

回老家会感染“老家株”吗？

宁波市疾控中心解答市民八大疑惑

记者 陈敏 通讯员 金秋妍

疫情3年，今年很多来自外地的朋友终于可以回家过年了。不过，对于回家过年，很多人也有顾虑：“网传南北毒株不一样，回老家会感染‘老家株’吗？”“‘阳康’和‘没阳’能一起吃年夜饭吗？”“家里老人还没阳，‘阳康’后的我，会传染给他们吗？”针对这些疑惑，宁波市疾控中心专门就其中大家普遍关心的8个问题进行解答。

春节走亲访友要注意哪些问题？春节离不开亲友拜访，但与亲人联络感情的同时不能忘记防护：规范佩戴口罩；咳嗽时用纸巾或手肘遮挡；老人、孕产妇等脆弱人群尽量减少去人群密集的场合。

我已经“阳康”了，到家里去看望老人吗？“阳康”后，只要自身免疫系统正常，已经获得了免疫力，短时间内再感染的

概率极低。如果老人已经“阳过”，那么可以放心地去看望老人；如果老人还没“阳过”，可以在做好防护（戴口罩）的前提下探望，尽量缩短探望时间，避免同吃、同住。

不同地区的毒株会造成二次感染吗？国内目前流行的主要毒株为奥密克戎变异株BA.5.2和BF.7进化分支，这两种毒株亲缘关系较近，只要自身免疫系统正常，感染其中任何一种，在短时间内一般不会再次感染另外一种毒株。

“阳康”后春节聚会能不能喝两杯？很大一部分感染者转阴后还存在乏力倦怠、咳嗽、咳痰、味觉嗅觉减退、心慌、出汗等问题。该阶段身体免疫系统在修复中，身体多个组织器官在病毒和炎性介质打击下产生损伤，虽然已经转阴，但还处于康复阶段，身体并未完全复原。因此即使“阳康”，尤其在刚刚转阴以

后的这段时间，要控制饮酒。

已经“阳康”的人可以戴口罩吗？“阳过”后，只要自身免疫系统正常，已经获得了免疫力，短时间内再感染概率极低。但是春节期间是呼吸道传染病高发期，除了新冠病毒还有诸如流感、普通感冒等呼吸道传染病。在人群密集的场合还是要做好个人防护，做好健康第一责任人。

春运路上该怎么防护？全程佩戴口罩；在候车、候机大厅与他人保持一米以上距离，减少交流；最好不要在人群密集处停留和走动；公共场所咳嗽或打喷嚏时不要摘下口罩，用纸巾或手肘遮挡住口鼻；勤洗手，最好用肥皂或消毒洗手液仔细清洗，用流动的清水冲洗干净；途中用餐最好和旁边乘客错峰，餐前洗手，餐后及时佩戴口罩；有任何不适立即和乘务人员联系。

返乡后出现症状怎么办？无论是自己还是家人，如果出现发热、干咳、乏力等症状，可以自行进行

抗原检测或立即联系乡镇卫生院或卫生室，请医务人员提供必要的抗原检测、用药指导等服务。如果确诊为新冠病毒感染，也不用惊慌。感染者居家治疗不外出，对症用药，尽量减少与家人接触，戴好口罩。同住人同样尽量不出门，在家中佩戴好口罩，勤洗手，多开窗通风。如果症状严重，出现多日高烧、呼吸急促等情况，要及时求助当地社区（村委会）及卫生室，让他们协助转诊。

春节期间带着家人旅游需要注意什么？目前各个省市出行都比较方便，很多人也会选择带家人一起旅游过新年，但要记得做好这些事：出行前关注目的地天气状况，准备好对应的厚薄衣物，避免感冒；带好防疫物品，旅途全程做好防疫措施，加强防护；注意饮食安全，小心食物中毒；提升自身安全意识，如乘坐交通工具系好安全带，入住宾馆了解火灾逃生路线等。

守护老人平安过年

海曙免费发放1万多包防疫中药汤剂

本报讯（通讯员蔡迪 童碧亚 记者陈敏）“老人家，这里有一份熬制好的中药汤剂送给您，一天两包，饭后半小时服用，共三天，记得喝！”昨天上午，海曙区龙观乡卫生院“高山巡回”医疗服务队驱车13公里走进龙观乡潘溪村，在为当地老年村民提供健康服务的同时，还免费送上一份防疫中药汤剂，让老人平安过年有“底气”。

“看到这些药，心里就踏实多了。”75岁的潘溪村村民夏桂英拿着汤剂乐呵呵地说，“医生们之前也来送过，目前我们村的村民都还‘阴’着，感谢他们！”据了解，该中药汤剂由海曙区卫健局委托海曙区中医院配制而成。该院副院长鲍平波介绍，此新冠防治方又名“扶正化湿方”，根据《浙江省新型冠状病毒肺炎中医防治

推荐方案（试行第五版）》制定，包含黄芪、防风、白术等10味中药，具有益气固表、化湿辟秽的效果，适宜老年人这类体虚易感人群服用，能够提高身体免疫力，降低新冠或流感等疾病感染风险。

