

习近平结束中东之行回到国内

新华社利雅得12月10日电 当地时间12月10日上午，国家主席习近平在结束出席中国－阿拉伯国家峰会、中国－海湾阿拉伯国家合作委员

会峰会并对沙特进行国事访问后启程回国。中共中央政治局常委、中央办公厅主任丁薛祥，中共中央政治局委员、国

务委员王毅，中共中央政治局委员、全国政协副主席何立峰等陪同人员同机返回。离开利雅得时，沙特利雅得省省

长费萨尔亲王、外交大臣费萨尔亲王、中国事务大臣鲁梅延等王室重要成员和政府高级官员到机场送行。

钟南山院士解答防疫新阶段百姓关切的七大焦点问题

加速新冠疫苗加强针接种

春运来了怎么做好个人防护？发热是否要上医院？感染新冠怎么办？有没有必要囤积药物？还要不要戴口罩？……12月9日，钟南山院士接受新华社独家专访，就群众关心的七大焦点问题一一解答。

焦点一：春节春运将来临，该如何防护？

临近春节、春运，不少群众返乡过年。在人群密集的路途中、走亲访友时，如何做好个人防护？

钟南山认为，当务之急是加速新冠疫苗加强针接种。他说，我国已有大量人群接种了新冠疫苗，加强免疫接种是防疫新阶段最好的保护办法。

“2023年春节还采用就地过年办法的可能性很小，但仍然要加强准备工作。我建议准备回家的人要加强疫苗接种，就算得了新冠也不会很重。”钟南山说。

“打了加强针以后，一般两周就起效了。这样对春节春运期间百姓回家大量人群迁移时，防止大规模传播有很大的好处。在全国加强疫苗接种刻不容缓。”钟南山建议，特别是老年人、有基础疾病的人群，接种了疫苗更让人放心。“如果已经接种了两针灭活疫苗，需要再加上另外一针作为加强。”

焦点二：奥密克戎到底有多强的传染性、毒性？

为什么近期病例数增多，可能一不小心就“阳”了？

钟南山解释说，奥密克戎作为一种新冠病毒变异株，与此前的野生株、阿尔法、贝塔、德尔塔等毒株相比，是一个单独进化出来的家族，其发展、演变、变异较快。新冠病毒跟人体细胞结合的区域叫作受体结合区域，奥密克戎这部分蛋白中的氨基酸，其中有96%的点位已发生了变异，换言之，已突变得差不多快饱了。

“奥密克戎的变异带来了了对人体的免疫逃逸现象，所以传染性很强，最新的毒株R0系数可以达到22，也就是一个人可以传22个人。目前中国主要流行的BA.4、BA.5和BF.7等传播很快，这种情况下，再强的防控也很难完全切断其传播链。”钟南山说。

除了传染性，奥密克戎的致病性也

受到人们关注。钟南山说，奥密克戎的致病性已经大大减低，近期致死率已降低至0.1%左右，跟流感差不多。

奥密克戎已经很少见到侵袭肺部。钟南山说：“奥密克戎变异到BA.2、BA.4和BA.5以后，主要的感染部位在上呼吸道。动物实验结果显示，它已经很少侵袭肺部；从真实世界中的人体感染来看，绝大多数感染奥密克戎的病人症状都表现在上呼吸道感染，常见咳嗽、咽痛和发烧等。肺部表现上很少看到有肺炎。”

“奥密克戎的表型可以说是‘新冠上呼吸道感染’，这一点非常明确。它极少导致人死亡。”钟南山说。

钟南山同时提醒，由于奥密克戎的传染性仍远远高于流感，对它的防范还是要更加注意，重点要放在对老年人、有基础疾病等群体的保护上。

焦点三：感染了奥密克戎后，多久能康复？

钟南山说，新冠既然已经主要不侵犯肺，都在上呼吸道，大多数情况下不会导致人的死亡。

钟南山说，从世界上和国内绝大多数的患者来看，感染奥密克戎后大概一周左右就可以康复，症状一般第1至3天最厉害，第四、五天核酸检测结果常转为阴性，那就是康复了。一般来说，绝大多数人若确诊（奥密克戎）新冠，会在7至10天康复。

