

回应关切

符合条件密接可居家，不按行政区域安排核酸

11月30日，重庆市政府新闻办举行第154场重庆市新冠肺炎疫情防控工作新闻发布会，市政府副秘书长、新闻发言人杨琳，市卫生健康委副主任李畔回答媒体记者提问。

上游新闻记者：有些密接人员在有特殊的情况下希望能在满足一定条件下居家隔离，这样可以吗？

李畔介绍，之前专家在新闻发布会上回答过这个问题，对一些特殊的患者，比如有严重的基础性疾病，一些老年人、孕产妇或者说还在哺乳期的妇女等特别的情况，家里边又具备条件，是可以居家进行隔离的。居家的条件一般来说就是单独的居住，单独的一个房间，最好是有独立的卫生间。在居家隔离期间，不要与家人有接触，自己在自己的房间里用餐。

另外，家里的人也要注意这个问题，在房间的外边放一个桌子或者凳子，把要用的东西放在桌子上、凳子上，无接触式的来放这些需

要的用品，另外一方面要做出一个承诺，就是向社区承诺，社区的工作人员也会对居家隔离的人员进行一些健康监测，确保没有感染。

杨琳从政策的角度做出回复。他介绍，按照科学、精准的原则开展流行病学调查，严格落实《第九版防控方案》和进一步优化疫情防控“二十条”措施，及时、准确判定密切接触者，不得随意扩大密切接触者甄别范围，不以时空伴随作为判定密切接触者的标准。对密切接触者，符合居家隔离条件的可居家隔离。

重庆之声记者：前几天有几个区县是做了三轮全员核酸检测，接下来还有没有类似的安排呢？

杨琳介绍，按照第九版和二十条要求，不按行政区域开展全员核酸检测，不重复检测，不加码检测。设置常态化核酸检测点，满足群众核酸检测需求。对风险岗位、重点人员开展核酸检测，不得扩大核酸检测范围。

(来源：重庆发布)

疫情期间如何做好饮食起居调理？

中医专家推荐这些小妙招

重庆日报讯（记者 李珩）疫情期间，对于居家的市民来说，如何做好饮食以及起居的调理和个人预防？11月30日，在市政府新闻办举行第154场新冠肺炎疫情防控工作会议新闻发布会上，市卫生健康委、市中医药管理局制定了《重庆市新冠肺炎中医药防治推荐方案（试行第四版）》（以下简称《方案》），为中医药临床防治工作提供了参照和指导。

李延萍说，居家期间，《方案》推荐了一些中医小妙招：

一是中药预防小妙方：重庆已进入寒冷的冬季，同时湿气偏重，中医认为此时的疫毒之邪与“寒、湿、浊、热、毒”等都有关系，所以中医治以“扶正祛湿、芳香化浊”为主，中医专家根据疫毒和节气特点为大家提供了成人预防方：藿香9g(后下)、炒白术9g、防风6g、山银花12g(后下)、南沙参15g、生黄芪9g、陈皮6g、生甘草3g。居家时，可以将以上

药品同煎煮成“大锅汤”，注意煎煮不宜过长，10—15分钟即可，分早、中、晚三次口服。家中成年人均可服用，老人和体质虚弱者可酌情减量服用，推荐连续服用3—5天，以扶助正气，祛湿化浊。

二是中医预防小香囊：将藿香10g、艾叶10g、苍术10g、石菖蒲10g、肉桂5g、丁香3g研粉混合后制成香囊，随身佩戴或挂于室内或车内，起到扶正祛邪、开窍醒脑、祛浊辟秽的作用。但需在中医医师指导下配制，有过敏体质者慎用。

三是中医预防保健法：《黄帝内经》说，“正气存内，邪不可干”，就是中医防病要增强人体的正气，扶助人体的阳气。居家一定要动起来，就是中医说的“动则生阳”，有一分阳气就有一分生机。可常练“八段锦”“太极拳”等中医保健运动。练习“八段锦”既可以八个完整动作连贯练习，又可以每个动作单独练习，推荐重点可练习第二式(左右开弓似射雕)、第三式(调理脾胃须单举)、第八式(背后七颠百病消)。常练常舒，可达到舒畅气机、增强体质、抵御邪邪的作用。建议每日早晚各练1次，按照个人体质状况以能承受为宜。

对于感染治愈后返回家中的市民，李延萍推荐了两个中医养生方法。

一是中医调心康复法：推荐静心观息法、音乐疗法、渐进性肌肉放松训练等以舒畅情志，放松心情，培养乐观、快乐的情绪，做到心神安宁，有助于抵御外邪。

二是中医食疗方：推荐两种类型食疗方：其一是具有健脾化湿、和胃益气功效的食疗方，比如黄芪炖瘦肉、黄芪炖母鸡、排骨山药汤、山药炒木耳等。以上食疗方适用于病后恢复期仍有气短、乏力、出虚汗等症状者。其二是具有养阴生津、清养肺胃的作用，适用于病后恢复期有口干咽燥或干咳、烦热喜饮症状者。推荐食疗方有百合雪梨羹、川贝枇杷茶、杏仁雪梨羹、玉竹沙参鸭汤等。

