

# 不可阻挡的步伐

（上接1版）

十年跋涉，十年笃行。稳经济、促发展，战贫困、建小康，控疫情、抗大灾，应变局、化危机……原创性思想，关键性抉择，战略性举措，变革性实践，突破性进展，标志性成果，以习近平同志为核心的党中央统筹指挥，团结奋斗有了主心骨，实现梦想有了领路人。

——一路逐梦，勇毅向前。高瞻远瞩的深邃思考，统揽全局的战略谋划，开辟中国特色社会主义的光明大道。

“挣钱顾家两不误，日子会越来越好吧！”陕西武功县妇女梁卫平接受刺绣技能培训，家门口就业，当上骨干工，心劲儿越来越足。

“强了文脉，增了活力！”广州永庆坊，脚下麻石板路，抬头栋栋骑楼，耳边粤曲悠扬，艺术民宿与创客空间云集，老街坊由衷感慨。

“长江故道水，映照和谐美。”拆除网箱，退耕还湿，湖北石首天鹅洲麋鹿成群，江豚逐浪，变身“护豚员”的渔民丁泽良赞不绝口。

更殷实的物质生活、更丰富的精神享受、更优美的生态环境。十年变革，交织成新时代中国壮阔的现代化图景。

中国梦，强国梦。全面建设社会主义现代化国家，寄托着中华民族的夙愿和期盼。

“我们党要领导一个十几亿人口的大国实现社会主义现代化，必须坚持实事求是、稳中求进、协同推进，加强前瞻性思考、全局性谋划、战略性布局、整体性推进”。

以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴，从容落子。人口规模巨大的现代化，全体人民共同富裕的现代化，物质文明和精神文明相协调的现代化，人与自然和谐共生的现代化，走和平发展道路的现代化——中国式现代化，是中国共产党领导的社会现代化，既有各国现代化的共同特征，更有基于自己国情的中国特色。

认识上不断深入，战略上不断成熟，实践上不断丰富，这十年，中国式现代化道路越走越宽广，拥抱强国复兴的光明前景。

——一路逐梦，勇毅向前。山河锦绣的崭新画卷，波澜壮阔的奋进史诗，见证非凡十年的伟大变革。

坚定不移推动高质量发展。经济总量突破110万亿元大关，稳居全球第二大经济体、第一大工业国、第一大货物贸易国、第一大外汇储备国，跻身创新型国家行列……这十年，中国经济巨轮驶向更广阔水域。

积极发展全过程人民民主。人民代表大会制度展现生机活力，社会主义协商民主广泛开展；“小院议事厅”“板凳民主”“圆桌会”等基层民主实践深入推进……这十年，人民当家作主夯实稳稳根基。

社会主义核心价值观凝聚人心、汇集民力。中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展，《长津湖》《山海情》等作品叫好又叫座，文化事业日益繁荣……这十年，全党全国各族人民文化自信明显增强。

坚持以人民为中心的发展思想。幼有所育、学有所教、劳有所得、病有所医、老有所养、住有所居、弱有所扶，兜住兜牢民生底线，防范化解各类风险……这十年，民生答卷温暖人心。

绿水青山就是金山银山。打好蓝天、碧水、净土保卫战，河长制、湖长制、林长制落地实施，碳达峰碳中和积极稳妥推进……这十年，美丽中国跃然眼前。

弘扬以伟大建党精神为源头的中国共产党人精神谱系。不忘初心、牢记使命，谦虚谨慎、艰苦奋斗，敢于斗争、善于斗争，坚定历史自信，增强历史主动，高举中国特色社会主义伟大旗帜，全面推进中华民族伟大复兴。

十年变革，伟大丰碑。中国人民焕发出更为强烈的历史自觉和主动精神，中华民族伟大复兴进入不可逆转的历史进程。科学社会主义在21世纪的中国焕发出新的蓬勃生机，归根结底，是因为党在革命性锻造中更加坚强有力，是因为“两个确立”深入人心。

非凡十年，“两个确立”写在奋进新时代的伟大征程上，写在14亿中国人的心坎上。

非凡十年，我们感受深切，党确立习近平同志党中央的核心、全党的核心地位，确立习近平新时代中国特色社会主义思想的指导地位，是推动党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革的决定性因素，是战胜一切艰难险阻、应对一切不确定性的最大确定性、最大底气、最大保证。