焦点四：感觉发热了怎么办？

最近，一些城市出现了发热门诊排长龙的现象，医疗体系是否可以应对可能出现的感染高峰？

“发热是奥密克戎或者是新冠的一个重要的表现，但此时也处于冬季流感高发期，有时候发热要注意是否患有流感。有少数人可能是双重感染。”钟南山表示。

钟南山说，发热的患者一般要注意第一天和第二天，如果一两天还没有退烧，可以在家做新冠抗原检测，如果是阴性，还可以等一等。如果新冠抗原阳性，但又没有什么其他感觉，也先不需要去医院，居家就行。“要看持续的情况和自己的感觉，奥密克戎的发热一般是2到3天，很少持续，流感也是这样。如果持续时间较长，应该

去医院做进一步检查。”钟南山说。

焦点五：假如感染新冠，需要去医院吗？

钟南山认为，这要根据情况，“如果原来有比较严重的基础病，又感染了新冠，这很容易造成基础病的加重。这样的情况要密切地跟医院和医务人员联系，一旦有什么变化是要到医院的。”

但是对大多数人来说，不需要去医院，可以在家。但是在家并不意味着放任不管。钟南山认为，起码有几条要注意：第一，自己注意戴N95口罩，尽量减少感染家人。第二，要经常带着抗原试剂，隔一天、隔两天测试，如果数天高热不退，就应该去医院检查了。要是没有症状，过几天呈阴性了，就不用管了。

焦点六：还有必要戴口罩、囤积药物吗？

钟南山表示，针对新冠病毒的变化，要更加注意个人防护。

“我也发现，近期群众在这方面做得更好了，这是好事。”钟南山说，口罩能够至少减少60%的感染风险，特别是N95口罩。

近期，不少人害怕被感染而购买药物。个人是否需要囤积一些药物？钟南山说，他不认为应该囤药，因为奥密克戎感染者绝大部分可以自己好转，囤药没有太大的必要，而且容易引起恐慌。

焦点七：对复学复课有哪些建议？

“新十条”出台后，不少家长关心孩子是否能够复学复课。

钟南山建议，从学校和孩子个人防护来说，要充分鼓励孩子接受全程疫苗接种，这是最核心的问题。有了全程疫苗的接种，复课更安心。此外，可以做抗原检查，抗原检查是比较准确的。比如复学以后，一旦有孩子测试发现阳性，可以立刻回家隔离，周围的孩子再做检测，如果没有问题，可以继续上课，应该走这条路。“各省各市各学校都有自己的情况和规定，对此不能做一概判断，但是应该走这个方向。”（新华社广州12月10日电）

抗原“阳”了怎么办？

感染奥密克戎后，抗原多久能测出来？抗原“阳”了怎么办？围绕公众关注的热点问题，国务院联防联控机制有关专家作出专业解答。

1.问：感染奥密克戎后，抗原多久能测出来？

答：抗原检测的速度更快，操作更便捷。但一般要等到病毒复制到较高水平、感染者排毒量较高时，抗原才可以检测出来。

在初期，即使感染者出现一些轻微症状，由于病毒载量低，抗原检测未必显示阳性。根据奥密克戎的潜伏期估算，一般感染后2至3天可以检测出来。部分感染者尤其是无症状感染者，由于病毒载量持续较低等原因，可能要5天甚至更长时间后才能检测出来。

2.问：抗原检测显示阴性，是不是就意味着没感染？

答：如果病毒在体内还没有大量复制、排出，不能达到抗原检测的灵敏度，结果就会显示阴性。所以会有部分人已经被感染了，甚至出现一些轻微症状，但抗原检测仍显示阴性。不过，通常此时的病毒载量较低，传染性较弱。

3.问：为什么有人抗原阳性，核酸却是阴性？

答：两种检测方式的灵敏度不同，加上采样操作不一定标准，可能出现“假阳性”或“假阴性”的结果。通常来说，核酸检测的准确率更高。

如居家治疗人员症状明显好转或无明显症状，自测抗原阴性并且连续两次核酸检测阴性，可结束居家治疗，恢复正常生活和外出。

4.问：抗原检测阳性怎么办？

答：抗原检测如果是阳性，没有症状或症状轻微时，居家隔离治疗，按照居家隔离治疗人员用药指引，选择适宜的药物治疗。症状加重时，及时前往医疗卫生机构发热门诊（诊室）就诊。

