

总第12299号 国内统一连续出版物号:CN33—0018
 邮发代号:31—2 热线电话/传真:(0571)88852349
 电子版:www.zjgrrb.com
 E-mail:alan0104@163.com
 地址:杭州市学院路107号楼718室 邮编:310012

新冠感染向偏远农村地区扩散风险增大;需关注新的可能的变异株从国外输入的可能;不建议“杨过”回家乡过年;“杨过”不开车“杨康”也要少开车……

春节“亿阳迁徙”? 我们该如何安心返乡?

■浙江新闻客户端记者金春华、陈宁

今天,2023年春运拉开大幕。此时的你,是否已经在收拾行囊,准备来一场“补偿式”返乡?或者,你仍在为怕将病毒“带回”老家而纠结、焦虑?

作为疫情防控政策优化调整后的首个春运,接下来的40天有诸多不确定性。春运期间,疫情会有什么变化?如何理性看待网友对“亿阳迁徙”的不安?返乡路上该注意什么?春运目的地,尤其是山区海岛地区,又该如何做好准备?

针对群众关心的问题,记者专访了浙大公共卫生领域专家吴息凤和杨仕贵。吴息凤是浙江大学求是讲座教授、博士生导师,浙大公卫学院院长,研究方向为生物遗传、分子流行病学和健康医疗大数据等。杨仕贵是浙江大学求是特聘教授、博士生导师,现在浙大公卫学院流行病与卫生统计系从事传染病流行病学与公共卫生模型研究工作。

记者:2023年春运于1月7日开启,至2月15日结束,共计40天。作为优化调整疫情防控政策下的首个春运,您觉得今年春运期间疫情会有哪些变化?

吴息凤:随着疫情防控逐渐放开,全国各地新型冠状病毒感染疫情感染率快速上升,尤其最近半个月以来,大中城市居民已经发生极高的感染率。相对大中城市,我国的偏远农村地区,虽然也发生了一定规

模感染,但是由于偏远农村地区人口密度和人际接触频率相对较低,因此当前这些地区仍然有相当规模的人群处于未感染状态。

春运是人员流动规模最大、出行最为集中的时期。随着春运来临,不仅大中城市与偏远农村地区的人口流动会更频繁(如农民工返乡),跨国人员交往也明显增加,而且春节期间的各类聚餐、聚会等聚集性活动也非常频繁。

因此,春运期间新型冠状病毒感染疫情向偏远农村地区扩散的风险明显增大;而且,随着春运期间跨国流动的增加,也需要关注新的可能的变异株从国外输入的可能。

记者:有网友把今年春运称为“亿阳迁徙”,其中有调侃更有担忧。现实中,有人三年没回家,归心似箭,也有人担心会把新冠病毒传给家里老人。您如何看待“亿阳迁徙”这一说法?对大家返乡有什么建议?

杨仕贵:网友提到的“亿阳”其实包含大部分已经感染后完全康复的“阳康”人群,对于这部分人群来说其实是没有传染性了,不具备传播新冠疫情的风险。当然“亿阳”中也有相当比例的“现症”感染者,对于这些正在处在传染期的感染者可能具有传播疫情的风险,需要多加注意。

期盼春节期间家庭团圆是每个人的心愿。对已经明确感染过且已完全康复的人来说,其实回家过年没有太大影响,但对处

在“现症”感染期的人员来说,哪怕症状很轻或无症状,也不建议回家过年,一方面因为路途劳累可能加重病情发展,另一方面也容易把病毒传染给老家的亲人。

为了减少春运期间因为人员大规模流动而导致疫情在农村地区的集中暴发,缓解医疗卫生资源挤兑,政府部门应加强农村地区疫情防控,做好农村居民宣教引导。

记者:相关部门预计,今年春运主干公路交通流量将增大,自驾和客运出行风险也将加大。最近,杭州等地交警部门发现驾驶员因为阳康或吃药后精神不济而引起的事故在增多。我们该如何预防此类事故的进一步增长?驾驶员、旅客等在旅途中被感染、感染后突发症状的可能性大吗?大家在返乡路上还需做些什么准备?