站在一起，想在一起，干在一起。十年逐梦，充分证明：团结才能胜利，奋斗才会成功。我们“失去的二百年”，新时代的中国人从“现代化的迟到国”跃升为“世界现代化的增长极”，中华民族伟大复兴进入了不可逆转的历史进程，展现前所未有的光明前景。

## “中国梦归根到底是人民的梦，必须紧紧依靠人民来实现，必须不断为人民造福”

2022年2月4日晚，北京冬奥会如约而至。22时许，全场起立，全球瞩目，奥林匹克会旗缓缓升起，没有伴奏的纯净童声，让人屏住呼吸。

“溪谷、山岳、海洋与你相映生辉……”唱着希腊语奥林匹克会歌的孩子，从溪谷山岳中走来。他们的家，河北阜平县，曾是大行山深处的国家扶贫工作重点县。那一刻，自信放歌的山里娃，圆了自己的小小梦想，享受着体育给予人类的丰富馈赠。

奥运梦，强国梦。从1908年振聋发聩的“奥运三问”，到2022年北京成为全球首个“双奥之城”，一代代中国人向着梦想接力奔跑，国家梦、民族梦在每个人的躬行践履中，生根萌芽，拔节抽穗。

“中国梦归根到底是人民的梦，必须紧紧依靠人民来实现，必须不断为人民造福。”“小康梦、强国梦、中国梦，归根到底是老百姓的‘幸福梦’。中国共产党的一切奋斗都是为人民谋幸福。”习近平总书记的深情话语，阐释了中国梦的核心价值，指明了中国梦的动力源泉，彰显了马克思主义政党的执政自觉。

——中国梦是家国梦。每个人的前途命运都与国家和民族

的前途命运紧密相连。国家好、民族好，大家才会好。成才报国、振兴中华，是薪火相传的不灭信念，是莽莽神州的历史回响。

回望十年，探寻“禾下乘凉梦”，我们把粮食筑得更丰、饭碗端得更稳；追逐“九天揽月梦”，我们迎来“神舟”问天、“嫦娥”落月、“祝融”探火、“羲和”逐日；求索“实业振兴梦”，我们稳居世界第一制造大国之位，筑成世界上最完备的工业体系……

把国家的追求、民族的向往、人民的期盼融为一体，体现中华民族和中国人民的整体利益，“中国梦”画出最大同心圆，引领全体中华儿女心往一处想、劲往一处使。

这是活力四射的创新中国，获得感更加充实。高新技术企业提质增量，高技术人才队伍加速扩容，2021年，全国居民人均可支配收入比2012年实际增长78.1%，劳动者人生出彩的舞台越来越广。

这是绿色宜居的美丽中国，幸福感更可持续。新时代的十年，易地扶贫搬迁，老旧小区更新，产业低碳转型，祖国大地天更蓝、山更绿、水更清，居民人均预期寿命由2012年的73.5岁提高到2021年的78.2岁，长寿之乡、长寿老人越来越多。

这是温暖人心的和谐中国，安全感更有保障。我国建成世界上规模最大的社会保障体系、医疗卫生体系，群众安全感由2012年的87.55%上升至2021年的98.62%，人民群众切实感受到公平正义就在身边。

——中国梦是人民的梦。国家富强、民族复兴，最终要体现在千千万万个家庭都幸福美满上。千家万户都好，国家才能好，民族才能好。为百姓谋福祉，让人人都出彩，是跨越百年的初心传承，是筑梦圆梦的不竭动力。

青藏高原，“雪域路”放飞“求学梦”。2013年10月，全国唯一不通公路的县——西藏墨脱县喜通公路。车多了，人富了，师资稳定了，多媒体器材进了教室，门巴族孩子入学率首次实现100%，“护梦人”格桑德吉老师笑得更甜了，“墨脱教育的变化翻天覆地，墨脱人民发自内心的幸福、自豪”。

黄浦江畔，“青春梦”温暖“夕阳红”。在上海杨浦区社会福利院，26岁的四川小伙儿王程为失能老人提供生活服务，教高龄老人游戏、交友、上网冲浪。平均年龄超90岁的“银发族”因创意视频走红网络，体会到“老有所养，老有所乐”；王程也“学有所成、劳有所得”，作为重点人才落户上海。

