950元/1斤 买3斤送1斤	大连刺参 2350元/1斤 买3斤送1斤
-------------------------------	------------------------------	----------------------------	----------------------------

★市区免费送货 ★免费代发 ★外地购买货到满意付款

地点：市北区胶州路12号观象山庄大门一侧
市立医院马路对面公交车站和地铁站工棚后面
地铁1号线观象山市立医院站A口或中山路站下车
电话：13105153320 13505321980(杨小兵)

时间：12月12日-12月22日
感恩新老客户 买参送：
鲍鱼、绿茶、虾皮、蛏子虾酱人任选其中一份