

如果是普通感冒,要对症治疗、安全用药。西药感冒药一般有两个成分,即减充血剂和抗过敏药,常见的是伪麻黄碱和扑尔敏。这两种药物组合可缓解鼻塞、打喷嚏、咳嗽、嗓子疼等症状。但伪麻黄碱会对血压和心脏产生一定影响,高血压、心脏病患者要谨慎使用。

还要注意的是,抗生素是不治感冒的,如阿莫西林、头孢菌素、左氧氟沙星这类抗菌药物是针对细菌感染,而普通感冒大部分是病毒感染,抗生素对其无效,滥用反而会引起细菌耐药。

抗病毒药物也不能滥用,要在确诊流感48小时之内由医生开具处方使用。

张佳星

面朝大海 康养无忧 青岛亮出路线图 三年打造国际滨海康养旅居胜地

本报讯 近日,《青岛市加快推进康养旅居产业高质量发展三年行动方案(2025-2027年)》(征求意见稿)发布,明确以满足群众多元化需求为核心,立足“山、海、泉、城”资源禀赋,推动康养旅居与多产业深度融合,全力建设国内领先、国际知名的滨海康养旅居目的地。

方案提出,到2027年,青岛将培育5家区域竞争力龙头企业,建成15个康养旅居示范基地,打造10个高品质特色产品,构建全产业链协同发展的产业生态。发展中,青岛将坚持“政府引导、市场主导”“资源整合、融合赋能”“生态优先、彰



显特色”“以人为本、品质至上”四大原则,推动康养旅居与医疗、文旅、体育等产业深度融合,突出滨海、温泉、山海融合特色,为不同老年群体提供优

质康养体验。

产业发展方面,青岛将推动海滨度假康养、温泉康养、中医药康养等传统业态跨界融合,拓展“康养+医疗”“温泉+

理疗”、海洋研学等特色项目;打造邮轮漫游、金婚纪念康养、艺术疗愈等新兴产品。同时整合优质资源,设计山海生态、历史文化、田园休闲等四季精品旅居线路,搭建智慧服务平台,运用信息化手段在适老居住、医疗康复等领域提供“一站式”服务,满足老年人多样化需求。

品牌建设与推广同步发力,将组建康养旅居共同体,发挥资源整合、标准制定等作用,借力“票根经济”推出文旅与康养结合的福利套餐。构建“1+N”品牌集群,以“山海康养·活力青岛”为核心,培育海洋康养、温泉度假等子品牌。(记者 王镜)

本报线上与线下同步开展的“读者调查”问卷显示—— 读报,是退休生活“新伙伴”

近日,本报依托线上与线下同步开展的读者调查问卷所收集的数据,围绕读者画像、阅读习惯、内容偏好以及服务升级方向等多个维度展开深度剖析,旨在为报纸进一步优化内容结构、提升服务效能提供坚实有力的决策依据。

全龄覆盖,规律阅读成风尚

从受访者数据来看,55-65岁的初退休群体占比25%;65-75岁读者占39.6%,75岁以上的高龄读者占比35.4%。不同年龄段的读者对报纸有着不同的情感与期待。80岁的赵女士订阅报纸已接近十年,读报早已成为她生活中必不可少的“每日必修课”,是她获取信息、丰富精神世界的重要途径。而55岁的孙先生今年刚刚开始订阅报纸,他希望读报能够成为自己退休生活的“新伙伴”。

在阅读习惯方面,大多数读者保持着规律的阅读节奏。超七成(72.7%)的读者每期必读,这与报纸周一、三、五的出版周期高度契合;近半数(45.5%)的读者单次阅读时长超过1小时,这表明报纸的内容不仅具有时效性,能够

及时传递各类信息,还具备一定的深度,能够吸引读者深入阅读、细细品味。

健康领衔,栏目需求呈多元

在栏目偏好上,健康类、新闻资讯、文史类栏目最受读者欢迎,这反映出老年读者对身体健康、历史文化知识的浓厚兴趣以及对社会动态的密切关注。订阅报纸已有二十年的初先生分享了自己的看法:“我最喜欢的栏目就是健康和新闻类的。人老了一是关注健康,二是关注涉及老年人的政策,这两个栏目对老年人来说最为实用。在文章篇幅上,我希望文章篇幅简短,数量增加,这样我们获取的信息量也会更多。”

对于新增栏目的建议,“康养旅居”“文学创作”“益智”位列前三,这一结果反映出读者对健康养生、精神文化以及本地化服务的强烈需求。

多元互动,增强粘性有良方

在与读者互动的栏目设置上,许多读者提出了富有建设性的建议。他们希望打造“银发笔耕”文学园地,为老年群体提供一个创作分享的平台,让老年人能

够用文字记录生活、抒发情感;上线“益智乐园”板块,通过趣味游戏促进脑健康,丰富老年人的精神生活;增设“法律护老”维权栏目,普及遗产继承、防诈骗等知识,帮助老年人增强法律意识和自我保护能力。这些建议旨在进一步加强报纸与读者之间的联系,增强读者粘性。

视听革新,降低门槛促转型

前段时间刚推出的“扫码听”报功能受到了读者们的接受,但操作门槛问题较为突出。读者呼吁增设一键语音键、定时朗读模式等。读者于先生分享了自己的使用体验:“我60岁,母亲90岁。以前她用放大镜看报纸,现在可以扫码听部分内容,对她来说比较实用。不过,我希望能用男声阅读,男声频率低,听起来更清晰。”这些建议旨在简化操作流程、丰富收听场景,推动数字服务从“可用”向“易用”转型。

展望未来,本报将始终坚持以读者需求为导向,不断优化内容结构、提升服务质量,努力打造一个有温度、有深度的老年精神文化平台。

本报记者

中央划拨4亿元 双节慰问困难老党员

据新华社电 日前,中央组织部从代中央管理党费中划拨4亿元,用于2026年元旦春节期间开展走访慰问活动。

中央组织部提出,走访慰问对象为生活困难党员、老党员、老干部。对新中国成立前入党的老党员,要普遍走访慰问。要关心关爱基层干部特别是工作在条件艰苦地区和急难险重任务一线的同志。做好“共和国勋章”、“七一勋章”、国家荣誉称号获得者和全国优秀共产党员、全国优秀党务工作者有关待遇落实和走访慰问工作。做好对因公牺牲党员干部家属的走访慰问、照顾救助和长期帮扶工作。可适当扩大走访慰问范围,做好正常离任村(社区)党组织书记、村(居)民委员会主任以及因病致贫的特困群众等的关爱帮扶工作,走访慰问新就业群体中生活困难党员,对确有困难的基层党务工作者也可走访慰问。