

# 动起来 忙起来

## ——天山南北加快经济恢复回稳一线观察

新华社记者 刘红霞 潘莹

车间里,生产线有序运转;工地上,工程车往来穿梭;街巷间,新疆特色美食飘香——连日来,随着疫情防控政策优化调整,记者深入天山南北采访调研看到,新疆复工复产步伐稳健,各地各部门抓好稳增长一揽子政策措施落地,推动经济恢复回稳。

夜幕降临,南疆喀什古城里,巷道交错,各式小彩灯温馨喜人。热气腾腾的面肺子、摆放整齐的烤羊蹄、香酥四溢的烤乳鸽……市民游客自觉佩戴口罩,保持社交距离的同时,享受着特色美食。

“我们坚决全面落实疫情要防住、经济要稳住、发展要安全的要求。”喀什市委书记宁吉满告诉记者,一方面“管”到位,全力畅通经济循环,另一方面“管”到位,严厉及时精准打击囤积居奇等借“疫”发财的违法违规行。同时,喀什市准备了相当数量的“温暖包”,内有常用药品和防护用品等,免费向群众发放,帮市民朋友更好做到自己是健康的的第一责任人。

目光向北,数九寒冬,记者走进位于乌鲁木齐经开区(头屯河区)的陕汽新疆公司。车间外,白雪覆盖的停车场

上,满是崭新的工程自卸车、公路运输牵引车,红的、绿的、黄的,格外醒目。车间内,U型组装流水线上,工人们正熟练完成发动机搭装、油液加注、驾驶室配备等工序,一片忙碌景象。

“公司生产的工程自卸车、公路运输牵引车等专用车产品,除了销往新疆市场,也越来越受到中亚市场青睐,在‘一带一路’沿线国家市场前景不错。”公司副总经理时新立说,11月底逐步有序恢复生产以来,公司已完成出口中亚的50台牵引车订单,目前正全力生产,确保年底前完成全年目标。

企业赶订单,海关忙通关。一排排集装箱货车在卡拉苏口岸货物堆场等

待出境。卡拉苏海关副关长王飞告诉记者,海关实行闭环作业,不少关员已经几个月没有“出关”,与此同时每天有一二百车的货物顺利通关。

记者了解到,为抓好各项助企纾困政策落地,新疆开展点对点联系企业帮扶活动,重点协调解决“白名单”企业在产品销售、原材料和设备零配件采购、重点项目建设、物资运输等方面不通不畅等问题,打通企业产业链供应链堵点卡点,促进稳岗就业。

来到喀什综保区,记者看到,综保区外,数十辆重型货车正列队有序等待办理通行手续,乍一看像是在停车场。综保区内,与几个月前相比,这片总面积3.56平方公里的土地正拔节生长。

喀什综保区管委会主任马海涛告诉记者,今年已完成25万平方米的厂房和仓库建设,且完工前就早已“名花有主”。

据乌鲁木齐海关统计,今年前11个月,喀什综保区外贸进出口额231亿元,同比增长805.5%,占喀什地区外贸总额的54.1%。同期,新疆整体外贸进出口2194亿元,同比增长59.8%,高于全国增速51.2个百分点,增速居全国首位。

记者了解到,新疆正进一步分门别类制定复工复产方案,积极推动人流、物流、资金流、信息流有序转动起来,畅通产业循环、市场循环、经济社会循环。

# 哪些人应该打『第四针』疫苗？如何打？

### 国务院联防联控机制专家解答防疫热点问题

近日,国务院联防联控机制综合组印发方案,部署开展第二剂次加强免疫接种。哪些人应该打“第四针”疫苗?“第四针”打什么疫苗?围绕社会热点关切,国务院联防联控机制有关专家作出解答。

1.问:哪些人应该进行第二剂次加强接种?

答:现阶段老年人等高风险人群持续面临被感染的风险,疫苗接种是疫情防控的重要措施和手段。

为了更好地保障人民群众身体健康和生命安全,根据疫苗研发以及紧急使用的批准情况,感染高风险人群、60岁以上老年人、具有较严重基础性疾病人群和免疫力低下人群,在完成第一剂次加强免疫接种满6个月后,可进行第二剂次加强免疫接种。

2.问:现在进行加强免疫接种有什么用?

答:新冠病毒疫苗接种之后产生保护作用主要包括:产生抗体、产生细胞免疫、产生免疫记忆等。

接种疫苗之后,随着时间的推移,抗体水平会下降。此外,随着病毒变异,免疫逃逸也在增强,使得抗体的作用在削弱。不过,细胞免疫在预防重症和死亡方面起到的作用比较持久。

研究表明,接种加强针可以唤起机体的免疫记忆细胞,也会提升抗体水平,进一步巩固对重症和死亡的预防作用。只要符合接种条件,没有完成加强免疫的人应尽快按照免疫程序的规定完成加强免疫,以起到更好的保护效果。

3.问:第二剂次加强接种可以接种哪些疫苗?

