

回乡创业天地宽

本报记者 费翔 韩露 通讯员 代绪刚

正当事业处于上升期的时候，刘军辞去高薪工作，毅然选择回乡创业。是什么让他放弃在大城市努力打拼的事业和优厚待遇，回到家乡商南县清油河镇洞场村担任村党支部书记，带领乡亲脱贫致富奔小康呢？

带着这些疑问，记者来到洞场村采访。今年41岁的刘军精干沉稳，说起回乡原因，见面后他打开了话匣子。“我从商南县富水职中毕业后，先后在西安、广东、上海、山东等地闯荡，通过十几年的不懈努力，从陕国投集团的一名普通职员晋升为集团公司某下属公司的二把手，年薪能拿30多万元。”在外打拼的经历充满了艰辛。刘军学历低，最初入职公司的时候，干着最普通的工作，月薪只有600元左右。后来，他通过自学取得了大专文凭，加上工作踏实肯干，公司领导看在眼里，打算重点培养他，就这样他顺利进入了公司管理层，负责代理公司一个区域的业务。

到了新的市场和区域，刘军人生地不

熟，如何开拓新市场成为他眼前的一道难题。2010年在广东的时候，商南在那里成立有广东商南商会，靠着商南老乡借钱帮忙，他用两年半时间打开了市场，公司业务逐步走上了正轨，自己的月薪也达到了3万多元。当时，广东商南商会介绍了商南县很多回乡创业的优惠政策，一次偶然的机会他又在西安见到了时任清油河镇镇长的石小林，向他介绍了商南“借袋还菇”等产业发展政策，一项项真金白银的优惠政策激发了刘军回乡发展的决心。

2015年底，趁着集团公司进行改制的机会，刘军辞去公司职务，准备回乡大干一番。次年，他回到家乡洞场村流转了村民45亩土地，投资种植了10万袋香菇，连同厂房建设共投资了120万元，带动村上18户贫困户48人，人均务工收入1800元以上。“当时每袋香菇的纯利润在1.5元到1.7元左右，当年收入15万元左右。”虽然收入不及他在外工作的一半，但能照顾家里，他也很满足。

种植香菇属于“半年闲”的产业，加之

受天气等影响，收入也不是很稳定。2018年受到倒春寒天气的影响，香菇成活率不高，刘军直接损失了4万多袋香菇。由于清油河镇谷沟坡地多、气温适宜天麻生长，许多村民从事天麻栽培的时间长、技术成熟、经验丰富。2017年底，他邀请当地碾子沟村、团坪村等天麻种植大户帮忙选址、示范种植，就种植的关键环节传授秘诀。当年他种植天麻2000多窝，来年纯收入七八万元。通过购买带贫益贫的原材料、地租、劳务等形式带动12户34人，人均增加收入1000元左右。

2018年，刘军参加了村上党支部书记的竞选，并顺利担任村党支部书记。刚到村上任职的时候，村里年轻人基本上都外出打工，村集体经济收入几乎为零。为了提高村集体经济收入，他多方奔走联系，积极为村里引进产业，发展壮大村集体经济。2020年底，村上通过招商引资，引进陕西秀茶茶叶产业有限公司，村集体入股茶业公司，一起带动周边群众通过土地流转和基地务工形式增加其家庭

收入。一期在洞场流转土地350多亩，种植金牡丹茶苗（红茶）210万株，现已全部完成种植，并在覆膜进行科管，带动5个村民小组309户310人通过土地流转或者基地务工增加收入，预计每户平均增收1300元左右。

在刘军回乡创业的影响下，洞场村一批在外创业人士纷纷回到家乡发展。在广州创业的党红旗回家养起了蝎子，第一年就养了2万多只。在外创业人士张艺回到村上种植了11万袋香菇，还担任了村上的组织委员，和他一起搭班子，带领村民致富。

“回乡发展一定有前途，能为家乡出点力是我们这代人的责任，自己从来没有后悔过。”刘军说，“以后村上将继续带领群众把茶叶、香菇、天麻等产业做大做强，使它们成为全村巩固拓展脱贫攻坚成果、促进乡村振兴的重要产业。同时，根据市场需求，积极引导企业投资香菇、茶叶、天麻深加工领域，延长产业链条，大力发展电商产业，推动全村经济转型发展。”