老年人如果抗原检测阳性，还应在医务人员指导下选择药物。症状加重时，及时前往三级医院就诊。（新华社北京12月10日电）

郑建邦当选民革中央主席

据新华社北京12月10日电 中国国民党革命委员会第十四次全国代表大会圆满完成各项议程，于12月10日在京闭幕。大会认真学习了中共二十大精神，审议通过了万鄂湘同志代表第十三届中央委员会所作的报告，审议通过了《中国国民党革命委员会第十四次全国代表大会决议》和《中国国民党革命委员会章程（修正案）》，选举产生了由218人组成的新一届中央委员会。

会议期间举行的中国国民党革命委员会第十四届中央委员会第一次全体会议选举产生了由48人组成的第

十四届中央常务委员会，郑建邦当选主席，何报翔、刘家强、李惠东、田红旗、王红、冯巩、吴晨、欧阳清华、谷振春、陈星莺当选副主席。

链接>>>

郑建邦，男，汉族，1957年1月生，湖南石门人，1976年8月参加工作，民革党员，东北师范大学政治教育系经济学专业毕业，大学学历，经济学学士学位。

现任十三届全国政协副主席，民革中央主席，中国和平统一促进会副会长（兼职）。

苏辉当选台盟中央主席

据新华社北京12月10日电 台湾民主自治同盟第十一次全盟代表大会12月10日上午在京闭幕。大会全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，深入学习领会中共二十大精神，表决通过了台湾民主自治同盟第十一次全盟代表大会决议、关于台湾民主自治同盟第十届中央委员会报告的决议，审议通过了《台湾民主自治同盟章程（修正案）》，选举产生了由69人组成的新一届中央委员会，圆满完成各项议程。

会议期间举行的台盟十一届一中

全会选举产生了由25人组成的第十一届中央常务委员会，苏辉当选主席，李钺锋、吴国华、郑建闽、江利平、孔令智、符之冠当选副主席。

链接>>>

苏辉，女，汉族，1956年5月生，台湾台南人，1975年7月参加工作，台盟盟员、中共党员，中央财经大学财政系财政学专业毕业，大学学历，高级会计师。

现任十三届全国政协副主席，台盟中央主席，中国和平统一促进会副会长（兼职）。

三股冷空气先后入侵

中东部气温将一路走低

据新华社北京12月10日电 中央气象台10日发布，近期影响我国的冷空气活动频繁，先后有三股冷空气入侵，北风占主导，中东部地区的气温将一路走低，气温零度线也将往南扩张；同时雨雪天气较弱，全国大部地区干燥多风。

11日至14日，将有新一股较强冷空气从西北地区自西向东影响我国，中东部大部地区气温将下降4℃至8℃，内蒙古东部、东北地区降温可

达10℃以上，北方地区风力4至6级，阵风7至9级。15日至17日，还将有较强冷空气影响我国。

据新华社北京12月10日电 针对近期冷空气过程，应急管理部有关负责人介绍，据气象部门预测，未来10天将有3次冷空气过程影响我国，冷空气影响主要以大风降温为主；大部地区平均气温较常年同期持续明显偏低，局地可能造成积雪和冰冻。



12月9日，哈尔滨冰雪大世界园区主塔“冰雪之冠”在进行灯光调试。第24届哈尔滨冰雪大世界园区主塔“冰雪之冠”于近日封顶，目前正处于灯光调试和细节打磨阶段。据悉，主塔布局以哈尔滨市花——丁香花为设计原型，塔高41米，用冰量11000立方米。（新华社发）

崇德乐善“一月一主题”新时代文明实践公益活动12月“公益志愿”展示月活动项目通告

根据安排，崇德乐善“一月一主题”新时代文明实践公益活动12月“公益志愿”展示月期间，我市将突出“扬志愿精神，展文明形象”主题，集中开展敬老助残、便民服务、健康义诊、绿色环保、文明创建等接地气、惠民生的志愿服务活动，弘扬志愿精神、汇聚志愿力量、展现城市文明。现将部分项目向社会公示，活动开展视疫情而定，欢迎广大市民积极参与。

