

成果来之不易 启示弥足珍贵

——三年抗疫实践系列述评之一

回望2020年的那个寒冬，那是最艰难的时刻，我们挺过来了。三年来与病毒的较量，我们增强了信心，获得了启示：以习近平同志为核心的党中央始终坚持人民至上、生命至上，因时因势不断优化调整疫情防控措施，团结带领全党全国各族人民坚定不移开展抗击疫情斗争，统筹疫情防控和经济社会发展取得重大积极成果。

我们赢得了疫情突袭之际“生命保卫战”的胜利，将重症和死亡人数尽最大可能降至最低；我们赢得了常态化防控阶段的抗疫主动权，为全民广泛接种疫苗、快速检测试剂和药物研发争取了宝贵的窗口期；我们赢得了应对风险和挑戰能力的稳步提升，努力用最小代价实现了最大防控效果，为新冠病毒致病力、毒性持续下降之后优化调整防控措施提供了空间，最大程度保护了人民生命安全和身体健康，最大限度减少了疫情对经济社会发展的影响。

世纪疫情面前的中国选择 最大限度保护人民生命安全和身体健康

江城武汉，鲐背之年的王欣老人坐在窗边，沐浴着冬日暖阳。两年多前，一张医患共看夕阳的照片温暖无数网友。那是深深铭刻在无数人记忆之中的武汉保卫战。面对新中国成立以来我国遭遇的传播速度最快、感染范围最广、防控难度最大的重大突发公共卫生事件，以习近平同志为核心的党中央果断决策、沉着应对，举全国之力实施规模空前的生命大救援。从出生仅30多个小时的婴儿到100多岁的老人，无论病情多重、年龄多大，决不抛弃决不放弃。援鄂医疗队和湖北武汉医务工作者并肩作战，治愈80岁以上新冠肺炎患者3600多人。

产党对14亿多人民的庄严承诺，正是世纪疫情面前的中国选择，是中国抗疫不变的遵循。

从武汉到南京，从吉林到西安……坚持“人民至上、生命至上”，党中央领导亿万人民同舟共济、团结一致，打赢了一场又一场的硬仗。

490多万个基层党组织冲锋陷阵，400多万名社区工作者在全国65万个城乡社区日夜值守，让党旗在抗疫第一线高高飘扬。医护人员“白衣作甲”、向险而行，与病毒赛跑、与病魔较量；建设者们废寝忘食，让一座座方舱医院在短时间内拔地而起；社区工作者、志愿者们奔波忙碌，默默守护保障老百姓的生活。近三年来，我们拥有了有效的诊疗技术和药物，医疗救治、病原检测、流行病学调查等能力在持续提升，疫苗研发和接种取得了积极进展，全人群疫苗接种率超过90%，群众的健康意识和健康素养明显提升……

近三年来，我国有效处置100多起聚集性疫情，在病毒最凶猛的阶段，有效保护14亿多人民的生命安全和身体健康。世界卫生组织最新公布的数据显示，全球累计新冠病毒确诊病例超过6.46亿例，死亡病例超过663万例。而我国的新冠发病、重症和死亡比例均处于全球最低水平。

强化对65岁以上重点人群的健康监测和服务保障；加快推进发热门诊建设、加大重点药物市场供给，保障群众就

医用药需求；调整完善疫苗接种策略，开展第二剂次加强免疫接种……一系列政策接连出台，反复印证：疫情防控措施不断进行优化调整，人民生命安全和身体健康，始终放在首位。

千万条线拧成一股绳，中国把一次次“艰难险阻”转化为共克时艰的“磅礴之力”。

经受实践检验的战“疫”策略 因时因势决策科学精准防控

12月16日上午9点，67岁的张女士和老伴儿一同来到海淀区万寿路街道新冠疫苗接种点，接种新冠疫苗第二剂次加强针。现场医生为她评估身体状况，根据之前接种的疫苗种类，选择了合适的加强针疫苗。

