

H 聚焦疫情防控

外出采购、网购取货需要注意啥？

——国家卫健委采购防护小贴士来了

疫情防控期间，买菜成为很多人的“心头事”。外出采购需要注意什么？网购取货如何才能更放心？来自国家卫生健康委员会的疫情期间安心采购防护小贴士，一起来看。



新华社发

A 外出采购防护好 速战速决别聚集

到超市、菜市场采购的人们，出发前请牢记：装备齐全，速战速决。

出门前应正确佩戴口罩，确认口罩的密闭性后再动身。超市的环境相对密闭，戴口罩是防止飞沫传播的较好防护措施。

做好手卫生，可使用便携式免洗手消毒液和消毒湿巾。

尽量避免触摸公用物品，不要用手触碰脸部、眼、口、鼻。触摸眼、口、鼻前要洗手，用肥皂或洗手液，流动水冲洗20秒。

遵循咳嗽、打喷嚏礼仪，咳嗽、打喷嚏时用肘部或纸巾遮掩，口鼻分泌物用纸巾包好弃置于垃圾箱内。

选择正规、防控措施落实好的商超，如可以观察超市是否实施通风换气、人员分流、健康监测，对超市公共用品、设施和区域是否进行全面消毒等。

购物时，不要直接用手触碰食物表面，可以将购物小袋套在手上选购。购买肉类和海鲜等生冷食物时，要与果蔬、熟食等食物分开包装。

尽量避开高峰时段，提前列出购物清单，直奔主题，速战速决，尽量减少在超市、菜市场停留的时间。

买菜购物时请与人保持1米以上距离，尽量不要闲聊，更不能拉下口罩交谈、进食等。



上海市邮政快递业首批复工复产“白名单”发布

为进一步打通邮政快递业运行堵点，切实发挥好特殊时期邮政快递业保通保畅的积极作用，上海市5月8日发布了上海市邮政快递业第一批复工复产“白名单”企业，一共21家。图为5月9日，复工复产“白名单”企业之一圆通速递浦东集运中心工作人员对快递运输车辆进行消杀。

新华社记者 张建松 摄

B 网购取货戴口罩 注意做好手卫生

线上购物，要选择正规网店，避免购买不明来源的货品。

收快递时，优选无接触方式，例如用智能快件箱接收。

取快递时，戴好口罩，最好佩戴一次性手套，避免用手直接接触快递的外包装。

取完快递，可将外包装袋直接扔进垃圾桶，尽量不带入室内，确要带入时可以采用消毒湿巾六面擦拭消毒或进行喷雾消毒等。

拆除外包装后，一定要做好手卫生，包括用流动水洗手或使用手消毒剂。

C 食物储存要得当 冰箱不是保险箱

合理的储存方式和储存时间有助于食材的新鲜和卫生。

储存粮食时，注意干燥、避光、低温和通风。

储存蔬果时可采用冷藏的方式，时间不宜过长。

动物肉类和水产品等可冷冻储存，不要反复冻融，以免增加食品安全风险。

冷冻冰鲜食品需放在冰箱冷冻室保存时，要与熟食分层存放。

烹调、食用冷冻冰鲜食品时，应做到烧熟、煮透。

剩菜剩饭放置过久会产生亚硝酸盐，尽量现做现吃。

(新华社北京5月9日电 记者李恒 顾天成)

聚集性疫情致21人感染

北京顺义区全区提级管控

新华社北京5月9日电（记者李放）

记者在9日举行的北京市新型冠状病毒肺炎疫情防控工作新闻发布会上了解到，5月8日15时至9日15时，北京市新增本土新冠肺炎病毒感染者50例，其中管控人员41例，社区筛查9例，均已转至定点医院隔离治疗，相关风险点位及人员已落位管控。

北京市疾控中心副主任庞星火介绍，在新增感染者中，包括一起顺义区聚集性疫情，主要涉及北京农商银行数据中心，截至目前报告感染者21例。本起疫情是社会面零星隐匿传染源导致的聚集性疫情，规模较大，感染者分布范围较广，增加了本市疫情发展形势的不确定性。

