

习近平对爱国卫生运动作出重要指示

要更加有针对性地开展爱国卫生运动

切实保障人民群众生命安全和身体健康

新华社北京12月26日电 在爱国卫生运动开展70周年之际，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平作出重要指示指出，70年来，在党的领导下，爱国卫生运动坚持以人民健康为中心，坚持预防为主，为改变城乡环境卫生面貌、有效应对重大传染病疫情、提升社会健康治理水平发挥了重要作用。希望全国爱国卫生战线的同志们始终坚守初心使命，传承发扬优良传统，丰富工作内涵，创新工作

方式方法，为加快推进健康中国建设作出新的贡献。

习近平强调，当前，我国新冠疫情防控面临新形势新任务，要更加有针对性地开展爱国卫生运动，充分发挥爱国卫生运动的组织优势和群众动员优势，引导广大人民群众主动学习健康知识，掌握健康技能，养成良好的个人卫生习惯，践行文明健康的生活方式，用千千万万个文明健康小环境筑牢疫情防控社会大防线，切实保障人民群众生

命安全和身体健康。

国务院总理李克强作出批示指出，爱国卫生运动70年来，开展了卓有成效的群众性卫生活动，为保障人民健康发挥了重要作用，是一项重大惠民工程。要以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，贯彻党中央、国务院决策部署，坚持预防为主，创新机制和工作方式，深入推进城乡环境卫生治理，扎实开展健康教育和促进，为健康中国建设作出新贡献。当前新冠疫情防控优化调整措

施在有序推进落实，要发挥优势，调动各方面科学防控积极性。各级政府要进一步加大工作力度，切实保障群众就医和防疫用品需求，守护人民生命安全和身体健康。

爱国卫生运动是我们党把群众路线运用于卫生防病工作的成功实践。70年来，爱国卫生运动始终坚持党委领导、政府主导、多部门协作、全社会参与，坚持“大卫生、大健康”理念，突出源头治理，取得明显成效。

当日，京广高铁全线贯通满10周年。京广高铁全长2298公里，纵贯中国南北，跨越长江黄河，是世界上运营里程最长的高速铁路。作为我国“四纵四横”高速铁路的重要“一纵”，京广高铁与石太、石济、徐兰、郑渝等12条高铁线路联通，形成了我国跨越南北、贯通东西的客运大通道。10年来，京广高铁累计运送旅客16.9亿人次，成为我国最繁忙的客运线路之一。 新华社 发



国产大飞机C919 开启验证飞行

新华社上海12月26日电 26日，国产大飞机C919交付东航的全球首架机的首班验证飞行开启，从上海虹桥国际机场飞往北京首都国际机场。这标志着东航全球首架C919总计100小时的验证飞行拉开帷幕，将全面检验东航C919商业运行各项工作的可靠性，为后续顺利投入商业载客飞行奠定坚实基础。

随着东航于2022年12月9日成功接收全球首架C919，国产大飞机事业从研发制造的“上半场”开始转入商业运营的“下半场”。商业运营能否顺利开启，100小时的空机验证飞行和民航局对验证结果的审定检查是关键环节。验证飞行主要是验证航空公司安全运行C919飞机的能力，包括相关标准、规定和程序的适用性和可操作性，各专业系统、各类专业人员安全运营保障能力等，以此保证C919的商业航班更加安全、更有效率。

东航介绍，这100小时验证飞行将持续到2023年2月中旬，起降机场涉及北京首都、北京大兴、成都天府、西安、海口、青岛、武汉、南昌、济南。验证飞行需要模拟整个航班运行过程，包括签派放行、旅客登机、飞行员的操作、机务维修等。

在C919完成航线验证飞行后，中国民航局将对验证结果进行审定和检查，确认东航具备安全运行C919飞机能力之后，将颁发相应的运营许可。

中国东航争取在2023年春将C919正式投入商业载客运营。届时，C919将出现在上海、北京、西安、昆明、广州、成都、深圳等地的优质精品航线上。作为首家用户，东航还要将验证飞行积累的大量数据、运行保障经验提供给相关部门，助力新机型不断优化改进。

感染后如何科学用药？康复后要注意啥？ 权威专家解答防疫热点问题

新华社北京12月26日电 当前，新冠肺炎疫情防控工作目标是保健康、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作出解答。

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，但是不能剧烈运动，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。