实业一线，“大工程”成就“匠心梦”。贫困家庭出身的高凤林，参与长征系列火箭的“心脏”焊接，将发动机泵前组件合格率由29%提升到92%，国际宇航界也诚恳地指导；第一代高铁工人李万君，发明“拽枪式右焊法”等30余项转向架焊操作方法，破解“复兴号”提速瓶颈，被誉为“工人院士”……

“我们都在努力奔跑，我们都是追梦人。”“平凡铸就伟大，英雄来自人民。每个人都了不起！”

从全面小康“一个都不能少”，到把共同富裕“摆在更加重要的位置”；从全面深化改革“人民有所呼、改革有所应”，到全面依法治国“努力让人民群众在每一个司法案件中感受到公平正义”……梦想照进现实，中国人民从来没有像今天这样富裕富足、扬眉吐气。

守岛卫国32年的王继才、舍身保护战友的杜富国，一辈子初心不改的张富清、为救火而捐躯的四川木里31名勇士，还有快递小哥、环卫工人、出租车司机……习近平总书记在新年贺词中屡屡点赞的普通奋斗者、追梦人，他们义无反顾的背影、心手相连的接力，汇聚成新时代中国的奋进洪流、动人气象。

人努力成才，人人皆可成才，人人尽展其才。十年逐梦，充分证明：实现中华民族伟大复兴，需要更为完善的制度保证、更为坚实的物质基础，也需要更为主动的精神力量。把人生理想融入国家和民族的伟大梦想，中国人民的前进动力更加强大、奋斗精神更加昂扬、必胜信念更加坚定。

## “我们要实现的中国梦，不仅造福中国人民，而且造福各国人民”

南太平洋，巴布亚新几内亚，东高地省卡洛菲谷牧场内，3米高的菌草随风摇曳，宛如无垠青纱帐。“中国菌草是幸福草！吃了它，牛一年就能出栏，收入翻倍。”牧民哈基说。

一株菌草，见证跨越山海的情谊。20年持续推广，菌草技术已在全球100多个国家和地区落地生根，给当地创造数十万个就业机会。

“我们要实现的中国梦，不仅造福中国人民，而且造福各国人民。”“从中国的发展历程中，我们深刻体会到，世界好，中国才能好；中国好，世界会更好。”

在国际场合，习近平总书记多次宣示，赢得世界各国对中国的理解和支持。

为人类谋进步、为世界谋大同。非凡十年，以习近平同志为核心的党中央统筹两个大局，坚定站在历史正确的一边、站在人类文明进步的一边，推动构建人类命运共同体，中国梦与世界梦想息息相通、同频共振。

——中国梦是合作共赢的梦。这十年，我们以更加开放的姿态拥抱世界，为全球经济发展贡献了重要力量。

不久前闭幕的第五届进博会，284家世界500强和行业龙头企业齐聚上海，最不发达国家企业免费摊位数量比上届增加近1倍，创下历年意向成交额735.2亿美元，创下历史新高。世界经济艰难复苏之际，这份成绩单难能可贵、分量十足，充分彰显中国“迎五洲客、计天下利”的义利观。

这十年，进博会、服贸会、广交会、消博会盛会连连，外资准入负面清单持续缩减，自贸试验区和海南自由贸易港不断扩容，中国开放的大门越开越大，与各国共享市场与机遇……中国始终追求互利共赢、美美与共，不断以中国新发展为世界提供新机遇。2013年至2021年，中国对世界经济平均贡献率达到38.6%，超过70国集团国家贡献率的总和，成为全球经济舞台上举足轻重的主引擎。

——中国梦是和平发展的梦。这十年，我们推动构建人类

管理，在方舱医院进行集中隔离医学观察。在集中隔离医学观察期间，应进行严密监测，开展血常规、CT影像学检查，核酸检测和抗体检测。如新冠肺炎感染者后续开始出现咳嗽、发烧等相关症状或体征，符合确诊病例诊断标准后，则及时订正为确诊病例，按确诊病例进行规范治疗。

“我们需要落实‘四方责任’，建立全社会共同防控体系。对于个人来说，首先，若从高风险区返回一定要上报或按要求居家隔离，这是个人必须做到的。其次，一旦发现社会面感染，就会对局部区域在一定时间段进行核酸检测，防止疫情扩散。这种情况下，个人就要积极配合进行核酸检测。再次，个人防护是最主要的。戴口罩、一米线、不聚集、讲卫生等防护措施都要做到位。最后，密切关注疫情动态，非必要不前往风险区。”叶峰说。

