

# 感染奥密克戎越晚，症状或越轻

## 钟南山：“一起阳”的想法不可取，易导致新变异株出现

12月15日下午，“共和国勋章”获得者、中国工程院院士钟南山在中山大学、北京大学、清华大学共同主办的“全国高校抗疫大讲堂”，以远程形式进行《新冠(Omicron)疫情动态及应对》科普讲座。

### 奥密克戎致病性大大减弱 病死率接近季节性流感

钟南山表示，奥密克戎(BA.4/5、BF.7)感染不可怕，绝大多数可在7—10天完全恢复。自己的孙女感染3天后恢复。

“当前全国范围内遭遇了第二波奥密克戎疫情，特点是传播性强。”钟南山说，回顾新冠疫情三年，在奥密克戎毒株出现前，我国累计感染新冠人数在10万人左右，病死率(死亡/确诊人数)为4.65%。奥密克戎进入中国后，截至2022年12月6日，全国累计确诊人数约25万，累计感染人数近170万人，病死率(死亡/确诊人数)为0.24%。0.24%是包含了早期的数据，最近已经接近0.1%。

钟南山认为，奥密克戎在不断变异，传播力越来越强，但致病性大大减弱。在早期，感染部位有上呼吸道、气道和肺部，但经过两年变异后，奥密克戎主要集中在上呼吸道。因为已经不存在肺炎症状，所以现在已经不适合叫新冠肺炎了，现在发展到的阶段实际上是新冠上呼吸道感染，或者简单说就叫新冠感冒。

从全国趋势看，奥密克戎感染后，无症状感染者比例明显上升。对此，钟南山表示，突发性急性传染病，假如没有症状的话，应该说不算病。他分析了今年9月份以来，国内广州、北京、重庆、郑州等城市的疫情情况，认为新冠疫情的病死率接近季节性流感。

钟南山表示，目前多数数据显示，感染过一次奥密克戎后，一年内再次感染的比例非常小。他说，感染一次奥密克戎后，体内会产生抗体，等于打了一次疫苗。

### 毒株“北强南弱”？ 钟南山：没有明显差异

针对最近社会上流行的新冠病毒“北强南弱”说法，钟南山说，广州、重庆等地主要是BA.5.2，北京、保定等地主要是BF.7，BF.7是在BA.5.2基础上的突变株，总体来看，两种毒株没有明显差异。“什么地方毒株比较弱，什么地方比较强，恐怕没有根据，只是从个例里发现有这样的情况。”

他补充说，BF.7变异株表现出的潜伏期进一步缩短，患者在

感染次日即出现传染性，大部分人感染后没有明显表现，部分人出现咽痛、头痛、发热等症状，近期在北京流行的“朝阳流行的毒株比海淀流行的毒株强”的言论，也是没有根据的，只是个例反映出的情况。

### 奥密克戎比德尔塔引起“后遗症”的比例更低

谈及后遗症问题，钟南山表示，由于疫情发生至今只有三年，关于后遗症仍有很多争论。一些诸如嗅觉及味觉障碍、关节/肌肉疼痛、睡眠障碍、疲倦/乏力等临床表现，很多病例慢慢缓解，不见得是“后遗症”。

研究显示，奥密克戎比德尔塔引起“后遗症”的比例更低，无症状感染者基本无新冠后遗症。在感染前接种过疫苗的患者，出现后遗症的风险下降。

钟南山提到，实际上，感染新冠是一个自然规律，大家并不是主动要去得病，但由于奥密克戎传播性很强，大概率会感染。不过感染的时间拖得越晚，估计感染后出现辛苦症状的机会越少，随着时间的推移会是这样。他表示，还是要以预防为主。“我相信到最后，会越来越多感染者是无症状。”

### 短期内大规模感染可能导致新变异株

对于有说法称“早也阳、晚也阳，不如大家一起阳”，钟南山表示，这种观念不可取。因为中国人口基数大，短期内大规模感染，会影响正常社会秩序，而且容易导致新的变异株出现。

