

晚8点的线上温暖

“开始了”“老师讲得太好了”“连我连我”……最近，一到晚上8点，山西太原的张女士便准时打开手机，和儿子一起参加“非常时期·非常给力”心理援助直播活动。

“老师讲的很多东西让我醍醐灌顶，温暖也通过屏幕传到我心里。”张女士由衷地说。

张女士有个上初一的儿子，正值青春期，与父母的沟通越来越少。疫情居家期间，更是除了吃饭，几乎不怎么走出房门，更别说与父母交流了。

“正当我感到困惑时，听到太原市交通学校的韩锐老师在直播中说，关系大于教育，要先花时间和孩子建立牢固的亲子关系。我突然意识到问题出在哪里了！”

于是，张女士尝试用老师们教授的方法，通过细致的关怀和细心的陪伴，渐渐敲开了儿子的“心门”。

张女士的焦虑，很多家长都感同身受。

随着太原市新一轮疫情来袭，为及时疏导师生及家长的情绪，太原市教育局组织8名心理健康骨干教师，从11月19日起开展8场公益直播活动，每晚8点开始，持续一到两个小时，为全市学生、家长和教师提供心理辅导和援助。

“最近一段时间，孩子们上网课，与人交流和户外活动都减少了，心理状态需要特殊关怀。”活动的组织者、太原市教研科研中心心理健康教育教研员梁建梅告诉记者，疫情期间，来自孩子、家长包括老师的咨询不断，大家表达着各种焦虑。我们就在想，怎样用好自己的专业知识，为战“疫”作贡献？

这一想法得到许多老师的积极响应，很快，一个直播“小分队”迅速组建。

“或许我们的一句话、一点小技巧，就能解开他们的心结。”太原市第十二中学心理教师王宏说，“每次直播，都是一次用心的沟通。”

直播前，老师们会根据各自专长确定每期主题：有的通过观点加案例形式，讲解疫情下的自我关怀、心理调适；有的向孩子们传授提升积极情绪的小技巧；有的推介心理题材电影……讲解结束后，老师们还会和学生“连麦”，开展线上交流，这个环节尤其受欢迎。

“终于连上了，太开心了！”看到自己的微信头像出现在直播间屏幕上，太原市六年级小学生王宇（化名）抑制不住兴奋。

“老师，我想问一下，上网课的时候，老是走神该怎么办？”在直播间里，王宇将困扰许久的问题提了出来。

“能提出这个问题，说明你是一个非常自律且要求上进的孩子！”韩锐老师的回答，让直播间的小观众感到惊讶。韩老师接着说：“其实每个人都会走神，这很正常，首先要接纳自己。然后，老师教你三个小技巧……”

“接纳自己，期待更好的自己。”虽然只是短暂交流，但王宇感觉收获不小。

“很多问题，其实是长期焦虑紧张在居家学习期间的集中体现。”王宏老师说，让人欣喜的是，孩子和家长们沟通交流的积极性非常高，这说明他们有寻求解决问题的主动意识。

8天直播，收到了意想不到的效果。截



11月30日，太原市交通学校老师韩锐在家里录制心理学科普小视频。新华社发

至目前，收看学生和家已突破23万，直播连线35人，视频号信息回复86条。“不仅有太原市的学生和家长，来自大同、忻州、吕梁等地，甚至广东、海南、新疆等地的网友都纷纷参与进来。”梁建梅说。

“我一定要试试”“很有用”“点赞点赞”……一条条不断弹出的弹幕背后，是孩子和家长们渴望交流沟通的心。

一位在酒店隔离的学生因为焦虑、害怕，通过微信找到了王宏老师。正是老

师的陪伴，给予她正向激励，让她慢慢放松了心情。这位同学说：“在我看来，这些老师是驱散‘心魔’的英雄，他们用专业知识温暖了我，让我拥有了克服恐惧的超能量！”

现在，尽管直播活动已经结束，但老师们仍然通过电话、微信等方式，和家长孩子们保持沟通，随时为他们提供帮助辅导。

“晚8点的线上温暖”一直在线……

新华社太原12月1日电

共抗艾滋进行时 做自己健康的“守护人”

HIV筛查实验室达到4.9万个，抗病毒治疗定点机构增至6000多个……近年来，我国艾滋病防治服务体系日趋完善，艾滋病防控取得显著成效。

2022年12月1日是第35个“世界艾滋病日”，今年我国宣传主题活动主题为“共抗艾滋 共享健康”。专家认为，防控艾滋病需要全社会的重视和行动，每个人都应提高自我保护意识与技能，做自己健康的第一责任人。

艾滋病危害大、病死率高

艾滋病，即获得性免疫缺陷综合征(AIDS)，是人体感染人类免疫缺陷病毒(HIV)而引起的以人体CD4+T淋巴细胞减少为特征的进行性免疫功能缺陷，疾病后期可继发各种机会性感染、恶性肿瘤和中枢神经系统病变的综合性疾患。

艾滋病危害大、病死率高。根据联合国艾滋病规划署发布的报告，2021年，全球有65万人因为艾滋病而失去生命，新增艾滋病病毒

感染者150万人。而国家卫生健康委发布的2021年全国法定传染病疫情概况显示，我国艾滋病报告死亡数在甲、乙、丙三类法定传染病中居首。

北京协和医院感染内科主任李太生说，艾滋病有三种传播途径：血液传播、性传播和母婴传播。人们对艾滋病普遍易感，可通过接触带有病毒的血液、精液、阴道分泌物、乳汁而传染。