### 做好个人防护更重要

陕西省防治新冠肺炎中医药救治专家组组长、陕西省中医院呼吸与危重症医学科主任医师马战平认为，新冠病毒的传染性极强，虽然毒性减弱，人患病后临床症状比较少或者无症状，但是对于新冠肺炎的预防是极其严峻的考验。

命运共同体，为世界繁荣发展注入了坚定信心。

“以前常在电视上看中国高铁，今后我们也有高铁了，出行更方便！”2022年11月16日，印尼雅万高铁试验运行圆满成功，印尼小伙普特拉难掩喜悦。全线采用中国标准，最高检测时速达385公里，东南亚首条高铁为高质量共建“一带一路”再添标志性项目。

“把中国梦同沿线各国人民的梦想结合起来！”共建“一带一路”倡议提出9年多来，140多个国家、30多个国际组织积极参与，共建国家民众广为受益；马尔代夫有了跨海大桥，白俄罗斯有了轿车制造业，哈萨克斯坦有了出海通道，中欧班列成为亚欧大陆上距离最长的合作纽带……世界银行研究报告评估，共建“一带一路”将使相关国家760万人摆脱极端贫困，3200万人摆脱中度贫困，全球收入增加0.7%至2.9%。

从大写意到工笔画，高质量共建“一带一路”的壮美画卷，正是新时代中国推动构建人类命运共同体的生动写照。

让团结代替分裂，以合作代替对抗，用包容代替排他。从携手推进国际减贫进程、推动参与国际抗疫合作，到提出全球发展倡议、全球安全倡议，从弘扬全人类共同价值、倡导以文明互鉴超越文明冲突、到宣布“双碳”目标、推动落实《巴黎协定》……新时代的中国，始终坚持走和平发展道路，努力建设持久和平、普遍安全、共同繁荣、开放包容、清洁美丽的世界，国际影响力、感召力、塑造力显著提升。

——中国梦是造福世界的梦。这十年，我们成功推进和拓展了中国式现代化，为人类实现现代化提供了新的选择。

2022年11月14日，习近平主席同美国总统拜登举行会晤时鲜明指出：“美国有美国式民主，中国有中国式民主，都符合各自的国情。中国全过程人民民主基于中国国情和历史文化，体现人民意愿，我们同样感到自豪。”

“条条大路通罗马。”每个国家、每个民族都有自己的梦想，由于历史文化、发展阶段不同，梦想内涵不尽相同，实现途径和方式也不完全一样。世界上既不存在定于一尊的现代化模式，也不存在放之四海而皆准的现代化标准。

摒弃以资本为中心，避免两极分化；遏制物质主义膨胀、精神世界空虚；摒弃丛林法则，不搞强权独霸、超越零和博弈，坚持走和平发展道路……中国式现代化，打破了现代化就是西方化的迷思，拓展了发展中国家走向现代化的途径，给世界上那些既希望加快发展又希望保持自身独立性的国家和民族提供了全新选择。

对话协商，共建共享，合作共赢，交流互鉴。十年逐梦，充分证明：行天下之大道，实现中国梦给世界带来的是机遇不是威胁，是和平不是动荡，是进步不是倒退。中国人民不仅致力于实现中国大梦，还要同国际社会一道，建设更加美好的世界。

## “中华民族伟大复兴，绝不是轻轻松松、敲锣打鼓就能实现的”

梦想之旅，从来不会一路坦途。

习近平总书记反复强调：“中华民族伟大复兴，绝不是轻轻松松、敲锣打鼓就能实现的。全党必须准备付出更为艰巨、更为艰苦的努力。”

新时代十年，有涉滩之险，有爬坡之艰，有闯关之难。在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，我们把握新的伟大斗争的历史特点，抓住和用好历史机遇，发扬斗争精神，增强斗争本领，攻克了许多长期没有解决的难题，办成了许多事关长远的重大事要，经受住接踵而至的巨大风险挑战，创造了一个又一个人间奇迹。

