

我心目中的二十大

扎根一线 保持干劲

党的二十大振奋人心,催人奋进。隽翔社区工作者将继续不忘初心、牢记使命,始终把老百姓的急难愁盼放在心上,全力做好社区防疫和后疫情时代的居民工作。我们将紧跟党的二十大步伐,在新征程上将红色基因代代传承,始终立足岗位,扎根一线,加强理论学习,发挥社工行业优势,做好居民服务工作;认真对待每一份期待和诉求,耐心协调解决,以饱满的热情和昂扬的精神状态,把党的声音和关怀送到人民群众心中;争当时代新人,真抓实干,务求实效,努力为人民群众创造更加幸福的美好生活。

任 丽

不忘初心担使命 踔厉奋发启新程

党的二十大报告指出:从现在起,中国共产党的中心任务就是团结带领全国各族人民全面建成社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标,以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴! 作为一名铁路企业的党支部书记,我也充分认识到党的基层组织是党全部工作和战斗力的基础、是群众的“主心骨”,必须充分发挥基层党组织的战斗堡垒作用,把党的组织优势巩固好、发展好、发挥好,让我们的基层党组织牢不可破,党员队伍坚不可摧。在我们的工作中应该搭建形式多样的干实事载体,激励广大党员亮身份、践承诺,提升党员的党性意识、宗旨意识和责任意识;我们的党员应该有创新精神、立足岗位创造更多佳绩。让我们共同谱写新时代中国特色社会主义更加绚丽的华章!

陈剑侠

锤炼勇于担当作风 奋力谱写新辉煌

回望过往的奋斗路,眺望前方的奋进路,党的十九大到党的二十大,是实现两个“一百年”交汇的关键时刻。习近平总书记在党的二十大报告中专门就“发展全过程人民民主,保障人民当家作主”作重要阐述,指出“全过程人民民主是社会主义民主政治的本质属性,是最广泛、最真实、最管用的民主。必须坚定不移走中国特色社会主义政治发展道路,坚持党的领导、人民当家作主、依法治国有机统一,坚持人民主体地位,充分体现人民意志、保障人民权益、激发人民创造活力。”作为新时代的我们,也要背负起历史使命,抱有很大理想,不断提高自己的素质修养,摆正自己的位置,具有强烈的责任感,培养吃苦耐劳的精神,高举中国特色社会主义的旗帜,为创建美丽中国贡献自己的一份力。

倪 刚

※1588年1月9日,日内瓦成为瑞士的一个独立州。



※1983年1月9日,我国战国早期诸侯宫廷乐器——编钟乙墓大型编钟复制成功。



康复后,这些事先不要做!

当前,新冠疫情防控的工作目标是保健康、防重症。感染新冠病毒后,如何科学用药? 康复后,有哪些注意事项? 多久能运动? 未感染新冠病毒的人群,献血是否会增加感染的风险? 针对当下公众关心的热点问题,国务院联防联控机制组织相关领域权威专家做出解答。

感染后如何科学用药?

北京大学人民医院感染科主任高燕表示,感染新冠病毒后,出现高热等临床症状,在体温超过38.5摄氏度时,人体感觉会非常难受,这个时候需要用一些退热药。

高燕介绍,如果患者本身有一些慢性病,比如胃溃疡、十二指肠溃疡,或者平时有胃肠道的一些基础病,在用解热镇痛药时,不要空腹服用。此外,密集用药可能诱发消化道出血等症状,可以合并用一些胃黏膜的保护剂,再来吃解热镇痛药会更安全一些。

“对于大部分新冠患者来说,还是以轻症为主,对症处理就行。止咳、镇咳、化痰类药物相对来说较安全。”高燕提醒,在临床上很多药物之间可能会有一些相互作用,尤其是有一些比较严重的慢性基础病的人群,应该在医疗机构和医生的指导下用药。

康复后需要注意哪些事项?

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍,感染新冠病毒以后7至10天,绝大部分人都会进入康复状态,可能核酸或抗原都转阴了,但仍会遗留一些症状,比如咳嗽、嗓子不舒服等。进入康复期,患者精神上要保持高昂斗志。

刘清泉提醒,康复后不要大吃大喝,要保持清淡饮食,加强营养,摄入足够的蛋白质,多吃蔬菜水果,保证体力的恢复。同时,生活、工作节奏要适当放缓一点,不要熬夜。

对于一些康复后陆续返岗工作的人,高燕表示,如果退烧以后,体力有明显改善,就可以返岗工作。但是一些呼吸道症状可能会恢复得慢一些,发热期还是应该多卧床休息。

康复后多久能运动?