当天，龙观乡卫生院医务人员还将中药汤剂送至辖区养老院内，并为部分老人进行免费抗原检测。“区卫健局经过精心统筹定

方、熬制、包装、运输、发放等流程，保障了中药汤剂以最佳状态送到每位老人手里，也为我们提供了不少便利。”龙观乡卫生院院长崔雪君说，“过年期间，我们还会安排人员上山为老人开展医疗服务。”

截至目前，海曙区共向辖区养老服务机构及“高山巡回”范围内的近2000名老人发放了10974包该中药汤剂。

小区年味分享活动如火如荼



姚景花园的送福“小兔子”喜庆洋洋。（郭玲燕 顾明 摄）

了几只大兔子！”姚景花园的业主向记者分享了小区里的“新朋友”——小区草地上三只穿着红外套的可爱又喜庆的金色兔子。只见它们姿态各异，向小区居民拜年送福。

昨天，在鄞州区下应街道的董麟上府，孩子们饱蘸笔墨，“手写年味”，用心写出的一笔一画，化作新年的期许与祝福传入百姓家。“春联贴上门，祝福领进屋！贴上祝福满满的春联，业主们赞叹，福气更足了，年味也更近了！”新希望物业有关负责人告诉记者。

连日来，在鄞州区保利印江南小区，保利物业工作人员紧密敲

地用各类装饰为小区增添年味。

除了小区居民，不少留甬过年的外来务工人员也感受到了浓浓的年味——来自社区的关怀。鄞州区东胜街道总工会携手曙光社区在社区明理亭为辖区企业留甬职工、新业态从业人员等送上节日礼包和新春祝福。

欢迎大家继续参加宁波民生e点通联合宁波市物业管理协会推出的“兔年小区年味哪家强”征集评选活动。不管您是物业企业的工作人员，还是小区居民，我们都诚挚地感谢您把身边的幸福晒出来，让更多人感受到别样的喜庆气氛。您的分享可以是小区门口喜气洋洋的大红灯笼；可以是楼下迎春送福的

对联；可以是某户人家晒在阳台上的年货；更可以是一件穿在身上的新衣服……

活动还将评选出“最具年味小区”十强。如果您推荐的小区获奖了，您也可以获得一定的稿酬。

参与方式：1、打开甬派APP，在底部“政务”栏目点击“爆料”-“我要爆料”直接参与。2、扫一扫以下二维码，关注“宁波民生e点通”微信公众号后发送“年味”获取活动链接，填写提交。投稿截止时间：1月29日24点（正月初八）。
扫码看视频



本报讯（记者张弛 通讯员郭玲燕 顾明）手写春联福字、点亮小区新年灯光、为留甬过年人员发放礼包……兔年春节前的最后一个工作日，宁波日报报网端的小区年味分享众筹活动如火如荼，过年气氛也渐渐达到高潮。“江北区世茂姚景花园里，多

“魔性”拜年，让过年的仪式感更有味

郑建钢
据昨天《宁波日报》民生版报道，记者收到一条来自高新区前程智慧城绿城物业的“魔性”拜年短视频，细心的物业人员用简短押韵的口号向业主拜年，保洁、保安、工程人员和管家等工作人员一起出镜，为业主送上“喜感满满”的祝福。

炫耀住宅小区年味的，远不止某一个小区的居民。在不少市民上传的活动照片和视频里，不仅有卫生大扫除、清洗垃圾桶、扫落叶、挂灯笼灯带、送福字等，连商业楼宇的物业也动了起来，为业主写春联、洗地毯，为大楼布置新年装饰……
如今的住宅小区，楼宇越建越高档，配套设施越来越齐全，业主的居住条件越来越好。但是，相对

封闭的居住格局也使得业主间的关系越来越疏远，相互交流越来越少。有的在同一个小区居住多年，左邻右舍居然没有什么交集。
每逢新春佳节，过年的气氛越来越浓郁，加上媒体推出“兔年小区年味哪家强”征集评选活动，谁也不愿意落在后面，拉近了业主之间的距离。无论是物业，还是业主，大伙儿心往一处想，劲往一处使，都愿意为自家的小区增添添彩

多做贡献，增加节日气氛，让年味“浓”起来，让日子“火”起来。
比一比兔年小区年味哪家强，看一看谁家的新年闹得欢，甚至在阳台上的年货、一件穿在身上的新衣服都能上“台面”，主打的是亲民路线，尤其注重与物业和业主的互动和交流，气氛热烈而和谐。要为这样的弘扬过年文化点个赞，希望类似的活动能够一年又一年地延续下去，并不断增添新的内容。
(欢迎投稿，来稿请发民生邮箱1871684667@qq.com)

百年前的年味再现 咸祥“跑马灯”热闹串街



马灯调响起，新年就要来到。

(鲍婷婷 顾一伟 摄)