——实现伟大梦想，必须进行伟大斗争。

2019年，香港遭遇回归祖国以来最严峻的局面。风高浪急之际，党中央审时度势、果断决策，以法治推动标本兼治，坚持和完善“一国两制”制度体系。依照宪法和基本法有效实施对特别行政区的全面管治权，制定实施香港特别行政区维护国家安全法，落实“爱国者治港”原则，香港局势实现由乱到治的重大转折。

2020年初，新冠肺炎疫情突袭，党中央统筹全局、运筹帷幄，坚持人民至上、生命至上，团结带领全国人民开展抗击疫情人民战争、总体战、阻击战，最大程度保护人民生命安全和身体健康，统筹经济发展和疫情防控取得世界上最好的成果。

“实现中华民族伟大复兴，必须坚持斗争精神。”我国正处于实现中华民族伟大复兴关键时期，改革发展正处在攻坚克难的重要阶段，必须越是艰险越向前，奋勇搏击、迎难而上。

回望十年，在党中央的坚强领导下，我们勇开顶风船，不惧回头浪，在危机中育新机，于变局中开新局，在斗争中维护国家尊严和核心利益，不断夺取伟大斗争新胜利。

——实现伟大梦想，必须建设伟大工程。

祁连山南麓，青海木里矿区，曾因多年盗采滥挖，形成骇人“天坑”。修复自然生态，首先从政治上看，首先从思想上转，首先从政治纪律查！综合整治，唤回风清气正，换来碧草连天。

“打铁必须自身硬”。坚持党的全面领导，是国家和民族兴旺发达的根本所在，是全国各族人民幸福安康的根本所在。聚精会神抓好党的建设，我们党就会越来越成熟、越来越纯洁、越来越强大、越来越有战斗力。

回望十年，从制定和落实中央八项规定开局破题，到以钉钉子精神纠治“四风”，“打虎”“拍蝇”“猎狐”多管齐下，我们持续深入推进党的自我革命，反腐败斗争取得压倒性胜利并全面巩固，全党团结成一块坚硬的钢铁”。

“全面从严治党，找到了自我革命这一跳出治乱兴衰历史周期率的第二个答案。党的领导更加坚强有力，党内政治生态焕然一新，为实现中国梦提供了根本政治保证。”中国人民大学教授王向明说。

——实现伟大梦想，必须推进伟大事业。

“把我变成农民，把农民变成我”，这是“太行新愚公”李保国的不朽信念：“很多人从农村走了出去，就不想再回去了，但总

是要有人回来的，我就是要回来的人”，这是“全国脱贫攻坚楷模”黄文秀的扶贫志愿……聚力攻克深度贫困堡垒，数百万党员干部披荆斩棘、夙兴夜寐。

“贫穷不是社会主义，富裕的平均主义不是社会主义，富裕但是不均衡、两极分化也不是社会主义。共同富裕才是社会主义。”中国特色社会主义道路，开拓于中国人民共同奋斗，扎根于中华大地，是给中国人民带来幸福安宁的正确道路。

回望十年，坚持中国特色社会主义道路，挺起新时代精神脊梁，我们打赢了人类历史上规模最大的脱贫攻坚战，成功推进和拓展了中国式现代化，正继续奔向全体人民共同富裕。

不信邪、不怕鬼、不怕压。十年逐梦，充分证明：增强全党全国各族人民的志气、骨气、底气，知难而进、迎难而上，我们一定能全力战胜前进道路上各种困难和挑战，依靠顽强斗争打开事业发展新天地。

## “让我们踏上新征程，向着新的奋斗目标，出发”

跨越历史的对话，也是面向未来的宣示。

党的二十大闭幕不到一周，习近平总书记带领新一届中共中央政治局常委来到陕西延安。

延安是中国革命的圣地、新中国的摇篮。迈上全面建设社会主义现代化新征程、向第二个百年奋斗目标进军的关键时刻，新的逐梦之旅，也由此起步。

“同志们！党的二十大制定了当前和今后一个时期党和国家的大政方针，描绘了以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴的宏伟蓝图。”习近平总书记字字句铿锵，“让我们踏上新征程，向着新的奋斗目标，出发！”

——新征程上，我们要始终保持昂扬奋进的精神状态。

深圳湾海风习习，380多万户市场主体拔节生长，近300家世界500强企业投资布局，企业家成“土特产”，科学家是“香饽饽”。塞罕坝松涛阵阵，人工林海按1米的株距排列，可绕地球赤道12圈，无悔坚守让漫漫黄沙变茫茫绿海，机械林场建设者坚信，“人倒了可以站起来，树倒了可以扶起来，信念不倒，梦想不熄，要让塞罕坝的每一个山坡都绿起来！”