联系电话：81824850

序号	活动名称	活动内容	活动时间	活动地点	实施单位
1	国家宪法日宣传志愿服务活动	组织志愿者发放宣传手册，向居民群众宣传宪法及与群众生产生活密切相关的法律法规知识。	12月2日	江阴市青阳镇毓秀社区	江阴市华姿中等专业学校第二党支部志愿服务支队
2	“别样集体生日会，高龄老人乐开花”志愿服务活动	组织志愿者为社区75周岁以上老年人过集体生日。	12月2日	滨湖区马山街道古竹社区新时代文明实践站	滨湖区古竹社区新时代文明实践站
3	学雷锋志愿服务广场活动	组织志愿者开展传唱革命歌曲、健康咨询、维修家电、文明宣传等志愿服务活动。	12月3日	梁溪区南禅寺广场	无锡市志愿者总会秘书处
4	“家门口的音乐会”志愿服务活动	组织无锡洛可管弦乐队志愿者举办乡村音乐会。	12月3日	锡山区羊安镇丽安村水墩上	锡山区丽安村新时代文明实践站
5	“德耀惠山，好人讲堂”志愿服务活动	邀请好人嘉宾与市民群众和未成年人学生面对面，分享自己的善行故事。	12月3日	惠山区堰桥街道新时代文明实践所	惠山区新时代文明实践中心、惠山区委宣传部、惠山区文明办、惠山区未成年人文明礼仪养成教育基地
6	2022年无锡市国际志愿者嘉年华暨无锡新吴区“彩虹圆”共创计划启动仪式	组织志愿者在“爱无界，善吾锡”—2022年无锡市国际志愿者嘉年华暨新吴区“彩虹圆”共创计划启动仪式后，开展爱心集市义卖活动。	12月3日	新吴区新时代文明实践中心	新吴区新时代文明实践中心
7	“我们的中国梦，文化进万家”志愿服务活动	组织志愿者开展群众喜闻乐见的歌舞、小品、魔术等文艺表演，为社区居民带来文化大餐。	12月3日	新吴区旺庄街道新光社区广场	新吴区旺庄街道新时代文明实践所
8	“同做公益志愿者，共创和谐文明城”2022年惠山区国际志愿者日主题活动	组织志愿者开展“文明家门口”便民服务进社区活动，为社区居民群众提供义诊、理发、磨刀、修理家电等志愿服务项目。	12月4日	惠山区堰桥街道堰新社区新时代文明实践站	惠山区堰桥街道新时代文明实践中心、惠山区委宣传部、惠山区文明办、堰桥街道新时代文明实践所
9	冬季慢性病公益讲座	组织志愿者开设讲座，讲解冬季慢性病预防与治疗方法。	12月5日	宜兴市新城镇南塘村	宜兴市“农韵乡风，质朴南塘”志愿服务队
10	老兵故事会	组织老兵志愿者为社区未成年人讲述红军故事。	12月5日	滨湖区马山街道蠡香社区新时代文明实践站	滨湖区蠡香社区新时代文明实践站
11	老年人智能手机培训	组织志愿者教授老年人使用智能手机，消除老年人的“数字鸿沟”，使老年人也能跟上信息时代的步伐。	12月8日	宜兴市新庄街道茭浜村	宜兴市茭浜村新时代文明实践站
12	“安全宣教进社区”志愿服务活动	组织志愿者赴西郊社区富达花园开展减灾防灾、自救互救等应急知识宣传。	12月10日	江阴市澄江街道西郊社区富达花园	江阴市应急管理局志愿服务队
13	“乐德惠老健身指导”志愿服务活动	组织志愿者给社区老年人进行健身培训辅导。	12月10日	锡山区云林街道云林社区居家养老服务中心	锡山区云林社区新时代文明实践站
14	“‘读’创未来，垃圾分类手工科普”志愿服务活动	组织志愿者给小朋友科普垃圾分类的重要性，了解可回收垃圾并用手工纸制作相关作品。	12月12日	梁溪区刘潭实验小学	梁溪区刘潭新村社区新时代文明实践站
15	“捐一缕书香，献一片真情”志愿服务活动	组织志愿者邀请辖区家庭体验社区亲子阅读课堂并捐赠书籍给社区困难家庭儿童。	12月15日	梁溪区广益街道简新社区新时代文明实践站	梁溪区简新社区新时代文明实践站
16	“志愿服务进社区，免费理发暖人心”志愿服务活动	组织志愿者入户开展免费理发志愿服务。	12月15日	锡山区东北塘街道梓旺新村小区	锡山区梓旺新村社区新时代文明实践站