武关镇有序推进老年人疫苗接种工作

本报讯（通讯员 石冲 张超）近日，为最大程度保护辖区群众身体健康和生命安全，丹凤县武关镇全力推进辖区老年人新冠疫苗接种工作，筑牢全民免疫安全屏障。

武关镇把60岁以上老年人尤其是80岁以上老人接种工作作为当前疫情防控的头等任务来抓，党政主要领导亲自拿在手上安排部署、督查跟进，推动工作落实。充分运用“人盯人+疫情防控”摸排数据，指导各村精准建立60岁以上新冠疫苗第一、二、三针接种台账，做到底数清、情况明、数据准，为精准掌握辖区应接种对象接种进度、分类分项逐户核查核实销号提供了数据支撑。广泛开展宣传动员，通过“胜寨武关”微信公众号发布信息，印发宣传彩页5000份，引导有基础性疾病人群注重疫苗接种，提高自我保护能力；召开“院落会”集中宣讲98场次，通过面对面、点对点、一对一做好健康咨询和疫苗接种动员宣传，准确界定禁忌症人员，实现应接尽接。结合作风建设“五个到一线”活动，针对行动不便的60岁以上老年人，镇村干部和医护人员挨家挨户上门进行健康筛查及疫苗接种工作，让疫苗“多跑路”，群众“少跑腿”。目前，组织开展疫苗接种上门服务31场次，为60岁以上人群接种172剂次，用暖心的服务为老年人的健康保驾护航。

永坪村强化治理促振兴

本报讯（通讯员 杨斌 张燕 罗莹）今年以来，洛南县三要镇永坪村始终坚持党的建设为统领，以治理有效为目标，以群众需求为导向，结合村情实际，积极探索构建基层社会治理新格局，不断提升基层治理水平，全面促进乡村振兴。

永坪村充分发挥村支部的号召力和凝聚力，把选配强乡村治理队伍作为工作关键。通过个人申请、村组推荐、公开招聘、村民代表评议、支部审议、公开公示五个环节，为全村选定了14个网格员，由支部书记担任总网格长，实现了支部引领建强队伍，党群联动敢想善干，为永坪村共治共享提供了保障。明确网格员参与森林防火、疫情防控、防汛、动态帮扶、平安创建、环境整治等工作职责，落实网格员跟踪反馈责任机制，确保上下同心，步调一致。运用网格员掌上通和网格微信群强化联络，实现了“有事你找我”10分钟到场，着力解决群众急难愁盼问题。今年以来，有效解决邻里纠纷14件，处置野外用火3次，清理人居环境死角20处，服务群众能力显著提高。

永坪村还积极发挥老党员、老干部、老战士、老教师、老模范“五老”作用，组建百姓宣讲队伍、志愿服务队、农技服务队等志愿服务队伍，采取宣讲、群众互动、真情关爱帮扶、多彩文化惠民、庆典仪式传承等形式，推动技艺传习、移风易俗、村民自治、文明实践工作，培育邻里守望相助、患难相恤的良好风尚。今年以来，开展政策宣讲等志愿服务活动80余场次。开展“新乡贤”“十星清洁户”“文明村组”“文明家庭”等评选2场次，表彰31人，引导村民向上向善、孝老爱亲、重义守信、勤俭持家，有效净化社会风气，推动农村移风易俗建设。

清风拂校园

廉洁润童心

今年以来，镇安县岩屋幼儿园以“清明政风、清静园风、清正教风、清新学风”为目标，将“清廉学校”建设与校园文化建设深度融合，筑牢师德师风“堤坝”，让绚丽多彩的“廉”花竞相盛开，崇清尚廉的园所风气愈发浓厚。（本报通讯员 赵菲 摄）



健康教育

“阳康”了，多久没有传染性？

随着“阳康”的人变多，网友们有了新的疑问：没有症状，是不是就没有传染性了？听说15天才能产生抗体，是不是以后可以放心嗨了？对此北京佑安医院感染综合科主任李侗曾就网友关切带来解读！

怎么判断自己真的“阴”了

按照第九版诊疗方案，首先是症状要好转，比如体温正常三天以上，呼吸道的症状已经消失或者是明显缓解了；如果有肺炎的，在CT上看肺部的病变也开始吸收有好转；另外是两次核酸检测阴性，这两次要间隔24小时以上或者是说核酸的CT值大于等于35，这样它就符合转阴条件了。李侗曾表示，如果满足以上这些条件传染性就已经非常低了

无症状，可能还有传染性

有网友表示，感染新冠病毒后，五天没有症状了，是不是就没有传染性了？

李侗曾建议，最好隔离满七天，绝大多数人在七天左右转阴，第五天的时候可能还有传染性。同时，还有不少网友表示：虽然转阴了，但还有症状，比如咳嗽。

李侗曾表示，如果转阴后还有咳嗽的症状，返岗之后一定要戴口罩。一些特殊职业比如养老院、监护室的工作人员或者准备探访老人、婴幼儿时建议隔离十天更安全。

他介绍，咳嗽是康复的过程，将自然代谢死亡的免疫细胞、被病毒破坏的细胞排出体外，起打扫“战场”和修复气道的作用，时间有长有短，但几乎都能在十四天内完全好了。

两周内，更不容易感染

对于网传观点“阳性之后两周左右才能产生抗体”“阳康后一周左右最有可能是二次感染”。李侗曾表示，上述说法是不准确的，病毒进入人体时免疫系统就已经开始工作了，后续产生的保护性