有针对性地为重点人群接种第二剂加强针，加固脆弱人群防疫屏障，是形势之需、防疫之要，也是因时因势优化调整防疫策略的一项具体举措。从阿尔法、贝塔、伽马、德尔塔，到奥密克戎……同持续变异的新冠病毒较量，关键就在于科学和精准。坚持稳中求进、走小步不停步、主动优化完善防控政策，是我国疫情防控的一条重要经验。

进入常态化疫情防控阶段，我国持续跟进全球疫情态势和病毒变异特征，动态评估防控举措实施效果，结合疫情处置经验和药物疫苗等技术进步，因时

因势调整优化防控举措，不断提高科学精准防控水平。

2021年，德尔塔变异株疫情短时间内多点发生，我们全面激活应急指挥系统，组建流调专家队，迅速判定、排查和管控风险人员，最大限度减少疫情对经济社会发展的影响；

今年3月份以来，奥密克戎变异株传播速度快、感染人数多，我们不搞“大水漫灌”，核酸检测任务在24小时内完成；推广“抗原筛查、核酸诊断”监测模式，与病毒赛跑；

随着奥密克戎病毒致病性的减弱、疫苗接种的普及、防控经验的积累，继先后印发九版防控方案和诊疗方案之后，我们又出台二十条优化措施和进一步的优化措施“新十条”……

每一次优化，都十分审慎，都是建立在此前防控实践的基础上，根据实践发现的问题，深入研究论证；

每一次优化，都强调更加科学精准，聚焦病毒特性、国际国内疫情形势和国内外防控策略变化；每一次优化，都是以人民为中心，为了更好地保障人民群众正常生产生活秩序，更好地为老年人、婴幼儿等重点人群提供保障……

稳中求进、走小步不停步，实践证明，我们的抗疫策略是符合我国国情、经过实践检验的有效举措，是综合社会成本最低的抗疫方案。我国因时因势优化调整防控措施，以战略的稳定性、

措施的灵活性有效应对了疫情形势的不确定性。

求解非常之难的科学之策 高效统筹疫情防控和经济社会发展

对于有着14亿多人口的大国而言，疫情防控的天平两端，一头连着百姓的生命健康，一头连着经济社会发展。防与放，义与利，近与远……世纪疫情应对之难，超出人类已有经验。抗疫三载，个人作出奉献和牺牲，国家承受巨大压力与考验，在重若千钧的天平上不断平衡抉择。

回望近三年来来的抗疫之路，所有的付出、所有的艰辛、所有的努力，都是值得的！明证，书写在三年间精准处理疫情防控与经济发展辩证关系的不懈努力之中。

近三年来，面对疫情跌宕起伏，中国交出世所瞩目的成绩单：2020年成为全球率先实现经济正增长的主要经济体；2021年经济规模突破110万亿元，两年平均增长5.1%；2022年经济顶住压力、稳中求进，持续巩固回升态势……

近三年来，我国走出了一条精准高效统筹疫情防控和经济社会发展的正确道路。不仅保护了亿万人民的生命安全，还如期打赢脱贫攻坚战、全面建成小康社会、实现“十四五”良好开局，建成社会主义现代化国家新征程……我们用中国的制度优势和坚实国力，最大

总担心“阳”，上海市精神卫生中心心理热线求助咨询近日有所增加 缓解感染焦虑，心理专家支招

■本报记者 唐闻佳

刷着朋友圈，看到小伙伴有“阳”的消息，总担心自己或家人也会被感染，不由心生焦虑……近期，上海市精神卫生中心心理热线接到的市民求助有所增加，集中于新冠感染焦虑。

基于目前的防疫新形势，如何自我疏导？针对市民关切度较高的几个热点问题，上海市精神卫生中心马银珠医生予以解答。

个人防护不松懈，科学指导要牢记

疫情无疑给所有人都带来了影响。如今，随着防控举措逐步放开，接下来的数月，对全民来说是一个新的挑战。

“既往习惯了戴口罩、勤洗手、适当消毒、保持环境干净和卫生，这些好习惯让我们远离新冠感染，那么接下来的日子，我们也要保持这些好的习惯，不松懈个人防护。”马银珠特别提到，当前，打开各类App、视频号，无论是主流媒体的健康科普知识宣传，还是不少大医院的医生们“现身说法”，这些防疫科普都非常值得收藏和记牢。当然，科普内容需要个人进行筛选，以官方账号发布的信息为主，做到有备无患。