伟大的精神托举伟大的梦想。踏上新征程，唯有埋头苦干、担当作为，以更加强烈的历史主动精神推进马克思主义中国化时代化，方能不断谱写新时代中国特色社会主义新篇章。

——新征程上，我们要始终坚持一切为了人民、一切依靠人民。

大别山腹地，安徽霍山县但家庙村，90后农家女陈来凤，以手机为农具，让农活上直播，线上年销售额超千万元，带动3000多户乡亲共同富裕。

贺兰山东麓，宁夏永宁县闽宁镇，万亩葡萄园一望无垠，枸杞、蘑菇长势喜人，人均年收入从搬迁初的不足500元增长到2021年的1.6万多元，“干沙滩”蝶变“金沙滩”。

人民是强党兴国的根本所在。一路走来，我们紧紧依靠人民交出了一份又一份载入史册的答卷。面向未来，我们仍然要同呼吸、共命运、心连心，形成同心共圆中国梦的强大合力。

——新征程上，我们要始终推进党的自我革命。

10月25日，党的二十大后召开的第一次中央政治局会议，审议《中共中央政治局贯彻落实中央八项规定实施细则》，对锲而不舍落实中央八项规定精神作出新部署。

全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴，关键在党。饱经沧桑而初心不改，铸就辉煌仍勇于自我革命，这样的党才能基业长青、无坚不摧，始终成为中国人民最可靠、最坚强的主心骨。

“永远保持赶考的清醒和谨慎，驰而不息推进全面从严治党，我们党一定会在自我革命中不断焕发蓬勃生机。”武汉大学副校长周叶中說。

——新征程上，我们要始终弘扬全人类共同价值。

印度巴厘岛，二十国集团领导人第十七次峰会上，习近平主席发表重要讲话强调：“中国将坚定不移走和平发展道路，坚定不移深化改革、扩大开放，坚定不移以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴”。

这是党的二十大胜利召开后，中国最高领导人首次出席多边峰会。中国发出促进全球发展、引领全球治理的响亮声音，国际社会再次见证了一个可信、可爱、可敬的中国。

中国发展离不开世界，世界发展也需要中国。一个不断走向现代化的中国，必将为世界提供更多机遇，为国际合作注入更强劲动力，为全人类进步作出更大贡献。

坚定信心、同心同德、埋头苦干、奋勇前进。十年逐梦，昭示未来：中国特色社会主义制度具有无比强大的生命力和创造力，中国人民和中华民族具有无比强大的凝聚力和向心力，我们完全能够把中国发展进步的命运牢牢掌握在自己手中。

百年跋涉，靠团结奋斗走向复兴。

十年笃行，靠团结奋斗逐梦辉煌。

“从现在起，中国共产党的中心任务就是团结带领全国各族人民全面建成社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标，以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴”。

蓝图已经绘就，号角已吹响。踏上充满光荣和梦想的远征，让我们更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，心往一处想、劲往一处使，自信自强、守正创新，踔厉奋发、勇毅前行，为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献我们这一代人的智慧和力量，创造属于我们这一代人的业绩和荣光。

团结奋斗，实现中华民族伟大复兴。这是不可逆转的进程，这是不可阻挡的步伐。

（原载《人民日报》2022年11月28日第一版）

（上接1版）

无症状不等于无传染性，这是两个截然不同的概念。感染者无论是一直无症状还是后期转化为有症状的，都具有传染性，如不及时隔离，可能会导致大面积隐匿感染。经呼吸道飞沫和密切接触传播是新冠病毒主要传播途径，还可在相对封闭的环境中经气溶胶传播。接触被病毒污染的物品后也可造成感染。

### 不要恐慌，但必须高度重视

“从大的趋势来讲，新冠病毒的致病率下降，致死率下降，相反，传染性变强，因此，在一定的程度下，无症状感染者会增加。当然，面对新冠肺炎无症状感染者不要恐慌，但必须高度重视，只要做好监测、追踪、隔离和治疗工作，无症状感染者造成的感染也是可控的。”叶峰说。

