

汇聚“精气神” 彰显文明新风尚

党的二十大报告深刻阐明了中国式现代化五个方面的中国特色，其中一个重要方面就是“物质文明和精神文明相协调的现代化”。前进道路上，需要兼顾物质文明建设和精神文明建设，实现物质生活和精神生活共同富裕，中国式现代化才能顺利向前推进。通过开展精神文明建设，汇集“精气神”，彰显精神文明新风尚。

增强道德修养，提升人民“精气神”。人的现实生活是物质生活和精神生活的有机统一，人民生活水平的提高，不仅体现在物质层面，也体现在精神层面。加强精神文明建设，为人民提供更好更多的精神食粮，能够更好满足人民群众多方面、多层次、多样性的精神文明需要，能够极大地提高人民的道德素养，为理想人格的塑造提供滋养。

形成良好家风，提升家庭“精气神”。家庭是社会的细胞，是人生的第一所学校。家风是社会风气的重要组成部分，体现的是一种道德的力量。好家风滋养着民族精神，对形成良好社会风气有推动作用。家庭和则社会安，家庭风气正则社会风气清，家庭文明做得好则

宣传阐释精神文明创建

社会文明程度高。整合挖掘中国优秀家风文化资源，构建新时代家风建设思想的保障机制，促进家庭和睦。

加强思想建设，提升社会“精气神”。实现中华民族伟大复兴，任重道远，各种风险和挑战层出不穷，精神文明建设面临的风险考验难以预料。不断巩固马克思主义的指导地位，坚持习近平新时代中国特色社会主义思想的引领地位，牢牢掌握党对意识形态工作领导权，努力建设具有强大凝聚力和引领力的社会主义意识形态，确保新时代社会主义精神文明建设沿着正确的发展方向推进。

加强文化自信，提升国家“精气神”。文化是一个民族的血液与灵魂，是国家核心竞争力的核心要素，也是人类社会可持续发展的动力源泉。增强文化自信，凝聚“中国精神”，需要大力弘扬中华优秀传统文化，营造和谐的文化生态，提高全民文化素质。要坚持中国特色社会主义文化发展道路，把满足人民群众的文化需要和提高人民的精神力量结合起来，用文化建设引领社会主义现代化实践，为实现中华民族伟大复兴提供强大的精神动力和文化底蕴，助力建设文明风尚。

(叶晓宣 华东理工大学马克思主义学院)

近期又开始发烧是“复阳”了吗？ 中疾控最新回应

2月23日，国务院联防联控机制召开新闻发布会。国家卫健委介绍，近期，各地疫情呈局部零星散发状态，防控形势总体向好，平稳进入“乙类乙管”常态化防控阶段。

近期发热腹泻 重点考虑是否为急性胃肠炎

近日，多位网友称自己又出现发烧等症状，担心为新冠“复阳”。对此，中国疾控中心传防处研究员常昭瑞表示，目前，发生规模聚集性新冠疫情的风险较低。如今是诺如病毒感染高发季节，当出现发热、腹泻症状时，应重点考虑是否为急性胃肠炎等肠道疾病。

我国已监测发现 7例 XBB.1.5 输入病例

中国疾控中心传防处研究员常昭瑞介绍，今年1月8日实施新冠病毒感染“乙类乙管”以来，我国已监测发现7例 XBB.1.5 输入病例。2月3日采样发现了1例由输入病例引起的本土关联 XBB.1.5 病例，为核心密接人员。经详细的流行病学调查、相关密接人员健康监测及专家研判，没有再发现续发病例。

虽然 XBB.1.5 传播力较强，但目前数据显示，个体感染 XBB.1.5 后出现的

症状与其他奥密克戎毒株症状相似，没有发现其致病力增加。

目前，我国在新冠病毒变异株监测中，如发现首次报告的(包括输入和本土)、重点关注的国际流行毒株，都会进行感染者个案调查、核心密接调查，并开展风险研判，一旦发现传播力、致病力或毒力增强的新型变异株，及时按照相关方案采取措施。同时，我国刚刚经历了疫情大流行，人群体内留存的中和抗体会在短期内提供免疫保护作用，专家研判分析认为，近期引发新一轮规模流行的可能性较小。

针对新冠病毒感染相关预防措施 对流感等呼吸道传染病同样有效

中国疾控中心传防处研究员常昭瑞介绍，当前是我国流感、呼吸道合胞病毒感染等呼吸道传染病流行季节，需要继续加强流感等呼吸道病毒的监测预警。对于流感来说，每年接种流感疫苗是最为经济有效的预防措施。目前国内局部仍有新冠病毒感染疫情发生，应继续做好个人防护，坚持勤洗手、科学佩戴口罩、房间常通风、保持社交距离和咳嗽礼仪等良好卫生习惯；注意保持规律作息、合理膳食、适量运动等健康生活方式。(来源：央视新闻)

