

迎战奥密克戎：中国“动态清零”进行时！

新华社记者

早春三月，乍暖还寒。全球疫情仍在高位流行，病例数远高于前三波疫情水平。

奥密克戎带来的新一轮疫情，令2022年的这个春天仿佛遭遇了“倒春寒”。

波及28个省份，涉390余个中高风险地区，发生频次明显增加，感染人数快速增长，波及范围不断扩大……我国面临严峻复杂的防控时刻。

坚持“外防输入、内防反弹”总策略、“动态清零”总方针不动摇、不放松！

从严从紧落实疫情防控各项措施，坚决守住不出现疫情规模性反弹底线；采取最彻底的防控措施，尽快遏制疫情扩散势头；向多地派出工作组，启动应急预案，国家队紧急出征……抗疫集结号再度吹响。

始终牢记疫情防控是“国之大者”。把各项防控措施落实得更准、更细，争取用最短时间实现社会面清零。中国在惊心动魄的抗疫斗争中书写“人民至上、生命至上”的新篇章。

第四波全球大流行：奥密克戎新挑战

这两天，吉林省吉林市下起了雪。青色的江、白色的岸、黑色的路，唯美的画卷上却少了人。

从3月15日凌晨4点起床，忙到晚上11点，宋冉呼哧带喘地给封闭小区的居民送去生活物资。

一个包裹好几斤重，左右手并用，一次拿三个。这是吉林市昌邑区兴华街道中兴社区网格员们连日来的工作常态。

迅速激增的病例，给当地抗击疫情带来从未有过的挑战。

3月2日，吉林市首次在应检尽检人群中发现4例新冠病毒核酸检测初筛阳性人员。此后，新冠病毒感染者迅速增加，14日单日更是报告3580例。

吉林农业科技学院，聚集性感染牵动人心。

300辆大型客车、6556名学生、85名带队老师……从白天到午夜，再到清晨，学生们在操场集合，每个人身着防护服，带着行李排队有序上车。

3月11日一早，学生全部转运隔离。“刚开始大伙儿都挺慌的，担心方舱医院里条件不好，导致病情加重。”来自吉林农业科技学院的学生陈建龙，3月11日住进了吉林市昌邑区方舱医院。“来了后安心很多，每顿饭有荤有素。天气寒冷，但方舱医院挺暖和。”

3月1日至14日，本土疫情累计报告感染者已经超过1.5万例，波及28个省份……我国疫情防控再次面临严峻复杂的挑战。自疫情暴发以来，上海承接了全国近40%

的入境客运航班和旅客，一直是境外输入疫情防控的重镇。医护人员忙碌的身影，穿梭在集中隔离点、封控小区、核酸采样点、疫苗接种点等地，守护着这座特大城市的安全。

在深圳，往日热闹的CBD街区冷清下来，小区封闭管理，写字楼仅允许少量报备人员进入……从3月14日早晨起，这个快节奏的城市慢了下来。

迎战奥密克戎！在这场遭遇战中，病毒传播快、隐匿性强，超出许多人的予想。

世界卫生组织数据显示，截至目前，全球累计确诊新冠病毒例超4.6亿例，死亡超600万例。我国周边国家和地区疫情水平快速上升，境外输入压力不断增大。

我国本轮疫情多发、频发，正是第四波全球新冠肺炎疫情大流行的缩影。

“当前毒株的传播速度，比我们之前遇到的毒株明显加快。若还按照之前的反应速度，就跟不上疫情防控需求。”中国疾控中心流行病学首席专家吴尊友说。

研究显示，相比之前的德尔塔毒株，奥密克戎毒株BA.1的传播速度要快77%，而在我国流行的BA.2，传播速度又比BA.1快66%。

与此同时，较高比例的无症状感染者，不易被发现，也是潜在传染源，给及时切断传播链带来新的挑战。

吉林、广东、山东、河北、云南、黑龙江……国务院联防联控机制综合组迅速派出工作组，赴多个省份指导疫情处置工作。

会同当地共同分析研判疫情形势，研究疫情防控措施，每日开展督查检查，及时提出问题和建议，督促地方整改落实……国家卫生健康委有关负责人说，目前各疫情发生地的疫情应对处置工作正在有序、有力推进，部分地方已出现向好趋势。

推动组织开展高质量的全员筛查，指导建设方舱医院，调用征用酒店、保障房等扩充隔离房间……来自权威部门的信息显示，目前制约吉林省疫情防控的瓶颈问题基本得到解决，各项防控措施正在加紧推进。