北京市顺义区常务副区长张艳林说，顺义区此次疫情是一起发生在单位集中办公区的聚集性疫情，截至目前，累计判定密接人员915人、次密接108人，涉及顺义区

的人员均已落位管控，涉及区外的人员全部横传到位。为有效阻断疫情传播，顺义区进一步强化社会面疫情防控措施，除民生服务、城市运行、安全生产、疫情防控等岗位外，倡导在区全部单位人员严格居家办公，顺义区电影院、图书馆等各类场所均已暂停营业，所有景区关闭，暂停部分区域公交地铁停靠，临时调整部分公交线路，地铁站通过。

此外，北京将继续保持社会面从严从紧的防控措施，一是自5月12日起，进入党政机关企事业单位及其他社会单位、商务楼宇等公共场所须查验48小时内核酸检测阴性证明；二是继续暂停演出场所、娱乐场所等经营活动，暂停开放全市等级景区室内场所及公共文化场所，公园景区继续按照50%限流；三是餐饮经营单位继续暂停堂食服务；四是全市中小学、幼儿园、中等职业学校暂停返校，组织线上教学。

76.8米！西藏墨脱发现中国大陆已知最高的树



高达76.8米的不丹松。 新华社发

据新华社拉萨5月9日电（记者田金文 吕和平）我国科研人员在西藏自治区墨脱县记录到一棵高达76.8米的巨树，成为中国大陆范围内迄今为止发现的最高的树，这是记者日前从西藏墨脱县林业和草原局获悉的。

2022年4月，由北京大学牵头的科研团队采用无人机激光雷达系统对墨脱县境内的一棵不丹松进行精细测绘，最终取得的树高数据刷新了此前位于云南怒江州高黎贡山的72米秃杉的最高纪录。

在此次调查中，研究团队在墨脱县格林村共发现8棵70米以上的树，高度从70.2米到76.8米不等。

世上再无“芳林嫂” 天上多颗“传奇星” 百岁秦怡辞世

据新华社上海5月9日电（记者许晓青）“人民艺术家”国家荣誉称号获得者、著名电影表演艺术家秦怡9日在上海逝世，享年100岁。

1922年1月，秦怡出生于上海。她16岁开启舞台生涯，随后走上大银幕。秦怡是我国文艺界公认的德艺双馨艺术家，在她充满传奇色彩的80余载艺术生涯中，塑造了众多栩栩如生的艺术形象。特别是新中国成立后，她先后出演《农家乐》《铁道游击队》《女篮五号》《青春之歌》《摩雅傣》《海外赤子》等数十部影片，在新中国电影艺术长廊留下浓墨重彩、美丽、优雅、坚韧、富有正义感，是她特有的银幕“标识”，其中她在《铁道游击队》中扮演的芳林嫂，成为银幕经典。

秦怡一生经历坎坷，但始终乐观坚强。早期她从封建大家庭出走，踏上抗日救亡之路，积极投身抗战进步演艺事业。在重庆时，她亲历日军大轰炸，是战争幸存者之一。20世纪60年代，她罹患癌症，所幸治疗及时，逐步康复。她常说，自己是从“鬼门关”几度“走回来”的人，更懂幸福来之不易。

2019年9月29日，中华人民共和国国家勋章和国家荣誉称号颁授仪式在北京举行。因身体原因，秦怡无法赴京参加仪式。97岁的她，当天在病房观看了电视直播。“国家给这么高的荣誉，很激动，感受很多，很想流泪……”被授予“人民艺术家”国家荣誉称号的她感慨万千。