面向户外运动爱好者 区体育局推出免费技能培训课程

户外露营、户外风险、野外急救、户外食品、攀岩知识、绳索应用……这些户外基础知识你都了解吗？近年户外运动人数逐年增加，户外运动已逐渐成为人民群众喜闻乐见的运动方式。

2023年，徐汇区体育局与上海市登山协会联合推出针对户外运动爱好者的免费技能培训课程，本次培训课程的师资由具有专业户外技能知识的社会体育指导员构成。课程包含户外装备知识、户外露营准备、野外急救、户外风险、高海拔登山、户外食品、计划与准备、户外领导力、游戏建构理论

、攀岩普及、绳索基础、地形图与导航12个大项。(具体课程内容见下表)

注：课程标准时长45分钟。以下通类课程可根据听众需要按二级类目单独成课。

申请要求：

仅针对徐汇区内机关、企事业单位、街道、学校、园区、楼宇等，不包括个人和经营性体育场所及培训教育机构，申请单位学员人数不少于10人。(报完即止)

联系人：王老师

联系电话：54251871

(来源：区体育局)

| 一级类目 | 二级类目 | 备注 | 参考标题示例 | 课程模式 |
|--------|----------------|-----------------------------------|--------------------|----------|
| 户外装备知识 | 服装类装备选择 | 介绍山地户外徒步常用的服装、背包、鞋等基础装备功能和选择知识 | 动辄上千的哪些户外“神器”值得买？ | 室内/室外/野外 |
| | 服装类装备选择 | | | 室内/室外/野外 |
| 户外露营准备 | 行走装载类装备选择 | 户外露营方面的介绍，从装备到露营文化 | BC露营，你准备好了吗？ | 室内/室外/野外 |
| | 户外露营装备认知 | | | 室内/室外/野外 |
| 野外急救 | 野外急救的基本原则 | 野外急救基础知识 | 野外受伤不用慌 | 室内/室外/野外 |
| | 野外常见损伤现场处置 | | | 室内/室外/野外 |
| 户外风险 | 常见风险预防 | 户外遇险该如何预防和处理 | 安全户外尽享自然 | 室内 |
| | 户外风险管理 | | | 室内 |
| 高海拔登山 | 高海拔活动的准备 | 高海拔环境介绍、初到高海拔应该注意什么。如何准备一次高海拔户外活动 | 关于高海拔活动的那些事 | 室内 |
| | 高海拔活动的风险 | | | 室内 |
| 户外食品 | 户外炊具认知和选择 | 户外吃的文化，既要吃得好也要吃的营养，户外烹饪食谱 | 户外厨神的自我修养 | 室内/室外/野外 |
| | 户外食品特点 | | | 室内/室外/野外 |
| | 户外食品的准备 | | | 室内/室外/野外 |
| 计划与准备 | 体能和心理准备 | 如何科学的计划一次户外旅行 | 向说走就走的旅行说“不” | 室内 |
| | 5W1H | | | 室内 |
| | 行程计划制定 | | | 室内 |
| 户外领导力 | 户外领导力 | 团队发展和领导力在户外运动中的体现和作用 | 和谁一起很重要——帮你找到靠谱的队友 | 室内/室外/野外 |
| | 户外团队特点 | | | 室内/室外/野外 |
| 游戏建构理论 | 户外游戏对青少年成长的重要性 | “游戏”对儿童成长至关重要，如何和孩子玩一次“好”的游戏 | “玩泥巴”很重要 | 室内 |
| | 现代游戏理论 | | | 室内 |
| 攀岩普及 | 攀岩运动简介 | 攀岩基础入门，从装备到技术 | 城市“蜘蛛侠”养成记 | 室内 |
| | 攀岩常用装备选择 | | | 室内 |
| 绳索基础 | 绳结基础 | 绳索在户外运动中的应用，基础绳索技术 | 小绳子中的大学问 | 室内/室外/野外 |
| | 简易路绳铺设 | | | 室内/室外/野外 |
| 地形图与导航 | 等高线基础 | 户外运动不迷路，地形图和导航设备基础 | 户外“寻龙分金术” | 室内 |
| | 地形图识图 | | | 室内/室外/野外 |
| | 指北针基础 | | | 室内/室外/野外 |