吴息凤:对于新冠病毒的现症感染者来说,不管是无症状感染者、轻症感染者,或是吃了退烧药症状缓解的感染者,都不建议驾驶汽车,驾驶汽车不仅容易积劳成疾、加重症状,也容易导致交通事故的发生,尤其是退烧药对人的大脑神经系统起到抑制作用,驾驶汽车很容易发生交通事故。

此外,有部分感染新冠病毒阳康后人群仍然感觉疲倦,有的可能持续数周或数月仍然有疲劳、嗜睡、肌肉虚弱、反应慢、决策能力差、手眼协调差、视力模糊、无法集中精力等感觉。这些情况都可能影响到驾驶员的安全驾驶。对于康复后的驾驶员来

说,如果容易出现疲劳时,应减少驾驶时间,驾驶过程中降低行驶速度。公交汽车驾驶员和长途汽车驾驶员承载着保护乘客生命安全的责任,公共汽车上的所有乘客的生命安全都系于驾驶员一人身上,因此,对于公交或长途汽车驾驶员来说,应严格禁止带病驾驶和疲劳驾驶,避免次生灾害的发生。

此外,在新冠大规模流行期间,旅客、驾驶员等在旅途中被感染的风险非常高,感染后潜伏期一般是1~7天,最快可能1~2天之内就会出现症状。因此,在长途旅行过程中,应该做好个人防护。建议出行前休息好,保持身体良好的状态以抵抗病毒感染,旅途中应全程佩戴口罩,最好是防护效果更好的N95口罩,车内不饮食,避免用手揉眼睛,下车或服务区休息时要勤洗手,随身携带酒精消毒液对座位或手部进行消毒。

记者:今年春运期间,疫情冲击波是否会随着人流全面抵达三四线城市及其周边村落等,导致第二波疫情高峰?春运目的地,尤其是山区海岛县和偏远地区乡镇、村庄等,应该做好哪些准备?

吴息凤:随着春运期间人员的大规模迁移,疫情很容易随着人员流动全面抵达三四线城市及其周边村落等地方。尽管偏远村镇、山区海岛地区人口规模较小、人口密度较低,新冠疫情暴发流行规模不及人口密集的大中城市,但在我国偏远的农村

地区和山区县海岛地区的医疗卫生条件、资源储备及卫生服务的获取方面较为薄弱,一旦发生新冠疫情暴发流行,出现医疗卫生资源挤兑将更加明显。

为了减少偏远的农村地区和山区县海岛地区疫情的集中暴发,首先,应进一步提高农村地区新冠病毒疫苗接种率,要进一步加强组织动员力度,科学评估疫苗接种禁忌,加快提高疫苗接种覆盖率,特别是老年人群、较严重基础疾病人群和免疫力低下人群。

其次,依托县域医共体提升农村地区新型冠状病毒感染医疗保障能力,形成县、乡、村三级联动的医疗服务体系;加强医疗资源配置,配足呼吸道疾病治疗药物和制氧机等辅助治疗设备;统筹城乡医疗资源,按照分区包片的原则,建立健全城市二级及以上综合医院与县级医院对口帮扶机制,建立村—乡—县重症患者就医转介便捷渠道;做好重点人群健康调查,提升农村地区重症救治能力,为农村老年人、慢性基础疾病患者等高风险人群提供就医保障。

此外,应加强引导,根据区域疫情形势和居民意愿,适当控制农村集市、庙会、文艺演出等聚集性活动规模和频次。

最后,加强健康教育宣传,引导公众持续提高防护意识,去公共场所或人员密集场所,要坚持佩戴口罩,做好手卫生,饮食起居要规律,保持身体良好状态,提高抵抗病毒能力。

新的一年,让我们对生活热爱更多点

回归自然,在年轻人间悄然盛行

■刘昶荣

“孔子登东山而小鲁,亮子登百花山小门头沟……”近期,被网友们亲切地称为“狐主任”的知名科普博主张辰亮发了一期介绍百花山生态物种的视频,视频里他依然保持着幽默的风格。