“如何提高免疫力避免感染，得了新冠如何快速恢复，包括‘阳’后症状自测、吃什么药、什么时候吃、怎么自我隔离等等，可以说，这些防疫知识只需简单查询，都可轻松获得。掌握的科学知识多了，自然就能减少对新冠的恐慌、对‘阳’的恐惧，逐渐过渡到平常心。”马银珠说。

值得一提的是，当前，不少市民担心买不到药，由此产生一些焦虑。对此，马银珠也给出了自己的看法：即使在各类平台上看到某种药物目前暂时缺货，也不必担心，缺货不代表没有。从官方的信息发布渠道可知，国家正加大力度保证药品供应，使得药物供应不断链。特殊时期，没有必要囤药，适当购买，放平心态，才是最正确的做法。

心态平和最重要，别让焦虑增压力

与其每天担心自己会不会被新冠感染，不如抱着平常心，做好个人防护。当然，即便做好个人防护等基本措施，还是有可能感染新冠。不少市民想到这里，担心、紧张甚至恐慌的情绪又“上头”了，该如何疏解？

对此，马银珠的建议是，不如抱着这样的心态来应对：“真的感染了又能怎么样？试想，那么多人感染了，不都还好好地过着自己的日子呢？”马银珠直言，我们虽然决定不了自己能否不被感染，但能知道如何降低被感染的几率，能掌握感染后怎样快速好转。

“这三年，那么多困难的时刻都过去了，未来只会越来越光明。”她给市民朋友的建议是，照顾好自己，别让焦虑增压力，无形中降低了自己的免疫力。平常心生活，平常心工作、平常心学习，规律作息，注意营养搭配、定期健身和运动，才是我们可做的、能做的、要做的。

心态平和最重要，别让焦虑增压力

与其每天担心自己会不会被新冠感染，不如抱着平常心，做好个人防护。当然，即便做好个人防护等基本措施，还是有可能感染新冠。不少市民想到这里，担心、紧张甚至恐慌的情绪又“上头”了，该如何疏解？

对此，马银珠的建议是，不如抱着这样的心态来应对：“真的感染了又能怎么样？试想，那么多人感染了，不都还好好地过着自己的日子呢？”马银珠直言，我们虽然决定不了自己能否不被感染，但能知道如何降低被感染的几率，能掌握感染后怎样快速好转。

“这三年，那么多困难的时刻都过去了，未来只会越来越光明。”她给市民朋友的建议是，照顾好自己，别让焦虑增压力，无形中降低了自己的免疫力。平常心生活，平常心工作、平常心学习，规律作息，注意营养搭配、定期健身和运动，才是我们可做的、能做的、要做的。

相关链接

更多疏解焦虑情绪的策略

每个人都会有一些适合自己的自我关照策略，掌握一个或几个，做你能做的，掌握你能掌握的，就能有效疏解紧张焦虑情绪——

创造类自我关照策略：写作、绘画、作曲、化妆、学习新技能。

舒缓类自我关照策略：洗个热水澡、舒适的衣服、喝杯热牛奶、按摩、看电影或电影。

整理类自我关照策略：整理衣柜、打扫、收拾。

社交类自我关照策略：和朋友电话、和朋友外出、志愿活动、和宠物玩。

保健类自我关照策略：跑步、跳舞、大声喊叫、吃味道强烈的食物（比如火锅）。

研考考生须21日上午“单人单管”核酸采样

考点将按照核酸检测结果安排不同考场，确保“应考尽考”