钟南山强烈呼吁加速疫苗(特别是异种疫苗)的加强接种。他谈道，用异种疫苗加免，也即在两剂灭活疫苗基础上，加用亚单位蛋白疫苗/腺病毒疫苗/mRNA疫苗，效果明显提高。

在讲座中，钟南山就个人如何应对感染提出8条建议：1.加强防护(戴口罩、保持距离、减少公众聚集等)；2.不应为感染而害怕；3.大多数感染者不需要去医院；4.居家注意常做抗原检测；5.若持续发热一定要去医院；6.患一般慢性病老年人也要打疫苗；7.囤药没有太大必要；8.“老药新用”要经严格实验。

据央视、人民日报



## 济南：新冠疫苗“第四针”开打

记者 王小蒙

为进一步提高新冠疫苗接种率，筑牢免疫屏障，12月15日起，济南已有社区开始“第二剂次加强针”(即新冠疫苗第四针)接种工作。

15日10:00，记者在济南市二七街道办事处二七社区卫生服务站看到，已有不少预约过的老年人前来接种第四针。在预检区，医务人员会对市民是否符合接种条件进行评估。“昨天听孩子说可以打第四针了，就赶紧预约过来了。”67岁的韩先生说，之前已经接种了三针新冠疫苗，如

今希望通过接种第四针继续加强免疫。

按照《新冠病毒疫苗第二剂次加强免疫接种实施方案》，现阶段可在第一剂次加强免疫接种基础上，在感染高风险人群、60岁以上老年人群、具有较严重基础性疾病人群和免疫力低下人群中开展第二剂次加强免疫接种。

二七社区卫生服务站军休点主任韩丽娟表示，目前该站首批已到货的是丽珠重组新冠病毒融合蛋白(CHO细胞)疫苗，后续应该会有更多第二剂次加强针疫苗可供选择。



## 青岛：吸入式疫苗开始接种

记者 台雪超 赵波

12月15日下午，吸入式新冠疫苗在青岛李沧区永清路社区卫生服务中心开始接种，市民把雾气全部吸入再憋气5秒就完成了接种，整个过程1分钟内便可完成。据了解，该疫苗仅限18岁及以上且完成基础免疫满6个月人群使用。

为加强免疫屏障构建，更好保护人民群众生命安全，12月15日，山东省正式启动大规模吸入用新冠疫苗接种，青岛不少社区卫生服务中心也开放了预约接

种。李沧区永清路社区卫生服务中心计划免疫科主任王珊珊介绍，这是全球首款可以吸入的重组新型冠状病毒疫苗，由康希诺生物公司提供。

疫苗在肌肉注射疫苗的基础上创新给药方式，利用雾化器将疫苗雾化成微小的颗粒后从口腔吸入，通过模拟自然感染新冠病毒的过程，激发黏膜、体液、细胞三重免疫，为受种者提供更好保护。目前，吸入用新冠疫苗全国公开接种点已达数千个。



对自我健康负责，从身边小事做起。山东省疾控中心健康教育与促进所所长王连森对于保持必要的社交距离、减少聚集支招。

### 保持1米以上社交距离

呼吸道传染病大多数通过飞沫传播。研究表明，保持1米以上社交距离，可使新冠传播风险降低82%。

当然，1米的社交距离并不是绝对安全的。在电梯、公共交通工具等相对封闭的环境中，含病毒的飞沫可扩散到更远距离。因此，在有足够空间情况下，人与人之间保持距离越远，风险就越低。