答:目前所有批准附条件上市的或紧急使用的13种疫苗都可用于第二剂次加强免疫。优先推荐序贯加强免疫,或采用含奥密克戎毒株或对奥密克戎毒株具有良好交叉免疫的疫苗。序贯加强免疫,是指采用不同技术路线的疫苗进行异源加强免疫。前期如果接种了三剂次灭活疫苗,在第二剂次加强免疫时,可以选择重组蛋白疫苗、腺病毒载体疫苗或流感病毒载体疫苗中的任一种,这也是国家列举推荐的接种组合。

4.问:疫苗接种的安全性如何?

答:中国疾控中心对我国已经开展接种的超过34亿剂次、超过13亿人的不良反应监测发现,我国新冠病毒疫苗的不良发生率与常年接种的其他一些疫苗相当,而且老年人的不良反应发生率还略低于年轻人。

对于老年人来说,《加强老年人新冠病毒疫苗接种工作方案》明确了4种接种禁忌。糖尿病、高血压等慢性疾病如果处于稳定期,可以接种新冠病毒疫苗。

5.问:“阳”过还能进行第二剂次加强接种吗?

答:按照目前的新冠病毒疫苗接种技术指南规定,如果确诊感染了新冠病毒,感染时间和接种新冠病毒疫苗时间应间隔6个月以上。

目前来看,单纯感染产生的免疫保护力,不如感染加上接种疫苗产生的混合免疫力保护作用强。如果符合接种疫苗的时间间隔,建议进行第二剂次加强免疫接种。

新华社北京电

# 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

当前,新冠肺炎疫情防控的工作目标是保健康、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摄氏度的时候,人体感受会非常难受,这个时候需要服用一些退烧药。

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、化痰类药物相对来说较安全。”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。但是一些呼吸道症状可能会恢复得慢一些,发热期还应该多卧床休息。

### 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,可能会出现一些其他的问题。

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。

### 感染新冠后符合什么条件可以献血?所献的血液是否安全?

郭瑾介绍,对于曾感染新冠病毒的无症状感染者和普通感染者,发烧、咳嗽、咽痛等上呼吸道感染症状完全消失一周,且最后一次核酸或抗原检测阳性7天后就可以献血了。如果是重型或危重型的感染者,则需要康复6个月后才能献血。

“这个标准与国际上有关新冠病毒感染后延迟献血的要求,以及现行的呼吸道感染、肺部感染者延迟献血的要求是一致的,不会对献血者健康造成危害。”郭瑾说。

针对曾感染过新冠病毒的献血者所献血液是否安全的问题,郭瑾表示,新冠病毒是呼吸道病毒,不会经输血传播。目前为止,全球尚没有新冠病毒通过输血途径传播的报道。感染新冠病毒康复以后的献血者献的血液本身是安全的,血站会严格采取供血管理,确保感染者康复并经过一段时间的健康观察后再献血。

新华社北京电

# 在“烟火气”中加速释放经济活力

新华社记者

饭馆的霓虹灯重新点亮夜色、电影院线下场所陆续开放、企业复工复产有序推进、跨境招商团队重新开始忙碌……岁末之际,随着各地因时因势优化疫情防控措施,久违的“烟火气”正在归来。按下“快进键”,在“烟火气”中加速释放经济活力,有效推动经济运行整体好转,成为人们新期待。

逐渐升腾的“烟火气”,彰显着经济社会日渐涌动的活力,折射出更好统筹疫情防控和经济社会发展新成效。今年以来,面对复杂严峻的国内外形势和多重超预期因素冲击,我国经济顶住压力,前三季度国内生产总值同比增长3%,在上半年同比增长2.5%的基础上,持续巩固回升态势。随着各项政策效果持续显现,明年经济运行总体状况前景可期。

“人间烟火气,最抚凡人心”。守护好弥足珍贵的“烟火气”,就是要坚持更好统筹疫情防控和经济社会发展,认真落实新阶段疫情防控各项举措。特别

是要全力保障好群众的就医用药,重点抓好老年人和患基础性疾病群体的防控,着力保健康、防重症。始终坚持人民生命至上、人民利益至上,尽最大努力解决好人民群众的急难愁盼问题,经济社会才能更有稳中求进的新发展。

在“烟火气”中,更要充分发挥主观能动性,努力跑出发展加速度。全力恢复正常生产秩序,加快推动企业复工复产、稳产达产;尊重市场规律,深化简政放权、放管结合、优化服务改革,持续释放各类市场主体生产活力;加快重点项目投资进度、建设进度、投产进度……各项举措更实一些,经济发展的底盘就会更稳一些。

