

# 實問實答 瞭解

睡眠。

北京安貞醫院常務副院長周玉傑表示，更好度過康復期，不能突然劇烈運動。有氧運動會導致心率加快，耗氧量增加，過度的無氧運動也會造成乳酸堆積。同時，也要「動靜結合」，不能躺著一點也不動，防止出現血栓等栓塞性疾病。可以將運動標準下降到低於原體能的 1/3。

與此同時，要避免熬夜，戒煙戒酒，做好生活方式管理。

## 九問：農村地區醫療資源如何保障？

農村地區群眾用藥和就醫保障問題牽動人心。

國務院聯防聯控機制、中央農村工作領導小組近日印發《加強當前農村地區新型冠狀病毒感染疫情防控工作方案》，要求各地重點抓好農村地區防疫體系運轉、藥品供應、重症治療、老人兒童防護等方面工作，加強日常健康服務，突



疫情期間儘量少聚餐，圖為鄭州市中牟縣電影小鎮餐廳用餐的遊客。

出重點人群管理，有序疏導診療需求，提供分級分類醫療衛生服務，最大程度保護農村居民生命安全和身體健康。

國家衛生健康委基層衛生健康司司長聶春雷介紹，國務院聯防聯控機制物資保障組建立了日調度制度，堅持全國一盤棋，每天統籌調度藥品和其他重點醫療物資。根據疫情的發展，現階段優先保障農

村地區特別是農村醫療衛生機構用藥。

「相關部門制定了很多政策，支持有關企業擴大產能，加班加點生產相關藥品。同時，加強供需對接，鼓勵地方政府集中採購，加快藥品配送；堅持中西醫結合，發揮農村地區特色，充分利用中藥，減輕基層就醫壓力。」聶春雷說。

## 十問：春節人員流動高峰會否導致

## 疫情大規模傳播？

「當前，小地方的疫情傳播不像大城市這麼迅猛，但傳播的持續時間比較長。隨著春節人員的返流，可能會在當地引起一波輸入性高峰。」國家傳染病醫學中心主任、復旦大學附屬華山醫院感染科主任張文宏說。

農業農村部農村合作經濟指導司副司長毛德智說，返鄉人員在路途中一定要做好個人防護，回鄉後，剛開始幾天跟老人、孩子接觸時，一定要戴好口罩，同時要勤洗手，儘量少聚集、少聚餐。要隨時關注自己的健康狀況，出現感染症狀時，要及時到村衛生室、鄉鎮衛生院就醫或諮詢，如果症狀比較重或有高燒等情況，千萬不要硬扛，一定要及時就醫。

「廣大父老鄉親、農民朋友在做好個人防護的基礎上，還要積極參與村裡的防疫工作，盡最大努力把基層的防疫網路建好建強。在有需要的情况下，如果有富餘的藥品或者醫療物資，可以及時向鄰里鄉親們提供幫助。」毛德智說。

(張泉、溫競華)

# 成功發射多顆衛星 文昌發射場具常態發射能力

1月9日6時0分，中國大陸在文昌航太發射場使用長征七號改運載火箭，成功將實踐二十三號衛星和搭載的試驗二十二號 A/B 星發射升空，三顆衛星順利進入預定軌道，發射任務獲得圓滿成功。

實踐二十三號衛星主要用於開展科學試驗、技術驗證等領域，試驗二十二號 A/B 星主要用於空間環境監測等新技術在軌驗證試驗。這次任務是長征系列運載火箭的第 459 次飛行。

隨著長征七號改運載火箭 9 日清晨從文昌航太發射場順利升空，中國航太取得 2023 年「開門紅」。這也是文昌航太發射場建成使用後首次執行中國航太新年度首發任務。

「此次任務的圓滿成功也表明文昌航太發射場已經具備全年常態化發射能力。」西昌衛星發射中心黨委書記董重慶說。

文昌航太發射場隸屬西昌衛星發射中心，具有緯度低、射向範圍寬、運載效能高、運輸限制少、落區安全性好等特點，是中國唯一的瀕海發射場，圓滿完成了空間站、探月工程等重大發射任務。

本次任務中，西昌衛星發射中心



1月9日，長征七號改運載火箭，成功將實踐二十三號衛星和搭載的試驗二十二號 A/B 星發射升空。

黨委針對任務組織指揮模式優化、火箭測試發射流程優化、工程建設管理等方面開展專題研究分析，精細運行一體化管理體系，全面落實發射場品質確認制，為發射任務圓滿成功奠定堅實基礎。

發射問天和夢天實驗艙、「一箭



1月9日，穀神星一號遙五運載火箭在酒泉衛星發射中心升空發射成功。

22 星」創造大陸單次發射衛星數量最多紀錄、間隔一天連續實施 2 次發射……在剛剛過去的 2022 年，西昌衛星發射中心取得 22 次發射任務連捷全勝，突破了他們在 2021 年創造的 21 次成功發射的紀錄。

據瞭解，西昌衛星發射中心後續還將重點圍繞新一代載人火箭發射工位、重型火箭發射工位等拓展建設內容，為載人登月、深空探測、行星探測、空間站建設應用與發展、低軌互聯網星座組網等提供強

有力支撐。

此外，1月9日13時4分，穀神星一號遙五運載火箭在酒泉衛星發射中心成功發射升空，將搭載的科技壹號衛星、天啟星座 13 星、天目一號氣象星座 01/02 星、南通中學號衛星等 5 顆衛星順利送入預定軌道，發射任務獲得圓滿成功。這次任務是穀神星一號運載火箭第 5 次飛行。

(李國利、黃國暢、楊曉敏、郭龍飛、)