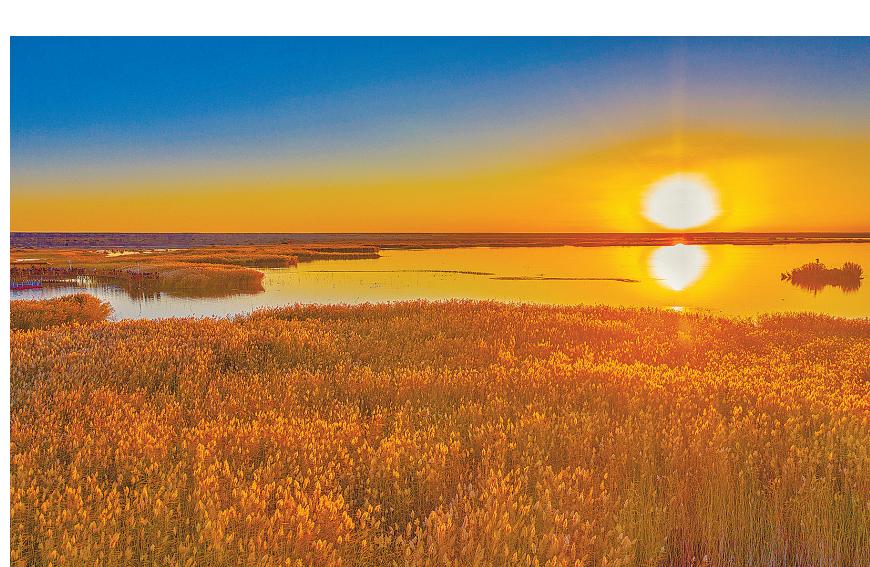
被称为“狐主任”,是因为网友们觉得他的外表像藏狐,同时,张辰亮还是中国国家地理融媒体中心主任。“狐主任”并不排斥网友这么叫他,甚至还专门做过藏狐的科普,自己出的新书封面上,也有类似藏狐的形象。

张辰亮最初火起来的平台是以年轻用户为主的微博。当这些年轻人乐此不疲地看着“狐主任”一条条科普自然生态的视频的时候,其实也蕴藏了一分对自然之美的向往。

一位80后青年在2022年末总结了后悔没有早点开始做的几件事,其中一件就是每天至少到户外走半小时。她写道:“大自然是个巨大的能量场。定期从大城市的热闹喧嚣中抽离出来,回到更接近大自然的地方吸吸氧,感觉整个人的元气都恢复了。”

近几年,回归自然正在年轻人间悄然盛行。帐篷、天幕等户外装备的销售量逐年攀升。除了冬天,春、夏、秋三季,周末如果气候宜人,总会在公园的草坪上看到野餐、休憩的年轻人。即使是在全国大部分地区已经比较寒冷的冬季,年轻人亲近自然的脚步也没有停下。

又如,80后作家“蚊滋滋”、“长角羚”,他们不再满足足偶尔邂逅田野,而是选择生活在田野之中。他们在京郊度过了7年自耕自食的田野生活,养了200多只鸡、30只羊、5只鹅、3只兔,还有2只猫和5条狗,以及十几亩的农田、果园。在新出版的《土里不土气》中,他们写道:“不管您是晾晒粮食,还是风干果蔬,或干制香草花叶,只要是借助自然力



居延海 赵华佳 摄

的做法,无非是一句,人法地、地法天、天法道、道法自然。”

人是自然的产物。在数百万年的进化过程中,人类依托着自然之力不断生长,此后又衍生出人类文明。人类对自然的依赖是写在基因里的,所以,年轻人会说,自然是一个巨大的能量场。

当代年轻人成长于物质文明丰富的时代,少有温饱之困,他们更聚焦于自己的精神诉求。那份写进基因里对大自然的渴望,也许就是在那时浮现了出来。

除了走出去,拥抱身边的绿树花草,他们还把自然请进自己的家里。现在,有不少年轻人开始热衷园艺,将家里可能只有1平方米的阳台打造成一个小花园。小红书、微博等这些聚集年轻人的平台,也有不少博主分享园艺经验。新冠疫情居家期间,也正是家里那些不慌不忙、按期生长的植物,陪他们度过了一段艰难的时光。