(原载2022年12月01日《重庆日报》4版)

黄祖英在全区疫情防控工作调度会上强调

做到疫情要防住 经济要稳住 发展要安全 最大限度减少疫情对经济社会的影响

本报讯(记者 齐宏)12月1日，区委副书记、区长黄祖英主持召开全区疫情防控工作调度会，深入分析研判我区当前疫情形势，进一步研究部署下步重点工作。

区委副书记徐永德，区领导刘永、钟伟、苟鹏、章榕、梅玉军、向红、杨辉、陈政、廖瑾出席。

黄祖英指出，当前疫情扩散蔓延的势头得到有效遏制，防控形势总体趋稳向好，但仍不容松懈。全区上下要深入学习贯彻习近平总书记关于疫情防控工作的重要指示精神，完整、准确、全面贯彻党中央决策部署，认真贯彻“三个坚定不移”，坚持第九版、落实二十条，不放松、不

过度、防反弹，做到疫情要防住、经济要稳住、发展要安全。

黄祖英强调，要深入推进高风险区清零，建立台账、拔点攻坚，逐步扩大无疫小区、无疫社区覆盖面。要做好低风险区管理，坚持稳中求进，严防疫情反弹。要强化非风险区防控措施，严格落实测温、扫码、

不扎堆、不聚集等常态化疫情防控要求，坚决守住“外防输入”关口，巩固来之不易的防控成果。要做好群众服务保障工作，逐步恢复生产生活秩序，有序推动复工复产，最大限度减少疫情对经济社会的影响。

区有关部门负责同志参加会议。

抗疫进行时

我区多措并举织密困难群众救助“保障网”

本报讯(记者 兰天)11月以来，我区疫情形势严峻复杂，为最大程度降低疫情对困难群众基本生活的影响，我区多措并举，持续加强社会救助力度，用实际行动织密困难群众救助“保障网”。

据统计，我区11月共发放社会救助金697.45万元，惠及困难群众0.93万人次。其中，发放城乡低保金0.67万人次，共计406.5万元，发放特困供养金0.26万人次，共计259.6万元，发放临时救助金90人次，共计31.35万元。同时，开展社会救助申

批工作，新增社会救助对象248人。

此外，我区针对因疫情防控无法外出务工或受疫情影响无法返岗复工、连续3个月无收入来源，生活困难且失业保险政策无法覆盖的农民工等未参保失业人员(含大学生)实施临时救助，同时也包括生活在我区因疫情导致基本生活陷入严重困难的非我区户籍人口；对确诊为新冠肺炎患者中的低保对象、特困人员、困境儿童和易致贫返贫人员等困难群体，我区以低保标准的2倍为标准，

按月发放临时救助金，直到患者出院为止；对因患新冠肺炎造成家庭重大生活困难的其他人员，采取“一事一议”方式实施临时救助。

疫情期间，我区还简化社会救助审核确认程序，提高申请救助办件效率，以线上家庭经济核查为主，对申请临时救助对象中的低保对象、特困人员和易致贫返贫人员，重点核实其生活必需支出情况，不再进行家庭收入和财产状况调查。1000元以下临时救助由镇街“先行救

助”。低保审核确认工作缩短至7个工作日内完成，急难型临时救助原则上不超过3个工作日。同时，优化社会救助帮扶服务，通过区“四级五方”、社会救助“一门受理、协同办理”信息平台、24小时救助热线等工作机制，线上线下主动发现问题，对困难群众，建立有需求的高龄、残疾、重病等独居低保对象、特困人员关爱慰问台账，实施救助帮扶。现已有116名困难群众纳入需求关爱台账，帮扶458人次。

潼南区向我区捐赠30吨白菜

本报讯(记者 彭浩杰)“把菜都送到家门口了，真是太感谢你们了，也感谢潼南区对我们北碚的帮助。疫情当下，这么多人关心我们，我们很安心。”11月30日，朝阳街道新房子社区居民陈天龙向前来运送生活物资的社区工作人员连声道谢。

年近花甲的陈天龙告诉记者，平日

里就夫妻二人在家，对网络购物并不熟悉。疫情期间采购物资都是社区工作人员和志愿者帮忙，这次他们又送来白菜，让人觉得很温暖。

面对严峻复杂的疫情防控形势，全市人民共克时艰。11月28日晚，潼南区消费者权益保护委员会和潼南区上和镇人民政府向我区捐赠的30吨白菜运抵

朝阳街道。

“相对周边区县，中心城区的疫情防控形势更为严峻复杂，而生活物资保障是疫情防控的重要一环，潼南区作为中国西部绿色菜都，蔬菜是我们的特色产业，把蔬菜送到最需要的地方，是我们最应该做的事情。”潼南区消费者权益保护委员会秘书长周瑜表示。