凛冬总会过去,春天就快到来。元旦在即,升腾的“烟火气”与洋溢的“忙碌劲儿”寄寓新的愿景:一切都会越来越好。

### 新华时评



### 各大商圈逐步回暖 “烟火气”逐渐回归

在北京世纪金源购物中心的一家餐厅,工作人员摆放餐具。近日,北京持续推进企业复工复产,多措并举稳经济、促消费,各大商圈客流量增多,“烟火气”逐渐回归。  
新华社记者 任超 摄

# 个人养老金税收优惠政策来了

### 纳税人通过手机个税App完成填报即可享受税前扣除

# 动态

## 《体育仲裁规则》正式发布

新华社北京电(记者王镜宇 林德毅)国家体育总局12月25日在网站上发布《体育仲裁规则》和《中国体育仲裁委员会组织规则》,这两项规则将于2023年1月1日起施行。

11月1日,国家体育总局曾在网站上发文,就《中国体育仲裁委员会组织规则(征求意见稿)》和《体育仲裁规则(征求意见稿)》向社会公开征求意见。此次正式发布的版本与此前的征求意见稿相比有一些改动。2022年新修订的《中华人民共和国体育法》(以下简称《体育法》)将于2023年1月1日起实施。根据新修订的《体育法》第九章第九十三条规定,“国务院体育行政部门依照本法组织设立体育仲裁委员会,制定体育仲裁规则”。国家体育总局此次公布的两份文件,就是为贯彻落实《体育法》相关要求而制定的。

# 2022年全国棉花产量比上年增长4.3%

新华社北京电(记者魏玉坤)国家统计局12月26日发布数据显示,2022年全国棉花总产量597.7万吨,比2021年增加24.6万吨,增长4.3%。

2022年,全国棉花单产132.8公斤/亩,比上年增长6.6公斤/亩,增长5.3%。国家统计局农村司司长王贵荣表示,新疆地区总体天气晴好,热量充足,降水适宜,棉花长势较好,棉花单产143.9公斤/亩,比上年增长7.5公斤/亩;长江流域7月至8月出现持续高温干旱天气,对处于开花结铃期的棉花造成不利影响,部分缺乏灌溉条件的棉区单产有所下降;黄河流域水热条件基本正常,次宜棉区逐步退出,棉花单产稳中有升。



12月25日,在兰州市北山林场,游客在冰雪嘉年华上体验雪地娱乐项目。

近日,以“全家乐 趣玩雪”为主题的甘肃文旅冰雪嘉年华在甘肃省兰州市、武威市、庆阳市和定西市等地陆续启动。  
新华社记者 陈斌 摄



12月16日拍摄的新成昆铁路金口河南站段。12月26日8时05分,C57次“绿巨人”复兴号动车组列车从成都火车站缓缓启动,驶往南昌,这标志着新成昆铁路(成昆铁路扩能改造工程)的最后一段——峨眉至冕宁段开通投运,至此,全长915公里的新成昆铁路实现全线通车运营。  
新华社记者 江宏景 摄

# 杭州亚残运会宣传推广歌曲发布

新华社杭州电(记者夏亮)12月26日,杭州亚残运会迎来倒计时300天,杭州亚残组委发布亚残运会宣传推广歌曲《我们都一样》以及盲人门球项目宣传片,旨在展现杭州亚残运会筹办进展和残疾人事业发展成果,以自信的姿态向全亚洲发出热情邀约。

此次发布的宣传推广歌曲《我们都一样》,旋律以交响乐编配,融汇通俗、音乐剧等演唱风格,在大气悠扬、温暖

动人的歌声中,唱出广大残障人士在社会的关爱下历经迷茫挣扎、跨越重重阻碍,扬起风帆自由歌唱的心声。同步发布的歌曲MV以“VR虚拟舞台”形式呈现,歌手演唱与残疾人运动员训练比赛场景随旋律交替变换,亚残运会吉祥物、口号等视觉元素融入其中,充分展现残疾人运动员的体育精神和艰辛奋斗历程,诠释生命的平等与尊重。

此外,杭州亚残运会首个竞赛项目宣传片——“盲人门球”竞赛项目宣传

片也正式发布。宣传片通过写实的画面风格,结合特效制作和光影色调,简明直观地介绍了该竞赛项目的基础知识和特点,让观众身临其境。接下来,杭州亚残组委还将在2023年6月前陆续上线其余21个竞赛项目的宣传片。

据了解,杭州亚残运会各项筹办工作正扎实有序推进。今年以来,完成19个竞赛场馆和亚残运村建设,改造提升城市无障碍项目约8.2万个;成功举办轮椅篮球、柔道、乒乓球、草地掷球等测试赛或测试活动;先后发布《竞赛报名政策指南》和《分级指南》,圆满完成第二阶段报名工作等,切实做到“两个赛会,同步筹办”。

# 声明

朱熙茹不慎将《出生医学证明》丢失,编号:U140412071,现声明作废。