说起陪伴,宠物是无法绕过去的。很多人独自生活在大城市,宠物就像是家人一样陪伴着他们。有些人可能不理解人和动物之间的这份感情,中国科学院心理研究所教授陈祉妍介绍,相当多的研究证明,当人有宠物陪伴的时候,血压会降低、心跳会放缓,呼吸会更舒缓,焦虑水平会下降。

植物也好,动物也罢,每个生命各美其美。当我们可以体会到其他生命的美好时,对生活的热爱就会多一点,内心的自我冲突感也会化解一分。

有人曾对张辰亮说,看微博的时候光顾着笑了,一合上手机啥也没记住。张辰亮回复说,没关系,“我想让网友来到这个微博,看到的是盛开的花、歌唱的鸟,忙碌的虫,晒太阳的蜥蜴。它们都在认真地活着,这就够了。”

认真地活着,应该就是生命最灿烂的姿态了吧!

拥抱“平凡的自己” 是生命的最大理性

■樊树林

2023年已经到来,崭新的一页翻开了。面对新的开始,人们总有许多期许和计划。在成长的岁月里,有成功,也有失败,有得意,也有失意。如何成为更好的自己?上周,中国青年报社会调查中心联合问卷网,对1005名受访青年进行的一项调查显示,对2023年的计划,“坚持日常锻炼”、“多陪伴理解家人”位列前两位。61.0%的受访青年表明新的一年要保持乐观积极的心境,88.5%的受访青年接受并热爱“平凡的自己”。

“我曾经跨过山和大海/也穿过人山人海/我曾经拥有着一切/转眼都飘散如烟/我曾经失落失望/失落所有方向/直到看见平凡/才是唯一的答案……”不少朋友喜欢朴树的《平凡之路》这首歌,几句普普通通的歌词,让不少历尽沧桑的人感同身受,让不少困惑与迷茫的人找寻到生命的真谛。

是啊,这个世界上谁都想拥有轰轰烈烈、不同凡响的人生,拥有如花似锦的生活,然而生活的真相是没有几个人是含着金钥匙来到人间的,能够走向金字塔顶端的人屈指可数,因此过尽千帆逐渐明白,平凡才是生活的本真。接受平凡、拥抱平凡、学会平凡、不畏惧人生的平凡,才是人生最大的成功,才是一种诗意化生命的从容。

每一个人都希望拥有自己理想的桃花源,也都在追求自己生命的美丽。然而,人最重要的是对自己有清晰的认知,对自己的能量、才能有充分的判断,只有对自己有透彻的认知,在追求梦想的路途上才不会患得患失、仓皇迷茫,才不会成为欲望的奴隶。

人生的精彩,往往是在平凡的土壤里长出美丽的花蕾,88.5%的受访青年接

受并热爱“平凡的自己”,也说明在这个时代,更多的年轻一代能设身处地读懂自己的内心,对自己的人生有着理性、客观的“表达”。

记得在2022年北京大学研究生毕业典礼仪式上,北京大学新闻与传播学院的2020级硕士研究生周弘在演讲中说:“我们有可能终其一生也还是个平凡的人,但那又如何?还记得之前在朋友圈疯转的修车师傅和包子大叔吗?只要有一颗不惧平凡的心,一样能成为故事的主人公,带上耀眼的光环。”这段话在网络上获得大家的点赞,引起不少公众的情感共鸣、心灵震颤:拥抱“平凡的自己”才是“生命的最大理性”!

然而,平凡绝对不能和平庸划等号。非常喜欢这句话:“平凡是努力过后的坦然,平庸是随意过后的必然。”纵然生命在细水长流中平平凡凡,但我们依然要热爱生活,依然用生命去奔赴前方的星辰大海。而平庸是随遇而安、得过且过,与平凡是两种截然不同的生活态度。学着接受自己的平凡甚至是缺陷,在人生的辞典里划去“躺平”和“放纵”,带着一颗不惧平凡的心,在寻常的烟柳斜阳中欣赏灿烂的风景,也许这才是普通的你我稳定的幸福,才是对生命的热爱与敬畏。

接受平凡的自己,拥抱平凡的自己,不去做毫无意义的抱怨,而是努力地改变自己,即便不能获得人生的所谓成功,也会在跋山涉水中让生命拔节成长,获得人生的另外一种风景!

星特星语