然而迄今为止，尚无以根治艾滋病的药物，也缺乏有效预防感染艾滋病的疫苗。一旦感染艾滋病，需要终身规律服药。

距离实现联合国“到2030年结束艾滋病流行”的目标所剩时间不多。专家认为，要想消除艾滋病危害，个人首先应重视和学习掌握艾滋病预防相关知识，拒绝不安全性行为、远离毒品，提高自我保护意识与技能，做好健康防护。

防控艾滋病需重视早期干预

“研究显示，我国因男男同性性行为导致的艾滋病病毒感染者在感染后平均4.8年发病，这提示要更加重视相关检测和早期治疗。”李太生说。

扩大检测是艾滋病防治的重要策略。目前，我国已经形成一套综合的检测服务模式，艾滋病自愿咨询检测就是其中一种。

根据中国疾控中心修订发布

的《艾滋病自愿咨询检测工作指南》，在各级疾控中心，以及部分综合性医疗机构、妇幼保健机构、社区卫生服务中心、乡镇卫生院，都可以做艾滋病自愿咨询检测。

发生艾滋病暴露后，是可以预防和补救的。北京市疾控中心性病艾滋病防治所所长、主任医师卢红艳表示，发生不安全性行为等易

感染艾滋病高危行为后，应及时到医院咨询和检测，并在医生指导下进行暴露后预防用药。

暴露后预防用药能有效降低感染艾滋病病毒的风险。“一旦发生高危行为，越早进行暴露后预防，效果就越好。”卢红艳说，如果需要进行暴露后预防服药，最好在24小时以内完成，最迟不能超过72小时。

多方合力将艾滋病疫情控制在低流行水平

近年来，我国颁布了一系列政策文件，为推进艾滋病防控指明方向：《健康中国行动（2019—2030年）》进一步明确将艾滋病疫情控制在低流行水平的具体目标；《遏制艾滋病传播实施方案（2019—2022年）》则明确提出增强艾滋病防治意识，避免和减少不安全性行为，最大限度发现和治理艾滋病感染者，遏制艾滋病传播上升势头……

经过全社会共同努力，我国

艾滋病防控取得显著成效，疫情持续控制在低流行水平，感染者治疗覆盖率和成功率均超过90%。

“十年来，我国艾滋病防治服务体系和能力进一步提升和完善。”中华预防医学会常务副会长兼秘书长冯子健介绍，我国HIV筛查实验室由1.7万个增加到4.9万个，确证实验室由300多个增加到700多个，抗病毒治疗定点机构由3400多个增加到6000多个。

《“十四五”国民健康规划》提出，将继续将艾滋病疫情控制在低流行水平，突出重点地区、重点人群和重点环节，有效落实宣传教育、综合干预、检测咨询、治疗随访、综合治理等防治措施。

“‘十四五’期间，我们将针对艾滋病领域的世界难题，如功能性治愈、慢性炎症导致的并发症以及免疫重建障碍等，继续不懈努力。”李太生说。

新华社北京12月1日电

北京医保开通个人账户家庭共济

新华社北京12月1日电（记者陈旭）记者从北京市医疗保障局获悉，为进一步健全完善城镇职工基本医疗保险门诊共济保障制度，提升医疗保险基金使用效率，减轻参保人员医药费负担，自12月1日起，北京医保开通个人账户家庭共济，资金可用于参加城乡居民基本医疗保险和长期护理保险缴费、购买补充医疗保险“北京普惠健康保”。

个人账户家庭共济，是指职工医保个人账户的资金，从仅限职工本人使用，拓展到可以给家庭成员（包括配偶、父母、子女）使用。实现家庭共济需职工和指定的家人完成备案，添加家庭成员作为共济

对象。共济对象用自己的医保电子凭证或社保卡就医，先享受本人的医保待遇后，剩余个人负担的医疗费用可以使用备案职工的医保个人账户资金来支付。

记者了解到，备案成功的家庭成员可共济使用职工医保个人账户资金，资金可用于参加城乡居民基本医疗保险、购买补充医疗保险“北京普惠健康保”。

值得注意的是，尚未完成备案的市民，将不能在支付页面中使用职工医保个人账户为家庭成员参保缴费，需先通过“北京医保公共服务”官方网站线上办理备案。

两颗风云卫星成功“转正”

新华社北京12月1日电（记者高敬）中国气象局12月1日发布，经过6个月的业务试运行和今年汛期的“实战”考验，风云三号E星、风云四号B星及其地面应用系统正式投入业务运行。

国家卫星气象中心主任王劲松介绍，两颗卫星在“实习期”表现出色，如今“转正”，在我国气象现代化进程中具有里程碑意义。

作为全球首颗民用晨昏轨道业务卫星，风云三号E星填补全球数值天气预报模式在晨昏时段卫星资料观测空白。在“梅花”“马鞍”等台风影响期间，利用其搭载仪器开展数值预报同化应用研究。结果表明，这颗卫星改善了预报偏差，观测预报互动进一步加强，提高了路径预报准确度。这颗卫星资料同化还增强了数值预报系统对降水的预报能力。

风云四号B星是我国新一代静止轨道气象卫星的首发业务星。在试运行期间，该星共启动22次加密观测，其快速成像仪机动观测能力在华北区域降水、青海强对流、东北冷涡、台风应急响应中发挥重要作用。

据介绍，业务运行后，风云三号E星将与风云三号C星和D星实现三星组网，每6小时为数值预报模式提供一次完整覆盖全球的观测资料，提高全球数值天气预报的精度和时效性。风云四号B星将与风云四号A星实现双星组网，进一步满足我国及“一带一路”沿线国家和地区气象监测预报、应急减灾的需求。

截至目前，我国已成功发射两代4型19颗风云气象卫星，其中7颗在轨运行，正持续为全球124个国家和地区提供数据产品和服务。