抗体会在两三周时间达到一个高峰。这两周内，病毒再进入体内会很快被清除掉，反而是相对不容易感染的时候。因此，刚感染之后人对该病毒有免疫力，完全可以放心地照顾其他的阳性家人。

对于有网友提出的“阳康”后仍觉得胸闷气短虚弱，李侗曾表示，这些症状通常在两周内可以缓解，对于免疫功能正常的年轻人绝大多数两周内就能够基本上恢复到生病前的状态了。同时提醒，千万不要刚一康复就立刻从事非常繁重的工作或者是立刻去剧烈运动、健身，还是要循序渐进，一旦发现劳累出汗这些问题就赶紧休息。

别撒欢，病毒还在变异

对于网传观点“感染过一次新冠病毒之后就等于接种过一次新冠疫苗”，李侗曾表示，不能用感染来代替疫苗。他介绍，感染一种病毒株后会对这一毒株产生高水平的抗体，保护力可能持续半年以上。目前我国流行的毒株BA.5.2和BF.7属于同一分支的病毒，感染其中一种与其相近的毒株有交叉保护作用，短期内不会感染。

但他也指出，总体来说，我们感染之后时间越长，体内的抗体水平越低，感染的风险会越大。同时如果病毒继续变异或者是一些关系比较远的毒株感染风险也会增加。此外，冬春季还有其他的呼吸道传染病比如流感、腺病毒、呼吸道合胞病毒等。

平时多防护，康复后接种加强针

李侗曾建议，要保持良好卫生习惯，戴口罩、勤洗手，多开窗通风，保持社交距离，注意咳嗽礼仪等。由于康复之后一般可获得持续3个月到6个月的保护力，因此年轻人可以在6个月以后再去接种一次加强针；老年人因为保护力比较短可以在3个月以后再去加强一针。面对疫情，不能太紧张，也不能太放松，科学防护才能守护自己和周围人的安全。（来源：人民日报）

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，人体感觉会非常难受，这个时候需要用一些退烧药。

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，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。（来源：新华社）

康复后这些事先不要做

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量不超过自身总血量的13%，对身体没有不良影响。”北京市红十字会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，献血是集采人体的外周血，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、轻型和普通型感染者，发烧、咳嗽、咽痛等上呼吸道感染症状完全消失后一周，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，血站会严格采供血管理，确保献血者康复并经过一段时间的健康观察后再献血。（来源：新华社）

如有这些症状，不鼓励急于恢复工作！

近日，全国多地出台政策，明确阳性感染者的密切接触者可正常上班，不再要求居家隔离医学观察。一些地方也提出无症状、轻症患者做好个人防护同样可以正常上班。这些人群返岗需要注意啥？记者采访了相关医疗工作者。

安徽省蚌埠医学院第一附属医院感染性疾病科主任刘传苗认为，返岗前，大家需要对自己的身体状况做好评估，既要顾全大局，也要量力而行。可以在身体没有过多不适、能够完成工作任务的前提下，回到岗位。“如果患者仍有发烧、全身肌肉酸痛、体力不支等症状，这种情况下不鼓励急于恢复工作。”刘传苗说。此外，年龄较大、有基础疾病的患者更不可掉以轻心，应密切关注自己的身体状态。在上班路上以及办公场所的个人防护很重要。刘传苗告诉记

者，首先要戴好口罩、保持“手卫生”，“比如正确佩戴N95口罩，勤洗手、做好手部的清洁消毒。”中国科大附一院感染管理办公室主任穆燕介绍，应保持室内通风、做好定期消毒，“每天上午下午各通风一次，每次不少于30分钟，阳性感染者使用的餐具等个人物品应以加热煮沸等方法消毒，也可以选择适合的消毒液浸泡消毒。”

个人需要更加爱护身体。安徽省芜湖市中医医院主任医师张荣珍认为，阳性感染者一方面要注意保暖，另一方面也要在每日三餐多补充维生素和蛋白质。“保持良好心态对预防和治疗疾病也很重要。”刘传苗认为，企事业单位也应当做好人文关怀，及时关注职工身体状况，“尤其是做好员工的健康监测，对恢复正常工作的无症状、轻症患者等人给予更多关心。”（来源：新华社）