刘清泉提醒,适量运动有利于恢复健康,但不能剧烈运动,过度的运动不但不能够恢复健康,有可能会有一些其他的问题。

刘清泉说,可以根据自身运动习惯选择适量运动,不超过平

时运动量的三分之一,逐渐增量即可。

高燕表示,对于中青年群体来说,进入恢复期的过程会短一些,并不影响复工复产。但是高强度的健身运动,还是要稍微缓一缓,注意休息,加强营养,让自己尽快回归正常的状态。

“对于60岁以上的老年人来说,尤其是患有糖尿病、高血压、冠心病等慢性病的人群,要重点关注呼吸道症状问题,比如咳嗽、胸闷、气促等症状是否加重。”高燕介绍,一周左右核酸或者抗原转阴后,这些呼吸道症状可能还会持续,等病情明显缓解以后,再恢复到正常的锻炼,更有利于健康。

未感染新冠的人群,献血是否会增加感染的风险?

“一个健康成年人献血不超过自身总血量的13%,对身体没有不良影响。”北京市红十字会血液中心副主任技师郭瑾介绍,一个健康成年人的总血量约占体重的8%,如果50公斤的人献血200或400毫升,即占自身总血量的5%或10%,体重重的人占比会更低。

郭瑾表示,献血是采集人体的外周血,献血后肝、脾、肺等储血脏器中的血液会迅速补充至外周血中,恢复循环血容量。献血并不会影响健康,也不会增加感染新冠病毒的风险。

感染新冠后符合什么条件可以献血? 所献的血液是否安全?

郭瑾介绍,对于曾感染新冠病毒的无症状感染者、轻型和普通型感染者,发烧、咳嗽、咽痛等上呼吸道感染症状完全消失后一周,且最后一次核酸或抗原检测阳性7天后就可以献血了。如果是重型或危重型的感染者,则需要康复6个月后才能献血。

“这个标准与国际上有关新冠病毒感染后延迟献血的要求,以及现行的呼吸道感染、肺部感染者延迟献血的要求是一致的,不会对献血者健康造成危害。”郭瑾说。

针对曾感染过新冠病毒的献血者所献血液是否安全的问题,郭瑾表示,新冠病毒是呼吸道病毒,不会经输血传播。目前为止,全球尚没有新冠病毒通过输血途径传播的报道。感染新冠病毒康复以后的献血者献的血液本身是安全的,血站会严格采供血管理,确保感染者康复并经过一段时间的健康观察后再献血。



霞光浸染

方 琴 摄

百 姓 天 地

发热门诊中医药协定方丰富市民用药选择

为贯彻落实习近平总书记对疫情防控“中西医结合,中西药并用”的指示精神以及国家和本市关于进一步优化落实新冠肺炎疫情防控措施的总体部署,在现阶段努力满足本市医疗机构发热门诊(诊室、哨点)就诊患者看病就医需求,上海市卫生健康委员会、上海市中医药管理局组织专家制定了上海市医疗机构发热门诊中药协定方,并于2022年12月15日印发全市各级医疗机构。

中医学是中国古代科学的瑰宝,也是打开中华文明宝库的钥匙,在中华民族与传染病长期博弈中积累了成熟的临床经验和有效的经方验方。发热门诊中药协定方是在充分总结上海保卫战中中医药防疫干预经验的基础上,结合近期本市各级医疗机构发热患者的中医证候和气候特

点,包含成人和儿童两类方案。

除此之外,市卫健委、市中医药管理局还要求各医疗机构参照国家和本市推荐的中成药指引或目录,制定本单位抗疫防感类中成药目录。除了开具全市推荐的发热门诊中药协定方,也可开具本院自拟的中药协定方,丰富市民用药选择。

成人

组成:荆芥9克、金银花9克、连翘9克、广藿香9克、炙麻黄6克、生石膏30克、柴胡9克、黄芩9克、苦杏仁9克、桔梗6克、野荞麦根18克、芦根15克、生甘草9克。

用法用量:每日1剂,水煎400毫升,分2次服用,早晚各1次,疗程3天,可服用1-3个疗程。

注:个别饮片替代方案如下。

金银花替代品:野菊花6克

或大青叶9克或马鞭草15克或牛蒡子9克蒲公英9克或贯众9克。

藿香替代品:苏叶9克或佩兰9克。

荆芥替代品:羌活9克或防风9克。

生石膏替代品:寒水石20克或滑石20克。

如果高热,增加青蒿9克。

儿童

组成:金银花9克、连翘9克、荆芥9克、广藿香9克、生石膏15克、柴胡9克、黄芩9克、桑白皮9克、桔梗6克、野荞麦根9克、芦根9克、白豆蔻6克、炙甘草6克。

用法用量:每日一剂,水煎200毫升,分2次服用,6岁以上用原方量,3-6岁减半,3岁以下用三分之一量,早晚各1次,疗程3天。服用时可放入少量冰糖调味。

居家健康“新十条”