防控到了最吃劲时：不落下一个患者

这是一场非同寻常的战斗。与病毒赛跑，流调、溯源、救治等多线作业——

截至3月16日，吉林省已经建成方舱医院8处，共计11488张床位。

硕大的雪片纷纷扬扬洒落，位于吉林市高新区的隔离方舱施工现场泥泞不堪。

恶劣的天气，阻挡不了“中国速度”。施工现场，各种大型机械马力全开，正火速把一个个公共汽车大小的白色方舱有序组合起来。

“一早儿完工，就是给防疫工作减一分压力。”吉化集团吉林市北方建设有限责任公

司总经理助理武巍说。

单手拖着比自己个头大几倍的垃圾编织袋，一张保洁阿姨化身“大力士超人”的照片火爆全网。

她叫刘淑贤，今年62岁，是吉林大学中心校区南苑四公寓的一名保洁员。“公寓里的孩子像我的家人一样，疫情特殊时期，孩子们的父母不在身边，我得照顾好他们啊！”她说。

抗疫“特种兵”争分夺秒，全速围堵病毒——

凌晨0点接到电话处理人员名单，凌晨1点睡下，凌晨2点又接到电话，凌晨3点再睡下……连日来，分段计算睡眠时间成为上海市杨浦区疾控中心一线流调员的日常。

3月12日凌晨，上海中医药大学附属上海市中西医结合医院检验科PCR实验室依旧灯火通明。防护服里沾满了汗水，口罩勒出难消的痕迹，检测人员正有序对送检样本进行检测。医院单日样本检测量最高时达8000管。

核酸取样，表面上看只需几秒钟功夫，但对于检验人员来说，这项工作才刚刚开始，每一份样本从送到实验室，拆包、排管、核酸提取、扩增分析、出检测报告，一套流程下来需要3个小时左右。

从清晨到深夜，一批又一批救治队员奔赴到定点救治医院，做守护群众安全的暖心“大白”。

“我们的名字都叫东北。”哈尔滨医科大学附属第四医院感染科主任于雷说，医务人员连夜体检，就是为了早一点到吉林一线救治病人。

3月15日上午，来自内蒙古自治区呼和浩特的医疗队带着2辆移动PCR方舱和2车物资抵达吉林市。

“内蒙古也在抗击疫情，前天晚上我还在小区执勤，凌晨1点接到命令就立刻赶往吉林市。”呼和浩特市医疗队领队王继军双眼布满血丝。他说，早来一点，就能早帮上忙。

针对吉林省新增确诊病例数量快速上升的情况，有关部门已第一时间向长春市和吉林市派出了国家专家组。

国家卫生健康委医政医管局局长焦雅辉介绍，此次采取了分类救治的措施，即普通型、重型、危重型病例以及有高风险因素的病例，集中收治在综合能力较强的定点医院；无症状感染者、轻型病例收治在其他定点医院和方舱医院。

保供稳价，老百姓的“米袋子”“菜篮子”充足——

每一个隔离在社区和楼宇的人，都不会成为“孤岛”。

处于疫情中心的山东青岛莱西，米面油肉蛋等各类生活物资储备充足、价格稳定。当地

的“一块帮”青年志愿者互助中心从3月4日开始，组织人力为一线抗疫人员每天免费送餐500余份。

“订单像‘雪花’一样飘来，比平时多了3倍。”这是近期上海浦东新区叮咚买菜金桥店的日常。20个配送员，一天13个小时，从早上7点到晚上8点，马不停蹄穿梭在大街小巷。

“电瓶车每天骑100多公里，每日150单打底、最多时近210单，但心里很踏实。”“90后”叮咚快递小哥彭思文说。

这是每一位老百姓对生活的向往和企盼，执着初心中充满了积极向上的勇气。

同心战“疫”：尽快实现社会面清零

迎战奥密克戎，要求我们的防控措施更早、更快、更严、更实。

从印发《新冠病毒抗原检测应用方案（试行）》、在核酸检测基础上，增加抗原检测作为补充；到公布《新型冠状病毒肺炎诊疗方案（试行第九版）》，强调要优化病例发现和报告程序，对病例实施分类收治，轻症实行集中隔离管理……中国正在采取更有力的防控措施，尽快遏制疫情扩散势头。