收到蔬菜后，朝阳街道立即安排工作人员卸货分装，并向辖区居民逐一发放。

“我们计划优先向辖区内的困难群众和老年人家发放物资，再按片区将30吨白菜送到居民家中。”朝阳街道工作人员李晓霞告诉记者。截至11月30日18时，已为2000余个家庭发放了蔬菜。

抗疫需要耐心、细心，更要有爱心

新华社记者

“因为疫情，今年读高三的儿子只能在家上网课，但是儿子却总是沉迷于打游戏，劝也不听，我实在不知道该怎么办了。”一位宁夏中卫市的母亲无奈之下拨打了当地的心理咨询热线。很快有专业人员和地她对接并给孩子进行了辅导，现在孩子的学习状态好多了，母亲也没那么焦虑了。

心理咨询师提供电话服务，是中卫市针对抗疫中出现的情绪问题，主动作为开辟的新服务领域之一。宁夏共开通了500多条心理咨询服务热线，帮助各类人群缓解不良情绪，化解心理危机，在及时有效疏导情绪和减轻疫情期间群众心理压力方面发挥了积极作用。

在疫情中，和那位打电话的母亲求助

的情况类似，有些人在上网课、远程办公、小区封控、足不出户等境遇中遇到了新问题。在和疫情的遭遇战中，人们难免有心理压力。对有困难的群众要提供耐心的引导、细心的服务，以及有爱的关怀，巩固抗疫中的心理防线，最大程度保护人民生命安全和身心健康。

疫情对社会生产生活产生一些冲击，面对疫情复杂变化，各地各部门要更加耐心纾解群众的情绪。抗疫斗争具有复杂性、艰巨性、反复性，需要倾听群众心声，耐心解决群众问题，积极主动及时回应社会关切。比如疫情严重地区更加注重保障生活物资供应充足，物流配送畅通，人们就多些安稳；加强信息发布，沟通交流顺

畅，群众就少些紧张。

心理疏导要细心解决老百姓在疫情防控中遇到的具体问题。把工作做细做实、设身处地体会不同群体的冷暖安危和差异化诉求，会让心理疏导起到更好效果。比如不少地方帮助核酸检测阳性人员及其密切接触者减轻心理压力，有利于尽快康复；对老幼病残孕等特殊群体，加大关心与帮助力度；对日夜坚守奋战一线的防疫人员，做好保障，尽力解决后顾之忧。

做好心理疏导，有效化解不良情绪，还要在工作中有更多的爱心。从近三年的抗疫实践中，各方也逐渐总结出一些有助于群众减轻心理焦虑的人性化、便利化的

服务。比如专门为隔离观察人员或黄码人员提供诊疗服务的“黄码医院”、多地多部门设立投诉平台和热线电话及时推动解决群众的急难愁盼、开通“在线心理援助+心理疏导热线”等。做好这些保障工作，能将真情和暖意切实传递到每一个人，让群众感觉到贴心方便，进而安心。

11月10日习近平总书记主持召开中共中央政治局常务委员会会议强调，抓实抓细疫情防控各项工作，做好思想引导和心理疏导。凝心方能聚力。抗疫中的心理疏导跟得上、做到位，克服麻痹思想、厌战情绪、侥幸心理、松劲心态，我们一定能尽快打赢抗疫的大仗硬仗。

(新华社北京11月28日电)

(上接1版)

江泽民同志坚持马克思主义的思想路线，尊重实践，尊重群众，准确把握时代特征，科学判断我们党所处的历史方位，围绕建设中国特色社会主义这个主题，在改革发展稳定、内政外交国防、治党治国治军等各方面提出了一系列新思想新观点新论断，为坚持和发展党的基本理论、基本路线、基本纲领、基本经验作出了杰出贡献。特别是他集中全党智慧创立了“三个代表”重要思想，实现了党在指导思想上的又一次与时俱进，体现了一位真正马克思主义者的巨大政治勇气和理论勇气。“三个代表”重要思想突出强调我们党始终代表中国先进生产力的发展要求、代表中国先进文化的前进方向、代表中国最广大人民的根本利益，遵循了人类历史发展进步的普遍规律，顺应了时代发展潮流和我国社会发展进步要求，反映了全国各族人民的利益和愿望，抓住了新形势下提高党的执政能力、巩固党的执政地位、完成党的执政使命的根本。“三个代表”重要思想最鲜明的特点和最突出的贡献，在于用一系列紧密联系实际、相互贯通的新思想新观点新论断，进一步回答了什么是社会主义、怎样建设社会主义的问题，创造性回答了建设什么样的党、怎样建设党的问题，是对马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论的继承和发展，深化了我们党对新的时代条件下推进中国特色社会主义事业、加强党的建设的规律的认识。