叶峰说，传染病的控制有三个办法，即隔离传染源、阻断传播途径、保护易感人群。隔离传染源就是通过各种手段把传染源隔离起来；阻断传播途径就是戴口罩；保护易感人群就是打疫苗。如果传染源一直在社会上流动，并且目前疫苗又没达到完全保护易感者效果，在这种情况下，隔离传染源是最重要的。根据第九版防控方案，无症状感染者参照轻型病例进行

管理，在方舱医院进行集中隔离医学观察。在集中隔离医学观察期间，应进行严密监测，开展血常规、CT影像学检查，核酸检测和抗体检测。如新冠肺炎感染者后续开始出现咳嗽、发烧等相关症状或体征，符合确诊病例诊断标准后，则及时订正为确诊病例，按确诊病例进行规范治疗。

“我们需要落实‘四方责任’，建立全社会共同防控体系。对于个人来说，首先，若从高风险区返回一定要上报或按要求居家隔离，这是个人必须做到的。其次，一旦发现社会面感染，就会对局部区域在一定时间段进行核酸检测，防止疫情扩散。这种情况下，个人就要积极配合进行核酸检测。再次，个人防护是最主要的。戴口罩、一米线、不聚集、讲卫生等防护措施都要做到位。最后，密切关注疫情动态，非必要不前往风险区。”叶峰说。

### 做好个人防护更重要

陕西省防治新冠肺炎中医药救治专家组组长、陕西省中医院呼吸与危重症医学科主任医师马战平认为，新冠病毒的传染性极强，虽然毒性减弱，人患病后临床症状比较少或者无症状，但是对于新冠肺炎的预防是极其严峻的考验。

因此，马战平认为，有些无症状感染者转阴时间太长了，如果一味等待转阴就是被动的，要主动出击，打出组合拳，这样可以减少感染者的恐惧心理，同时有利于感染者真正迅速恢复正常社会生活。有数据表明，在中医药干预后，感染者转阴时间明显缩短，而且复发率低。中医认为“正气存内，邪不可干。邪之所凑，其气必虚”。自身免疫功能低下的人，就更容易感染新冠病毒。所以从中医保健角度讲，人们平时可以吃一些保健食品或者用一些药物来预防。身体强健，感染的概率就会降低。针对不同群体，结合不同的地域、季节特点，专家已经提出了明确的防治措施，特别是在预防方面，可以采取包括中药汤剂、外治法、活动保健、食疗等方法来预防，这些都有一定的保护作用。此外，保持良好的卫生习惯和生活方式也很重要。

当前疫情防控形势依然复杂严峻，省内外每日报告感染者持续增加，无症状感染者数量增多。西安交大二附院病理科主任医师杨军提出，在这种情况下，提高自身科学防控疫情和自我居家健康管理能力更为迫切，建议公众做好自身防护。杨军建议，尽快完成新冠疫苗全程接种，尤其是老年人，特别是伴有基础疾病的老年人更应该尽快完成疫苗接种。

要科学规范佩戴口罩，尤其是在人员聚集的地方和室内，尽可能降低感染的风险。当口罩污染或潮湿后应及时更换。勤洗手，不随地吐痰。减少对公共物品的触碰，不揉眼口鼻，注意咳嗽和打喷嚏礼仪。加强体育锻炼，做到营养均衡、睡眠充足、劳逸结合，注意保暖，提高免疫力和抵抗力。搞好室内外环境卫生，经常开窗通风，保持室内空气新鲜，科学消毒。疫情期间不聚集，避免到人员密集的公共场所活动，尤其是空气流动性差的地方。关注官方发布的权威疫情信息，客观理性看待疫情，不信谣不传谣不造谣，避免引起不必要的恐慌。提高科学素养，主动了解、学习疫情防控有关政策和防护知识。做好自我健康监测，一旦出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状，须立即全程规范佩戴口罩，就近发热门诊就诊，并及时进行核酸检测，途中避免乘坐公共交通工具。核酸采样时，要全程规范佩戴口罩，不聚集、不交谈、保持距离，听从工作人员现场引导，自觉维护检测秩序，最大限度降低感染风险。如果被感染，不必恐慌，遵从当地防控政策和医嘱，积极配合治疗。如发现与感染者行程轨迹有时空交集，应尽快向社区（村）、单位报告。

（原载《陕西日报》2022年11月27日第三版）