近年来，秦怡因患晚期肿瘤一直住院治疗。2022年1月31日，在医护人员和家属陪伴下，秦怡度过了百岁寿诞。身边工作人员回忆，谈及表演艺术，老人仍然充满激情。

5月9日，秦怡病情突变，经全力抢救无效，于凌晨逝世。据了解，遵照家属意愿，秦怡丧事从简。



2011年5月27日，秦怡艺术馆在秦怡的故乡——上海闵行区浦江镇揭幕。这是揭幕当天，秦怡在她的塑像前留影。 新华社记者 任珑 摄

H 新华视点

对话“弃北大读技校”当事人： 职业教育如何破局？

5月1日，新修订的职业教育法正式施行。5月8日，以“技能：让生活更美好”为主题的2022年职业教育活动周启动。

11年前，周浩从北京大学退学，转至技工学校就读，轰动一时，成为职教史上的一个标志性事件。

11年后，在职业教育的讨论热度仍在持续的时代背景下，当年的“吃螃蟹”者又有着怎样的“职教观”？“新华视点”记者近日直接对话周浩，追问他职教路上的思考。

1 如何看待自己的选择？

2008年，周浩在高考中取得660多分的佳绩。他本想去实践课较多的北京航空航天大学，但在大家建议下，为了“不浪费分数”，最终报考北大生命科学学院。

但其实，他对生命科学并无兴趣。这段学习经历带给他的更多是痛苦，甚至抑郁。之后，周浩尝试了各种办法：旁听、休学、南下打工，但都没能解决问题。

周浩认为，每个人都具有不同潜能，理想的教育应因材施教，帮助孩子更早发现和培养属于自己的潜能。

2 职校生“就业好、地位差”的现象改变了吗？

浩选择留校任教。站上讲台后，他很快意识到，责任不一样了。“老师的一句话，很可能改变一个人的一生。”

他发现，在传统教育体系和社会观念里，技校生常遭歧视，也易自卑。教师要做的，首先是帮他们重塑自信。

但与此同时，隐形门槛与“天花板”依然存在。

周浩注意到，长期以来，一些用人单位更重视外在学历，而非岗位与能力的匹配度。为了有更好看的学历，不少中职学生选择继续读高职和硕

士。“用人机构需要进一步转变观念，并提升专业评估能力。”

职校学生毕业后，也面临薪资待遇上的落差。一些学生会直接问他：“数控机床维修这么难、这么苦，我们好不容易学会了，为啥每个月还是只能挣几千块钱？”“作为高技能人才，为什么收入达不到中层管理人员水平？”……

甚至他自己，也会遭遇职场“天花板”——随着学校发展壮大，教师中有越来越多硕士、博士，无论是评职称还是晋升，周浩的学历都没有优势。

周浩注意到，职校学生可能在职业

③ 平等之路还有多远？

新职业教育法明确，“职业学校学生在升学、就业、职业发展等方面与同层次普通学校学生享有平等机会。”

在周浩看来，平等的法律地位是好的开始，但要实现事实上的平等，依然任重道远。

职业教育究竟如何“破局”？他不止一次思考过这个问题，也认同北京市工业技师学院原院长童华强的观点——当务之急，是在工学一体化课程体系建设和师资培养等“内涵”上发力。

2017年，童华强离开技师学院，创办教育咨询公司，希望帮助更多职校提出改革之策。2019年，周浩也加入该公司，从职校老师转型为“职校老师的老师”。

通过研究国内外专业、去企业调研访谈、组织专家访谈会，他们帮助

职校老师一步步梳理工作任务关键点和技能提升点，构建一体化课程体系，“通常一个专业要做三年，才能形成系统体系。一套方案数百万字，要反复打磨数易其稿。”

开展教育咨询项目后，“一些老师成长很快，学校也快速发展。大家能看到，这几年有些职校开始‘冒’出来了。”对此，周浩感到欣慰。

而在提升教学质量之外，社会观念的改变则仍需时日。

周浩认为，职业教育的高质量发展，离不开全社会的观念更新。只有在社会层面改变选人用人机制，在教育层面改进内容方式，在个体层面改变认知期待，“厚植尊重实践的工匠精神，鼓励多元发展的文化，整体社会认知改变，职业教育才能更多吸引和培养全面发展的人才。”

④ 如何让更多人安心实现“职教自由”？

有专家认为，培养过多学术型人才，会与社会需求脱节，中国更多大学应开展职业教育，培养职业技术人才、应用型人才。

“理想的教育，应更多按照孩子的天性与潜能培养人才，而非简单依据成绩分层。”周浩说，要让学生拥有在不同教育轨道上自由切换的可能性，令普通教育和职业教育真正融通。

童华强常说的一句话，也令周浩印象深刻：教育的精髓是“人的发展”。

周浩注意到，职校学生可能在职业

发展初期更具技能优势，但越向上走，综合学习能力强的学生越有潜力。因此在课程设计中，他反复强调，职校要注意培养学生的事业发展能力。

“职校学生也应学习综合知识。要为充满变数的未来培养技术人才，而非仅仅根据当下需求培训技术工人。”

周浩觉得，每个人都有最适合自己的道路，他也在一条“少有人走的路”上，逐渐找到属于自己的人生意义，以及自己在时代中的位置。

(据新华社北京5月9日电)