本报讯（记者吴金娇）2023年全国硕士研究生招生考试将于2022年12月24日至26日举行。昨天，上海市教育考试院根据教育部关于防疫组考的最新要求，结合本市实际，为保障广大考生和考试工作人员的健康安全，就防疫要求做出补充提示。

即日起，考生须做好个人健康监测，考前减少聚集和流动，不去人员密集场所，做好自己健康安全的第一责任人。所有参加考试的考生必须在12月21日上午做1次“单人单管”核酸采样，且在12:00前完成。在校考生由所在学校统一安排核酸采样，非在校考生可凭本人准考证

至本市常态化核酸采样点进行“单人单管”核酸采样。在方舱隔离点或医院治疗的考生，由所在点完成。

考点将按照12月21日考生核酸检测结果安排不同考场，确保“应考尽考”。核酸结果显示阳性的考生，通过专用通道，在特殊考场参加考试。考试当日，考生应在开考

前60分钟到达考点，预留足够时间配合考点工作人员进行入场核验。考生入场须出示12月21日上午采样的本市核酸检测报告，并接受体温检测，方可参加考试。入场时，考生若两次测量体温高于37.3℃，在指定专用的应急考场参加考试。考生进入考场前必须佩戴医用外科口罩或以上级别口罩，进入考场后坚持做好个人防护，提倡全程佩戴口罩。

市教育考试院提醒，12月24日至26日期间，请考生做好个人防护，坚持做到“三件套”“五还要”。做到居住地和考点之间保持“两点一线”，往返考点尽量避免乘坐公共交通，倡导途中全程佩戴口罩。

日均温或刷新近30年来同期最冷历史纪录，上海拉响寒潮蓝色预警信号

今明早晨全城零下！市区最低-3℃郊区最低-6℃

本报讯（记者张天弛）强势寒潮已抵沪！上海中心气象台昨天发布寒潮蓝色预警信号，48小时内降温幅度可达8℃至10℃。据预测，今明两天，全市最低气温都将在零摄氏度以下，徐家汇站今晨最低气温在-1℃左右，为今年首次跌破冰点，有冰冻；明天更冷，市区最低-4℃到-3℃，郊区更是猛跌至-6℃到-4℃，或出现严重冰冻，日均温更是可能刷新近30年来同期最冷历史纪录。

风也上阵了，今天陆地西北风6级、阵风7至8级，沿江沿海地区7级、阵风8至9级。

据上海中心气象台专家介绍，此次寒潮具有降温明显、持续大风和降水较弱的特点。因此此轮寒潮是晴朗干冷的“物理攻击”，不过配上晴空辐射这个降温“大招”，明天本市还将冷出新高。据预测，明后两天，市区最低气温将下降至-4℃到-3℃，有冰冻；郊区更冷，可达-6℃到-4℃，有冰冻或严重冰冻。并且，明天白天的最高温度也仅有3℃左右，日平均气温可能低至-2℃到-1℃，将打破近30年以来12月中旬同期的最低纪录（-1.5℃，1999年12月20日）。

什么时候才能回暖？记者从气象局获悉，熬过本周末这波寒冷，下周一开始，寒潮的影响就会逐步褪去，风力也明显减小；下周二起气温告别零下，随后缓慢上升，最高气温有望回到7℃至11℃之间。

市民“全副武装”行走在寒风中。本报记者 袁婧摄



■本报记者 王嘉婧

「解纷一件事」助邻里矛盾「一站式」解决

已入驻「随申办」‘‘一网通办’‘，提供四百三十余种纠纷调解服务

“社区小事若处理不好，左邻右舍都不得安宁。”扎根基层20多年的市人大代表尚艳华，一语道出化解邻里矛盾的重要性。物业纠纷、家事矛盾、小额债务……看似鸡毛蒜皮，如不在萌芽之初化解，便可能成为双方的心结，甚至发展成社区治理的难题。