病毒传播越快，越突出科学精准防控——划定封控区、管控区、防范区，严格落实分级精准管控……

为科学应对这一轮疫情隐匿性强、无症状感染者比例较高的新情况，越来越多城市统筹完善疫情防控和经济社会发展措施，力争既精准防控，又不形成“孤岛”。

疫情越是胶着，越不能麻痹松懈——

加快感染者筛查，采用核酸和抗原检测相结合，提升检测能力，优化组织实施，尽快摸清疫情本底；抽调流调队伍支援，公安、公

市区老旧小区天然气管道加建工程全面铺开

（上接B1版）隔三差五就来看看施工进度，他们翘首以盼。工人们在保障安全的前提下对服务流程进行升级，在受理报装、施工时间等方面争分夺秒。

“终于告别‘扛罐’上楼的历史了，中午做饭就试试……”3月16日，市区格林家园业主张维正看到天然气测试点火时，冒出了蓝色火焰，兴奋地说。张维正在咨询开户到顺利看到点火开通了后仅仅半个小时。为给居民带来更直接的便利，衡水华润燃气有限公司工作人员在居民需要开通燃气时，上门为居民提供现场开户、点火开通、改造等“一站式”服务。截至3月16日，已为2090户居民加装了天然气管道。

卫、工信协同做到风险人员应查尽查；学校、养老院、工厂企业等重点场所，要严格落实各项防控措施，防止再次出现聚集性疫情……

当前，全球疫情起伏反复，病毒频繁变异，我国外防输入压力持续上升，必须压实“四方”责任。稍有松动，“针尖大的窟窿能漏过斗大的风”。

形势越是严峻，越要心怀大局——

阻击本土疫情、支援香港抗疫、保障城市平稳有序运行，深圳在“三条战线”上同时作战，全力以赴稳控疫情防控大局。

“病毒越狡猾，越考验疫情防控的现代化治理能力。”国家卫生健康委负责人表示，中国的防控举措、诊疗方案根据疫情形势变化不断优化调整。从阻击战的应急救治，到常态化的防控，再到迎战德尔塔、奥密克戎的精准防控，抗击疫情的中国答卷，始终书写“以人民为中心”！

携手同心，筑起人类抗击疫情的坚强防线。

3月15日，中国中医科学院西苑医院，国家援柬埔寨中医抗疫专家组出征仪式举行。专家组将赴柬开展对外医疗援助，助力柬埔寨抗疫。

目前，中国已向120多个国家和国际组织提供了超21亿剂新冠疫苗，占中国以外全球疫苗使用总量的三分之一，是对外提供疫苗最多的国家。

刚刚闭幕的北京冬奥会和冬残奥会，是新冠肺炎疫情发生以来首次如期举办的全球综合性体育盛会，是中国抗疫成功经验的缩影，是中国精神、中国力量的集中展现。

面对一场场抗击疫情的硬仗，人们始终相信，坚持就是胜利！（记者陈芳、董瑞丰、马晓成、顾天成、李恒、宋晨、徐鹤航、贾远理、邵美琦、袁全）

（新华社北京3月17日电）

市三院专家带您走进3·18全国爱肝日

3月18日是“全国爱肝日”，今年的活动主题是“全民参与、主动筛查、规范诊疗、治愈肝炎”。市三院提醒大家了解春季保养肝脏三要点。

要点一：调养肝神，心情舒畅

传统理论认为人体五脏都藏神，各主管一种精神活动，肝属木，藏魂，魂性灵动，牵引气机的条达运行，人保持中和之性，则气机调畅和情志愉悦；如果魂性蒙昧，会产生怒的情绪，引发“怒伤肝”、“怒则气上”等一系列的恶性循环。

有一个成语叫“魂不守舍”，就是魂不能踏踏实实地在肝脏这个屋子里呆着，非要跑出来。

有的人整天精神涣散，思想难以集中，就像丢了魂一样，这就是肝气虚弱造成的。还有人夜里总做噩梦，两三点钟便会醒来，再难入睡，这都是肝脏郁结的浊气在作怪。

春季养生宜顺应阳气自然升发舒畅的特点，情绪既不要过于激奋，也不要低沉抑郁，使

情感世界保持在一种平和的状态中，使自己的身心充分地放松，对养护肝脏防止肝病极为有利。另一方面，肝在五色中属青，绿色有稳定人情绪的作用。

在农村居住的人相对有比较不错的生活环境；在城市中居住的人，应多到郊区去活动——有花有草有水有树的地方，满目苍翠，空气清新，负离子含量高，也可以多到有山有水有树林的景区去旅游。满目的绿色会给人带来舒畅、朝气蓬勃的好心情，对肝脏的养生保健很有利。

要点二：劳逸有度，运使肝气

合理运动，根据自身体质状况，选择适宜的锻炼项目则能舒筋活络，有益肝脏健康。清

春天话养肝

消化一科 周保仓

晨、傍晚及节假日，可漫步于芳草小径、河畔林间，或郊外踏青问柳，游山戏水。运动方式以缓慢柔和较适宜，如太极拳、太极剑、漫步等。另外，对人体穴位的按揉往往会有意想不到的奇效。

