

# 重症高风险、普通人群怎么做好健康防护？

## ——国务院联防联控机制专家回应防疫热点

随着奥密克戎病毒致病性的减弱、疫苗接种的普及、防控经验的积累，我国疫情防控面临新形势新任务。当前，重症高风险、普通人群怎么做好健康防护？如何看待用药需求？国务院联防联控机制医疗救治专家组成员王贵强作出专业解答。

**1.问：哪些人属于重症高风险人群？他们该怎么办？**

**答：**重症高风险人群主要有三类：60岁以上特别是80岁以上的老年人，有基础性疾病的患者，没有接种疫苗的人群。对他

们来说，最有效的保护就是接种疫苗。

没打疫苗的人对新冠病毒感染的风险可能意识不足，还有人因为自己有基础性疾病，不敢接种；部分老年人担心接种不方便。如果感染新冠病毒，有基础疾病的老年人容易发展为重症甚至导致死亡。国务院联防联控机制最新出台办法，要求进一步提高大家对疫苗接种的认识，加快推进老年人新冠病毒疫苗接种工作。

医务人员应科学判定接种禁忌，比如既往接种疫苗时发生过严重过敏反应，如过敏性休克、喉头水肿。急性感染性疾病处于发热阶段暂缓接种。正在进行化疗的肿瘤患者、出现高血压危象的患者、冠心病患者心梗发作、自身免疫性神经系统疾病处于进展期等暂缓接种。积极接种疫苗，也是为自己的健康护航。

**2.问：当前，个人做好健康防护还要注意什么？**

**答：**对于普通人群，要做到勤洗手、外出时戴好口罩、常通风、不聚集。均衡营养，适当休

息，合理运动，保持良好的心态。

慢性基础疾病患者要按照医嘱坚持用药。气温骤降等恶劣天气时，慢性呼吸疾病患者尽量减少外出。

如果出现发热、咽痛、咳嗽等不适，做好健康监测。如果重症高风险人群出现持续高烧不退、呼吸困难等情况，要及时到

医院就诊，避免疾病加重。

**3.问：冬季是呼吸道病毒高发季节，要不要储备相应药品？**

**答：**我国治疗呼吸道感染的

药物有充足储备。家里可以适当储备一些解热镇痛的日常药物，但没有必要去抢购、囤积。

经过近三年的抗疫，我国医疗卫生和疾控体系经受住了考验。当前，奥密克戎病毒致病力在减弱。万一感染了奥密克戎变异株，一部分人会出现发热、咳嗽、咽喉痛等症状，使用一些对症支持的药物包括中药就可以。针对重症高风险人群，如果使用已获批的治疗新冠肺炎的小分子药物，要遵照医生指导。

据新华社

# 香港史专家刘蜀永：让历史照进现实

11月底的一个周末，一个抗日史迹实地考察小组行走在香港的西贡与北区一带。领头的老教授白发苍苍，身背相机，脚踏旅游鞋，走走拍拍，不时停下来讲解。20多名中学历史老师紧随其后，聚精会神地听讲和记录。

这位老教授就是推动和参与香港地方志编修工程的香港史专家刘蜀永，现任香港岭南大学高级研究员、香港地方志中心事务顾问。

近日，他举办了“东江纵队港九独立大队的历史贡献”讲座，线上线下一百多位中学教师听课。“研究历史不是埋头故纸堆，要走出象牙塔，用正确的历史观影响民众，推动社会进步，这是历史学者的社会责任。”刘蜀永说，香港的历史教育正当其时。

## 修志——续写香港历史记忆

刘蜀永从事香港历史研究已整整40年。1982年，刘蜀永研究生毕业进入中国社会科学院近代史研究所工作。此时正逢中英谈判开始，香港史课题组应运而生，刘蜀永的研究方向由此转为香港史。

香港在明清时期隶属广州府新安县，英国占领香港后，没有进行任何修志工作。国有史，地方有志。编修地方志是中国的文化传统，具有“存史、资政、育人”的功能，岂能缺失？

从1997年香港回归祖国开始，刘蜀永怀着历史学者的责任感积极呼吁修志。2005年，已退

休的刘蜀永应岭南大学之邀来港研究香港史，并成为推动地方志编修的领军人物之一。

香港修志采用“政府支持、社会参与、学者主修”的模式。由于早期社会共识不足，加之需要自负盈亏，当时香港修志之路困难重重。

在中央和特区政府的大力支持下，团结香港基金2019年成立了香港地方志中心，全面启动修志工作。经过刘蜀永和团队的不懈努力，2020年底，被誉为“具有崇高历史意义和文化价值”的《香港志》首册正式面世，续写

香港的历史记忆。

刘蜀永抚摸着《香港志》蓝色的封面，感慨万千。他呼吁推动香港修志20余载，做了大量细致扎实的研究，并参与首册总述部分的起草、修改和大事记的审稿，曾经累到病倒。

如今夙愿达成，他心里满是喜悦。“修地方志让我们知道香港是怎么来的，香港人是怎么来的，香港与国家的关系如何密切。”他说。除了中西文化交汇的特点，刘蜀永在《香港志》总述部分提出香港也是南北文化交流中心，强化了香港与国家的关联。