日前，在沪全国人大代表、市人大代表视察浦东新区纠纷化解一体化服务中心，在代表们的见证下，“解纷一件事”平台正式上线，并进驻“随申办”移动端和“一网通办”总门户。今后，一旦遇到矛盾纠纷，市民能在该平台“一站式”解决。平台覆盖调解、仲裁、行政复议、行政裁决等十类纠纷化解途径，提供430余种纠纷调解服务，助力化解基层群众矛盾。

“解纷一件事”上线后，大家可在云端选择“裁判”，打开平台，当事人或单位能选择纠纷类型、解纷机构。目录上，机构的办案量、是否收费等关键信息一览无遗。如当事人确认调解，提交申请后会获得统一编码。平台将实行“一案一码”，确保申请生成后2至3分钟内，解纷机构能收到信息。

“人员实、场所实、案件实”，参观平台的运作后，市人大代表刘正东表示，该平台既便利当事人，也能有效发挥调解员资源，让他资源用在刀刃上。他还留意到，目前不少机构的案源来自法院，很少有居民找上门。“从被动到主动，市民的纠纷调解意识还需培养。”他观察了几个主要机构的收费栏，发现这类法律服务基本是低成本或无成本。以浦东新区纠纷化解一体化服务中心为例，相关单位通过政府采购模式，邀请东方调解中心进驻，122名专职调解员能提供物业纠纷、婚姻家庭纠纷等调解服务。中心二楼还设置了独立调解室，既能保护当事人隐私，也让双方诉求有充分表达空间。

从功能完善的纠纷化解一体化服务中心，到小而美的家门口“法治驿站”，解纷载体建设逐步完善。代表们也坦言，许多市民仍习惯于上纠纷就一纸诉向法院，“法院判决更具权威”。想要扭转这一现象，需加大宣传，让更多人知晓纠纷化解的法律效力。

“平台开放后，万一短时间内需求暴增，解纷机构如何扛得住？”视察中，有代表抛出担忧。

“关键在于各部门守土尽责，不要一遇到纠纷就转到平台。”市人大代表马瑜以物业纠纷为例，表示其中不少是因飞线充电引起的邻里矛盾，这个时候公安机关应当适当跨前，依法依规处置，这样就能迅速化解矛盾，减轻平台压力。

对细节的孜孜以求，映射着对高效便捷法律服务的追求。“能否针对共性问题进行提炼，归纳整理成案例集？”尚艳华等代表认为，如平台能依托大数据将个案上升至类案，就能让市民在调解前心中有数。尚艳华表示，这些“类案宝典”还将成为基层一线的治理工具，“如果能有‘类案宝典’，不仅能为基层社区解决‘同类项’问题提供强有力的法律指导，也让基层土底气更足”。

更好发挥红色资源资政育人作用

（上接第一版）

会议指出，一年来，联席会议和各成员单位围绕学习宣传贯彻党的二十大和市十二次党代会精神，按照《上海市红色资源传承弘扬和保护利用条例》等法规要求，深入实施“党的诞生地”红色文化传承弘扬工程，持续为全市上下奋进新征程、建功新时代提供强大精神力量。

会议强调，做好2023年工作，要以习近平新时代中国特色社会主义思想为指引，大力弘扬伟大建党精神，进一步打响上海红色文化品牌。站位要再提高，结合学习宣传贯彻党的二十大精神这个首要政治任务，更好发挥红色资源资政育人作用。保护要再加强，注重科学保护和依法保护，注意风貌保护完整性，提高工作法治化水平。研究要再深化，把伟大建党精神作为研究重点，把搭建交流合作平台作为关键，不断提升研究阐释能级。育人功能要再强化，持续打造精品力作，创新宣传教育模式，牢牢抓住青年一代。合力要再提升，强化条块联动、场馆联动、全国联动，共同弘扬以伟大建党精神为源头的中国共产党人精神谱系。