发,建议老人、慢性基础疾病患者、儿童等在医生指导下,及时接种流感疫苗和新冠病毒疫苗。

出现发热、咽痛、咳嗽等不适症状的感染者

不要带病上班,减少外出,相对独立房间居住,最好使用独立卫生间,如共用卫生间,使用后立即消毒。

做好健康监测,每天早晚各1次体温测量,做好抗原自测。减少与其他人面对面接触,与家庭其他成员分餐。

使用过的纸巾、口罩、一次性手套以及其他生活垃圾,放进专用带盖垃圾桶。

必要时对症用药,服药时按药品说明书服用,不盲目使用抗菌药物。

老年人、慢性基础疾病患者、儿童等高危人群,如出现持续高烧不退、呼吸困难、厌食、

精神萎靡不振等情况,及时就近就诊。3个月以下的婴儿发热,立刻就医。

症状明显好转或无明显症状后,自测抗原阴性且连续两次新冠病毒核酸检测CT值≥35(两次检测间隔大于24小时),可恢复正常生活和外出。

有不适应症状人员的同住人

避免与有症状人员同居一室或共用卫生间,如需共用卫生间,做好卫生间、浴室等共享区域的通风和消毒。

尽量避免与有症状人员面对面接触,接触时做好防护,建议使用N95口罩和一次性手套。

避免与有症状人员共用生活用品,对有症状人员日常使用和可能接触到的物品单独放置,及时清洁消毒,对可能被感染者唾液、痰液等污染的物品随时消毒。

做好居住环境、物品表面的

生活一得

且把旧酒吟新词

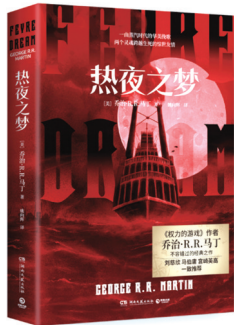
历史遗迹浩如烟海,其中蕴含着丰富的人生智慧。张园西区在保护性修缮中维持建筑群原貌,可该建筑的实质性“定位”是充满人间烟火气的里弄街坊。外观的修缮只及“如旧”之表,而后续引入潮牌入驻,从现代人的兴趣点入手使建筑群充满人气才及“如旧”之里。一味崇尚于以和藹的目光观古,批评的目光观今,可能会掺杂太多古人的审美观和价值观,并不能履现代人之望。因此,必须学会透过历史的长河,用现代的眼光为老地方增加新活力,使沉寂一时的老地方,焕发出崭新的生气来。

我们所要传承的,是古老古物的魂灵,用新器皿承载古精神,是古与今进行对话的一种较为有效的方式,是新时代的人们感受并领会古者庞大智慧的途径。创新潮牌吸引年轻群体,却决不可本末倒置,最终的落脚点务必要踩在向青年一代传播中国传统文化和精神的层面上来。

修旧如旧,还是潮流混搭? 我要说:“平衡才是二者最终的归宿。”时代的发展证明了群众的注意力不会严重偏向于任意一方,并且这些年有倾向于后者的趋势。历史古物的吟唱在脑海中回响,潮流时尚的音符在指尖跳动;历史的痕迹隐匿在我们生活的方方面面,时尚潮流把眼膜充斥得盈盈满满。与其一味抱怨时尚夺走了古物的目光,不如利用好时尚这一工具,让它为古者智慧铺出新时代的路径。劝君切磋细琢磨,返本开新花千树。

怡 锐

新书架



书名:热夜之梦

作者:(美国)乔治·R·R·马丁

出版社:湖南文艺出版社

内容简介:19世纪,南北战争前夕,密西西比河上梭巡着所有行船人的梦想。无数蒸汽船在这条大动脉水道上竞相追逐,争夺金钱和荣誉,汽笛长鸣,白烟滚滚。

就在一场雪难几乎摧毁了阿布纳·马什船长的航船事业之际,他收到一位神秘人的来信,信中许诺的黄金和一艘可以创造历史的宏伟新船让马什船长难以抗拒。

前来寻求合作的约西亚·约克想穿越壮阔的密西西比河,希望马什可以助他一臂之力,唯一的要求就是尊重他的隐私,不怀疑他的决定,无论他的行为显得多么离奇、武断或反常。

尽管马什本能地觉察到这项提案中充满了危险的秘密,但他还是决定孤注一掷。他们建造了一艘完美符合马什船长全部梦想的汽船“热夜之梦”。直到新船启航,马什才意识到发生了什么。一路行来,“热夜之梦”号将密西西比搅成一条血河;而它自身,也渐渐变成一条血船。

广阔的大河、骇人的传说、沸沸扬扬的废奴运动,无不笼罩在迷雾氤氲的血色月光中。而在这片血色中,诞生了人类伟大的情感:友谊与希望。

消毒,定期开窗通风。准备食物、饭前便后、摘戴口罩等,及时洗手或进行手消毒。

加强健康监测,可定期进行抗原检测,如出现阳性且无症状或症状较轻,适当延长居家时间。