17	七彩大蓬车便民志愿服务活动	组织志愿者为辖区居民义诊、理发、磨刀、测血压、量血糖。	12月15日	滨湖区胡埭镇马骝二区新时代文明实践站广场	滨湖区马骝社区新时代文明实践站
18	“普及环保知识，共建美丽家园”志愿服务活动	组织志愿者开展“环保宣传、环保明白纸、宣传普及低碳发展理念、政策和科学小知识”。	12月15日	新吴区咏颂苑社区新时代文明实践站	新吴区咏颂苑社区新时代文明实践站
19	便民志愿服务活动	组织志愿者为社区居民提供缝补、理发、磨刀、义诊等服务。	12月15日	经开区太湖街道万科城市花园一区	无锡经开区万科社区新时代文明实践站
20	“志愿服务促新风，文明实践在一线”志愿服务活动	组织志愿者清理卫生死角，对店外经营、车辆乱停放等不文明现象进行劝导。	12月17日	江阴市高新区金童社区	江阴市江堤闸站管理中心志愿服务队
21	“红动公益日，冬日暖人心”志愿服务活动	组织志愿者包冬团并慰问独居老人。	12月18日	经开区华庄街道禾塘社区新时代文明实践站	无锡经开区禾塘社区新时代文明实践站
22	“志愿奉献我先行”志愿服务活动	组织辖区青年志愿者共同清洁社区、美化环境，擦亮城市文明底色。	12月19日	经开区太湖街道融创熙园五期	无锡经开区太湖花园社区新时代文明实践站
23	“书香润南张”志愿服务活动	组织志愿者通过微宣讲、读经典、唱红歌、齐分享、做互动、送吉祥等活动，推动全民阅读风尚，让书香浸润南张。	12月19日	经开区华庄街道南张社区新时代文明实践站	无锡经开区南张社区新时代文明实践站
24	“‘悦’心助老”志愿服务活动	组织志愿者为老年人量血压、测血糖、普及慢性病治疗知识等。	12月20日	滨湖区龙塘西苑社区健康小屋	滨湖区龙塘西苑社区新时代文明实践站
25	“平安社区，你我共建”志愿服务活动	组织志愿者在社区广场、居民楼院开展反诈知识科普。	12月20日	新吴区鸿山街道鸿运苑第一社区	新吴区鸿运苑第一社区新时代文明实践站
26	“传承民俗，情暖冬至”志愿服务活动	组织志愿者制作手工团子，并赠送给身边好人和困难群体。	12月21日	惠山区新时代文明实践中心	惠山区新时代文明实践中心、惠山区委宣传部、惠山区文明办、惠山区未成年人文明礼仪养成教育基地
27	“情暖冬至”志愿服务活动	组织志愿者走访慰问敬老院的老人，让他们在寒冷的冬日里感受浓浓的关怀。	12月22日	宜兴市新庄街道曹家村敬老院	宜兴市曹家村新时代文明实践站
28	“扶老助困，温暖同行”志愿服务活动	组织志愿者对辖区孤寡老人、困难老人开展送温暖活动，主动上门了解他们的所思所想，积极为他们排忧解难，送去欢乐。	12月23日	江阴市月城镇戴庄村	江阴市戴庄村新时代文明实践站
29	“矢志不渝，笃行不怠”理论宣讲志愿服务活动	组织志愿者开展宣讲活动。	12月26日	滨湖区河埕街道北桥社区新时代文明实践站	滨湖区北桥社区新时代文明实践站
30	“阳光行动，爱心助残”志愿服务活动	组织志愿者走访慰问社区残障人士，给他们带去冬日的温暖。	12月30日	宜兴市新庄街道新厍社区党群服务中心	宜兴市新厍社区党员先锋服务队
31	“浓情腊八，共聚社区情”志愿服务活动	组织志愿者为辖区老党员、孤寡老人、残疾人家庭等送去节日的问候。	12月30日	梁溪区崇安寺街道连元街社区	梁溪区崇安寺街道连元街社区新时代文明实践站
32	“暖暖腊八，歌舞迎元旦”志愿服务活动	组织志愿者开展迎元旦文艺文化演出活动，现场群众共品腊八粥。	12月30日	锡山区新时代文明实践中心道德讲堂	锡山区新时代文明实践中心
33	“浓情腊八，情暖冬日”志愿服务活动	组织志愿者煮腊八粥，给孤寡、残疾、空巢老人和身边好人送去冬日里的温暖和关怀。	12月30日	惠山区新时代文明实践中心	惠山区新时代文明实践中心、惠山区委宣传部、惠山区文明办、惠山区志愿服务总队、堰桥街道新时代文明实践所