江泽民同志高度重视事关党和人民事业的重大战略问题。在筹备党的十六大期间，江泽民同志主动提出，为了党和国家事业长远发展，为了党和国家长治久安，他不再担任中央

领导职务，并从中央委员会退下来，以利于促进党和国家高层领导新老交替。党中央同意了江泽民同志的请求。从当时国际形势复杂多变、国防和军队建设任务繁重考虑，党的十六届一中全会决定江泽民同志留任中共中央军事委员会主席。党的十六届一中全会后，江泽民同志全力支持以胡锦涛同志为总书记的新一届中央领导集体的工作，尽心尽责履行党中央交付他的职责。二〇〇四年，江泽民同志从党和国家事业长远发展的大局出发，又主动提出辞去他担任的党和国家中央军委委员会主席的职务，充分体现了他对党和国家事业发展的深谋远虑。

从领导岗位上退下来以后，江泽民同志坚决拥护和支持党中央工作，关心中国特色社会主义伟大事业，坚定支持党风廉政建设和反腐败斗争。二〇〇六年，江泽民同志亲自主持编辑和逐篇审定《江泽民文选》第一卷、第二卷、第三卷。《江泽民文选》主要收入了江泽民同志从二十世纪八十年代末至二十一世纪初具有代表性和独创性的重要著作，为我们更深入学习领会“三个代表”重要思想，继续推进中国特色社会主义伟大事业和党的建设新的伟大工程提供了重要教材。

江泽民同志目光远大、审时度势，总是从中国和世界发展大势、从党和国家工作全局出发观察和思考问题，不断推进理论创新和其他各方面创新。江泽民同志信念坚定、处事果断，总是把党和人民放在心中最高的位置，始终不渝坚持共产党人的理想信念，在关键时刻具有作出果敢决策的非凡胆略和进行理论创新的巨大勇气。江泽民同志尊重实践、与时俱进，

总是紧紧把握时代发展脉搏和契机，坚持从党和人民活生生的实践出发总结经验、寻找路子，脚踏实地而又开拓进取推进党和国家各项工作。江泽民同志尊重群众、关心群众，总是高度关注人民群众安危冷暖，依据最广大人民根本利益来检验和推动工作。江泽民同志的优秀品格和高尚风范将永远教育和激励我们前进。

江泽民同志的逝世，对我党我军我国各族人民是不可估量的损失。党中央号召，全党全军全国各族人民化悲痛为力量，继承江泽民同志的遗志，以实际行动表达我们的悼念。

我们一定要更加自觉地团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，坚持党的基本理论、基本路线、基本方略，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”，持之以恒推进全面从严治党，深入推进新时代党的建设新的伟大工程，以党的自我革命引领社会革命，使我们党守初心、牢记使命，始终成为中国特色社会主义事业的坚强领导核心。

我们一定要坚持马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观，全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，坚持把马克思主义基本原理同中国具体实际相结合、同中华优秀传统文化相结合，坚持解放思想、实事求是、与时俱进、求真务实，勇于进行理论探索和创新，在新时代的伟大实践中不断开辟马克思主义中国化时代化新境界，让当代中国马克思主义放射出更加灿烂的真理光芒。

我们一定要坚定不移坚持中国共产党领导，坚持中国特色社会主义，坚持把国家和民族发展放在自己力量的基点上、把中国发展进步的命运牢牢掌握在自己手中，团结一心为全面建设社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标而努力，以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴，推动构建人类命运共同体，创造人类文明新形态。

我们一定要坚持全心全意为人民服务的根本宗旨，树牢群众观点，贯彻群众路线，尊重人民首创精神，坚持一切为了人民、一切依靠人民，从群众中来、到群众中去，始终保持同人民群众的血肉联系，始终同人民同呼吸、共命运、心连心。

我们一定要努力学习“三个代表”重要思想，学习江泽民同志的革命精神和革命风范，学习他运用马克思主义立场、观点、方法研究新情况、解决新问题的科学态度和创造精神，为把我党建设成为富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国而团结奋斗。

中华民族的伟大复兴事业，凝结了包括江泽民同志在内的一代又一代共产党人的心血和奋斗。前进道路上，全党全军全国各族人民要以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下，高举中国特色社会主义伟大旗帜，全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，弘扬伟大建党精神，坚定信心、同心同德，埋头苦干、奋勇前进，为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而团结奋斗。

江泽民同志永垂不朽!

(新华社北京11月30日电)