## 寻根——编撰香港第一本村志

40年的香港史研究，前23年在北京，后17年在香港。这样独特的经历让刘蜀永在历史研究上兼具宏观视野和地方视角。

“内地学者较多依据文献资料进行研究，历史视野开阔，站位高；香港学者注重个案研究，更深入细致。”刘蜀永说。他与两位本地历史学者刘智鹏、丁新豹组成香港史学界“二刘一丁”团队，取长补短，推动香港史志研究更上一层楼，也促进香港与内地史学交流更密切。

到了香港，实地考察机会

多，可以更深入了解香港社会。“在历史事件发生地进行调查研究，可以补充文献记载的不足，甚至可以纠错。”刘蜀永说。

他非常珍惜这样的机会，不顾年迈奔波在香港的城市乡村，做田野调查和专题研究，寻找有价值的历史遗存并全力守护，先后对中英街、达德学院、日军在港战争罪行等进行专题调研。

刘蜀永以一个客家村庄为试点编修的《莲麻坑村志》，不但成为香港第一本村志，还被列入中国地方志指导小组的中国名村

志系列。

“这个客家村很有特点，位于深港边境，与内地关系密切，历史内涵丰富，出了不少爱国的仁人志士。”刘蜀永说，他和团队走村串户访问村民，“通过族谱和口述历史，追溯村内各家族的历史”。

刘蜀永支持香港有条件的地方修志。他说，不要小看一个村志，通过追溯历史文化根脉，许多人了解到自己宗族的根在祖国内地，感情上会更加亲近。“这是寻根之旅。”刘蜀永说。

## 育人——推动抗战纪念馆成立

今年9月，香港首个抗战纪念馆——沙头角抗战纪念馆作为爱国主义教育基地正式开放。“展览内容和版面设计都是我把关的。”刘蜀永很自豪。

近几年，他和团队对港九大队进行专题研究，联合香港广州社团总会、东江纵队历史研究会等团体，研究历史文献，寻找抗战遗址，并共同提议成立抗战纪念馆。

为寻找港九大队当年的军需品仓库，刘蜀永一行人行走在新界的荒山野岭，最终在西贡区一

带找到了两处岩洞仓库。当时山上长满野树杂草，完全没有路。得知他们要去寻找遗址，当地村民自发前来用砍刀“劈”出一条路。

香港人素有爱国传统，比如新界抗英、港九大队抗日等，近代以来留下了不少历史遗址。刘蜀永认为，这些珍贵遗址亟待保护和开发利用。香港年轻一代可以从认识自己的生活开始，了解与内地的紧密联系。

为此，他和同道共同提出建立沙头角、西贡和大屿山三条抗

战文物径的构想。

“这几条线路自然风光美，在关键节点设碑介绍，能集历史回忆与自然保护为一体，让人们在登山健行中回望历史。”刘蜀永说，香港人喜欢行山，在大自然中接受历史教育，效果更佳。

与香港结缘40年，香港已成为刘蜀永不能割舍的牵挂。虽已杖朝之年，他的日程表总安排得满满当当。“总有一种使命感、紧迫感，想多做一些，回报国家，回报香港。”刘蜀永说。

据新华社

# 我国科学家利用创新技术揭示细胞也会“孟母三迁”

新华社电 中国科学院分子细胞科学卓越创新中心研究员周斌，带领张少华、赵欢等研究组成员，开发了一种独特的遗传操作技术——邻近细胞遗传学技术。研究组利用该技术，以小鼠为研究模型，揭示了生物体内细胞也会“搬家”，并且自身功能会随着新的“邻居”和生活环境不同而改变。相关研究成果2日发表于国际学术期刊《科学》。

“这就好比我们熟悉的‘孟母三迁’故事，每搬一次家，孩子就会受到周围同伴和环境的不同影响。细胞也是如此。”周斌说，“生物体内的细胞不仅会‘搬家’，而且每搬一次家，细胞在形态结构和生理功能等方面都会表现出不同特征，甚至它们的命运也会因环境而变化。”

肿瘤在发生过程中，肿瘤细

胞会“招募”周围组织中的血管迁移至肿瘤。利用邻近细胞遗传学技术，研究组直观地展现了不同阶段肿瘤细胞和血管内皮细胞间的动态相互作用；并通过长时程追踪，首次发现肿瘤血管内皮细胞会迁移到肿瘤外包膜。

“如何在复杂的体内环境中，精准直观地揭示细胞间相互作用是各国生命科学致力于解决的技术难题。”周斌说，“10年来，我们先后培育了50多个小鼠品系才能在多种组织中实现对相邻细胞的精准定位和永久示踪。”

业内专家认为，这一新技术突破了传统示踪技术的局限，实现了邻近细胞的遗传操作，为发育生物学、干细胞生物学、免疫学和肿瘤学等众多领域研究提供了新的研究思路和技术支撑，具有广阔应用前景。



爱心画廊为特教学生就业“插上翅膀”

福建省泉州市有一家义卖手工艺品的爱心画廊，它是专为特教学生设立的就业平台，旨在帮助特教学生群体从学校毕业顺利过渡到社会就业。图为特教毕业生吴思萍在爱心画廊创作丙烯画。 新华社发



上海自然博物馆举办“深海园林”展

由上海科技馆和同济大学联合打造的“深海园林”展在上海自然博物馆开幕，共有数十件来自深海的珍稀标本与观众见面。图为观众在“深海园林”展上参观深潜器。 新华社发