这里有2个穴位，可以坚持做、睡前自我按摩：大墩穴（足大趾、甲根部外侧），大墩即大树墩也，本穴为肝经之穴，穴内有气血生发特性。时值为春，有春天气息的生发特性，如大树墩在春天生发新枝一般。拇指按压并左右旋转约5分钟；太冲穴（足背第一、二趾骨之

间），是肝经的原穴。原穴的含义有发源、原动力的意思，也就是说肝脏的个性和功能可以从太冲穴找到形质。拇指沿骨缝间隙按压该穴并前后滑动，约5分钟。

要点三：养护肝血，饮食养肝

春天肝气旺盛，不需要特别进补，进补反而会加重身体内热，饮食以清淡为宜。首推黑色类食品，如黑豆、黑芝麻、香菇、黑木耳等。中医认为黑色入肾，肝肾同源，精血互生。从临床实验来看，这些食物具有补肝体，益精养血之效。

有些甘味食品也宜春季食用，如大枣、山药，以养脾气，脾气旺则肝血自生。另外，绿色蔬菜也是好的春季食物，如春天菠菜、嫩且味

美，有养血功效；《本草纲目》中说：“非叶热根温，功用相同，熟则甘而补中，乃肝之菜也。”

春天适量吃些性温的韭菜，可起到补人体阳气，有增强肝和脾胃功能的作用。最后是睡眠，世界卫生组织确定“睡得香”为健康的重要标志之一；古人称睡眠为“眠食”。曾国藩有“养生之道，莫大于眠食”的名言。在高质量睡眠状态下，体内会出现一系列有利于生理的变化；同时睡眠时进入肝脏的血流量是站立时的七倍，流经肝脏血流量的增加，有利于增强肝细胞的功能。因此，我们要注重睡眠，体弱多病者可适当增加睡眠时间，晚饭莫过饱，睡前莫喝浓茶及咖啡。讲究睡姿，睡时宜“卧如弓”，以右侧卧位，睡眠方向以头东脚西为宜。要有静谧的睡眠环境，温湿度适宜，床铺舒适，利于进入甜蜜的梦乡。

拨开迷雾

主动筛查让丙型肝炎不再沉默

消化一科主任 张文君

在我国肝病影响约三亿人，且发病率呈上升趋势，肝病严重危害人民健康，今年全国爱肝日的主题是“全民参与、主动筛查、规范诊疗、治愈肝炎”，号召大家行动起来，进一步普及各种肝病知识，特别是慢性病毒性肝炎的防治知识，有效防治肝炎及其并发症的发生。

世界卫生组织提出，到2030年消除病毒性肝炎作为公共卫生危害目标，丙型病毒性肝炎被称为“沉默杀手”，在不知不觉中，发展为肝硬化、肝癌。我国约有1000万例慢性丙型病毒感染者，从2002年开始，国家卫生健康委和国家疾病预防控制中心报告，我国每年报告的丙型肝炎病毒感染者数量逐年上升，但仍有许多丙肝病毒感染者未被发现。医疗机构是目前发现丙型肝炎病毒感染者和患者的主要场所，有专家统计，对检出丙肝抗体阳性者后续的诊断咨询和转诊严重不足，有些患者丧失了治疗机会。目前，丙肝泛基因型抗病毒药物的应用，使慢性丙型肝炎成为可以治愈的疾病。

丙型肝炎的患病率低于乙型肝炎，公众对丙型肝炎关注度较低，要围绕重点人群和重点场所进行健康教育。沉默杀手：没有症状，不能靠症状发现；危害大：导致肝硬化肝癌；不能靠症状判断；只能尽早检测；能治：治愈率高，有医保政策保障。

对重点人群要做到“应检尽检”，实施大众人群“愿检尽检”，对丙肝抗体阳性者核酸检测全覆盖。

丙型肝炎主要通过血液、性接触、母婴传播，避免丙型肝炎病毒传播要做到不与他人共用可能受血液污染的器具如针头、剃须刀，牙签；静脉药瘾者不与他人共用注射针头；丙肝病毒感染者皮肤外伤注意保护，防止伤口污染他人或者环境；丙肝病毒感染者妇女治愈前避孕等。

提高公众对丙型肝炎的认知率，提高防治意识，有效的筛查出丙型肝炎病毒感染者，特别是有输血或应用血液制品史者（1993年前，有过输血或应用血制品者；1996年前的供血浆者）；有针刺伤纹身，穿耳孔不洁口腔诊疗操作者，应主动筛查是否有丙肝病毒的感染。

三院健康讲堂