新春走基层

记者 廖惠兰
通讯员 鲍婷婷 顾一伟

“咚咚锵、咚咚锵，大美咸祥真真赞，欢迎大家来玩……”昨天，一声锣鼓，赶集的人们从四面八方聚过来，喧闹的锣鼓声、说唱声响彻在鄞州咸祥的街头巷尾。

活动现场，咸祥镇“渔外婆马灯队”拉抬、跑马、配乐、唱词，几十个人默契配合，舞者前后扎竹马，似跨战马状，大头和尚摇头晃脑、喜气洋洋，整个群舞队形不断变换，场面格外热闹。

队伍从咸祥镇文化广场出发，依次途经外蔡、里蔡、横山等村庄，最后在西宅公园压轴献演。

记者了解到，昨天这支30余人的“跑马灯”队伍由当地文艺骨

干及文艺志愿者自发集结，平均年龄超过60岁。

“大家平日就喜欢吹吹弹弹唱唱，每到过年，就自发集合起来，要让老底子的文化一直传承下去。”团队成员说，也期待有新力量加入，让“跑马灯”能够焕发出更强大的生命力。

志愿者干妙英兴奋地说：“看到大家等着我们来‘跑马灯’，特别是看到这么多年轻人都在为我们点赞，真的特别高兴，也十分有成就感。”

“跑马灯”流传于浙东沿海一带，距今已有数百年历史。2018年正式列入宁波市非物质文化遗产代表性项目名录。在老咸祥人的记忆里，“跑马灯”从来都是和“买年货”“赶大集”紧密联系在一起，马灯调响起，新年就来到了。

去年除夕夜，咸祥“跑马灯”曾风光光登上央视四套《传奇中国节》专题节目舞台，在全国人民面前亮相。

图书馆里过大年 全市推出200余项新春阅读活动

本报讯（记者黄银凤 通讯员陈莹）送福虎迎瑞兔，伴书香迎新年。兔年新春期间，宁波图书馆将继续为市民读者服务，具体开放时间较平日有所调整，新馆与永丰馆于除夕（1月21日）开放上午半天，初一至初三（1月22日至24日）开放下午半天，初四开始恢复全天开放；新馆自助图书馆仍从6点开放至24点。

春节期间，宁波图书馆与宁波各区（县、市）图书馆推出200余项新春阅读活动。除夕下午，宁波图书馆将推出天一讲堂新春系列“李清照的花”、胶流——华语经典歌曲黑胶赏析沙龙等在线可观看的活动。

与此同时，海曙区图书馆将举行“Nice 兔 Meet U，曙悦有你”2023年海曙新春文化系列活动；宁波图书馆、镇海区图书馆、宁海县图书馆等均推出新春书香礼

包赠送活动；鄞州图书馆推出2023“书香少年”阅读有礼活动、最美宋词新春合集等活动。

宁波图书馆也为读者采购了一批图书，如《纳瓦尔宝典》《命运》《如果历史是一群喵》等5000余册深受大众喜欢的图书，并为寒假中的学生准备了经典少儿阅读图书，如《哈利·波特》《少年读史记》《半小时漫画中国史》系列等。新馆和永丰馆的借阅区内均推出了“欢欢喜喜迎卯兔 健健康康过大年”等新春主题书展。

宁波图书馆微信的“甬图，上新了”“天一朗读”“天一谈书”等线上栏目也将在春节期间继续推出优质的电子书资源，此外还将推出“书香浙里 云享阅读——2023年浙江省公共数字文化迎新春活动”“Best Wish to you——2023新年寄语”等线上互动活动。

新华书店春节期间“不打烊” 还推出多项优惠和主题文化活动

本报讯（记者黄银凤 通讯员水杉）火红的灯笼、烫金的福字、喜庆的中国结……连日来，宁波新华书店集团下属各门店暖意融融，翰墨飘香，营造出一片温馨祥和的节日气氛。

和往年一样，新华书店春节期间“不打烊”。除了设立新春主题图书展台、推出新春喜悦铺、浙版精品名著展销等各类力度空前的购书优惠活动外，还将同步开展丰富多彩的文化活动，让市民在传统与新潮的阅读中碰撞出火花，让好书陪伴读者共度一场多姿多彩的书香新年。

1月21日至27日，每天中午12点，宁波新华书店集团“新华伴读”小程序将限量发放5元、15元、30元三种类型的购书优惠券。该券可在宁波市新华书店、鄞州区新华书店、北仑区新华书店、

镇海区新华书店、奉化区新华书店、余姚市新华书店、象山县新华书店直属门店（以门店公示为准）使用，线上线下均可。

正月初一至初三，宁波市新华书店指定门店将每日限量派送新春福利红包。红包内含限量折扣券、抵用券、饮品券等。拿到红包的读者，可在活动期间直接兑换使用。有兴趣的读者还可以参加新年美图大征集、汤圆DIY等活动。

鄞州、象山、宁海、北仑、余姚、镇海、奉化等新华书店也准备了一系列新春活动。

宁波新华书店集团相关负责人表示，春节期间逛书店已经成为越来越多市民的选择，最直观的感受就是读书的氛围浓了，书店的人气高了。“每年春节假期，都有不少读者来书店转转，体会不一样的年味。”



市新华书店报业大厦店节日气氛浓。（黄银凤 水杉 摄）