### 咳嗽、打喷嚏要这样做

1.咳嗽、打喷嚏时尽量避开他人，用双手捧住纸巾/手帕捂住口鼻。避免用双手遮盖口鼻，以免让手沾上病菌。

2.如果临时找不到手帕或纸巾，可以用手肘或衣襟捂住口鼻，这两个部位不容易接触其他公用物品，可以有效阻断病菌传播。

3.使用后的纸巾不要随便乱扔，要丢到垃圾桶里。

4.咳嗽、打喷嚏后要立即清洗双手，或使用含酒精的免洗消毒剂清洁双手。

5.在咳嗽和打喷嚏等症状缓解前，尽量减少外出，必须外出时要规范佩戴口罩，最好佩戴医用防护口罩(N95)，同时与他人保持1米以上距离，说话时不要声调太大，避免“唾沫横飞”。

### 减少聚集，实行分餐制

尽量不去人员密集、空气流通差的场所；外出购物，尽量提前列好清单，抵达后快速取物结账，不逗留。尽量远离有发热或咳嗽症状的人员。不组织或参加聚集性活动。聚餐过程中建议实行分餐制，使用公勺公筷，细嚼慢咽，不高谈阔论。购物或取物要错峰错峰，不扎堆。记者 陈晓丽



编辑：于梅君 组版：侯波

## 落实立德树人根本任务

# 滨州市技师学院强化“五育并举”

滨州市技师学院全面落实党的教育方针，聚焦学生核心素养，加快构建“五育并举”人才培养体系，同向同行，同心协力，推动立德树人根本任务落地、落细、落实。

**立德——筑牢思想根基。**强化思政课教师队伍建设，配齐配强思政课专职教师队伍14人，打造8个理想信念教育示范课堂；开展“四史”教育，引导学生厚植爱国主义情怀，增强民族自豪感和自信心。强化党员担当作用，召开红色教育主题班会，开展主题党课、“大思政课课堂”、党史主题征文、观看党

史教育宣传片等一系列活动，丰富学生德育教育形式和内涵，为青年学子打好中国底色，筑牢中国“基因”。

**立智——夯实专业素养。**探索形成具有学院特色的“1211”教学体系和运行机制，高质量通过山东省示范性优质特色中等职业学校建设工程项目验收，成功争取山东省高水平中等职业学校项目。2022年，职教高考本科上线80人，“3+4”对口贯通班全部转段成功，14个教研组入选山东省技工院校中心教研组成员单位，教学成果荣获省一等奖，1门课程立

项为山东省职业教育在线精品课程。

**立身——全面强健体魄。**加强体育课程和教材体系建设，与职业技能培养相结合，每学期组织开展体育优质课、公开课。强化体育教学训练，组建体育兴趣小组、社团20余个，定期举办足球、篮球、乒乓球、羽毛球比赛、拔河比赛、春季田径运动会和阳光体育运动会，每学期参与学生4000余人次。加强新生军训，健全体育锻炼制度，充分利用早操、课间操、课外活动时间，推动学生积极参与常规课余训练和体育竞赛，

确保每天校内、校外各1小时体育活动时间。

**立美——启迪以美育人。**科学定位课程目标，加强教材体系建设，以校本教材《生命因坚强而精彩》《足迹》等为载体，开展校园研学活动50余次，让学生在校园环境中“发现美”。丰富实践活动，开展“在知爱建·黄河是我家”作品展、中华优秀传统文化经典诵读、“爱校园·发现美”校园摄影大赛等形式多样活动，让学生在活动中“感受美”。打造校园特色品牌，每年定期开展校园文化艺术节，举办“金秋十月”“主持人大赛”

“校园十佳歌手大赛”等主题活动，发挥文化引领作用，实现以美育人，达到美美与共。

**立劳——弘扬劳动精神。**强化载体建设，举办校园技能节，开展系列比赛，强化技能训练，提升学生的实践动手能力，培养学生精益求精、追求卓越的工匠精神和爱岗敬业的劳动态度。强化主题教育，每学期定期邀请劳动模范、技能大师、能工巧匠等担任兼职教师，德育导师，组织开展劳动主题报告会，学习劳模精神，弘扬“劳动光荣、技能宝贵、创造伟大”的时代风尚。(王龙 李建)