

乙肝的传播、症状与科学预防:全面了解,消除恐惧

胡文清

乙肝全称乙型肝炎,由乙型肝炎病毒(HBV)引起。在早期,多数感染者并没有明显症状,但病毒却在持续损害肝脏,最终可能导致肝硬化甚至肝癌。所以,本篇文章将为大家科普乙肝的传播路径、临床症状以及科学预防措施,守护大家的肝脏健康。

一、乙肝的传播路径

乙肝病毒不会凭空出现,更不会隔空传染,它的传播路径是固定的。已知的传播途径有:

(一)血液传播,共用注射器、剃须刀、牙刷等物品,或者属于含有乙肝病毒的血液。

(二)母婴传播,顺产或剖宫产时,因婴儿的皮肤过于娇嫩,尚不具备抵御外界病毒的能力,容易被含有病毒的体液感染。当然,也有宫内感染的情况,表现为怀孕期间,病毒经胎盘感染胎儿;抑或产后哺乳阶段,新生儿如果没有及时接种乙肝疫苗,且母亲乳头破裂出血,病毒可能随乳汁进入婴儿体内。

(三)性接触传播,乙肝病毒会随体液流动,且会存于精液或阴道分泌物中。

一些人对乙肝病毒传播方式有错误的理解,认为日常接触也会感染,这里,我将为大家

做一个辟谣:当我们与携带者一起吃饭、共用水杯时,并不会感染病毒。所以,我们可以放心与乙肝携带者日常交流,哪怕是一起拥抱、游泳、共厕,也不会传播。

二、感染乙肝后有哪些症状

很多人以为,得了乙肝就会立刻有症状,实则不然。乙肝是一个极其“狡猾”的病毒,大部分时候它没有任何症状。只有当人体免疫细胞发现它们时,才会出现明显的症状。

(一)急性感染期

病毒首次进入人体的1-6个月内,医学上叫“潜伏期”,此时,人体呈现三种表现:

1. 无症状:您的免疫系统十分强大,“悄无声息”地清除了病毒,体检显示“核心抗体阳性”;

2. 有症状型:免疫系统正在清理病毒,但短时间内无法清除,需借助外力;

3. 暴发性肝炎:免疫反应过激,肝脏短时间内大面积坏死,需立即就医。

急性感染症状通常分两阶段,如果出现以下症状,请立即就医:

第一阶段:前驱期。该阶段症状与“重感冒”相似,人体主要表现为极度疲劳,像被卡车撞

了一样,走两步就要大喘气;丧失食欲:看到油腻食物恶心反胃,甚至呕吐;右上腹不适:肝脏位于右上腹,肋骨下方,主要体现为胀痛、钝痛或“隐隐作痛”,像有东西顶着;低烧:体温在37.5℃-38.5℃之间;肌肉酸痛,极易被误诊为感冒。

第二阶段:黄疸期。此阶段肝脏发炎严重,无法正常处理体内的“胆红素”,此时胆红素会沉积在皮肤和眼白上,出现标志性的“黄疸”,主要体现为眼白发黄、尿液变深、皮肤发黄、大便颜色变为陶土色以及皮肤瘙痒。

(二)慢性乙肝时期

如果感染超过6个月,且病毒尚未清除,就会逐渐转变为慢性乙肝。此时,人体无任何症状,甚至肝功能化验也正常。

但“无症状”不等于“无风险”,在此阶段,病毒会潜伏在肝细胞内并悄悄复制,免疫系统因无法识别乙肝病毒,清除效果极其有限。肝脏在不知不觉中逐渐纤维化,最终可能走向肝硬化甚至肝癌。同时伴随不典型症状:持续性轻度疲劳、消化不良、右上腹隐痛、脸色发黄、蜘蛛痣以及肝掌。

三、如何预防乙肝

乙肝病毒看似可怕,其实预防方式十分简单。我们只需要:

单。我们只需要:

(一)控制传染源,避免感染者血液污染别人的伤口,及时去医院诊治。

(二)切断传播途径,做到安全用血,不使用不安全的血液制品;做好性防护措施,固定性伴侣,避免不安全的性接触;对于母婴传播则有科学的阻断措施,如服用抗病毒药物、注射乙肝疫苗等等。

(三)保护易感人群,提前注射乙肝疫苗,新生儿应在出生24小时内注射疫苗,婴幼儿和高危人群也应接种疫苗。

如果你害怕乙肝,或者担心自己得了乙肝,不妨抽时间去做个体检。当然,如果你已经注射过乙肝疫苗,那完全不用担心,因为你的身体已经有了足够的应对抗体。所以,看到这里,你或许已经明白,乙肝其实并不可怕,可怕的是不了解和忽视它。它是一个可防、可控、可治、可控的疾病。科学认知,消除歧视,规范防治,是我们共同战胜乙肝的有力武器。

作者单位:涡阳县人民医院感染性疾病科

新四军铁军精神融入高职院校党性教育的价值意蕴与实践路径研究

赵姗姗

摘要:党性教育是锻炼、坚守、增强党性的重要途径,也是党员坚定信念、践行宗旨、提升修养的必修课程。新四军铁军精神是中国革命历史中形成的宝贵精神财富,其核心内涵“听党指挥的铁的信仰、报国之心的铁的担当、不畏牺牲的铁的意志、执纪严明的铁的纪律”,与高职院校党性教育的目标高度契合。挖掘铁军精神的时代内涵,将其融入课堂教学、校园文化、实践育人等路径,能够增强高职院校党性教育的感染力、针对性和实效性,能够为国家培养忠诚、担当、实干的高素质技术技能人才提供重要的精神支撑。

关键词:新四军铁军精神;高职院校;党性教育;价值意蕴;实践路径

一、引言

习近平总书记指出:“党性教育是共产党人修身养性的必修课,也是共产党人的‘心学’。”高职院校是培养技术技能人才的场所。学生党性觉悟会影响立德树人根本任务的效果。当前,“两个大局”正在进行深刻演变。部分高职学生在理想信念、责任担当、知行合一等方面存在不足,更需要用红色精神资源滋养初心、铸牢信念。

新四军铁军精神是党领导的人民军队在革命斗争中形成的一种独特精神风貌,它不仅是革命军队战斗力的重要源泉,也是革命精神的重要组成部分,其核心内涵“听党指挥的铁的信仰、报国之心的铁的担当、不畏牺牲的铁的意志、执纪严明的铁的纪律”为高职院校党性教育提供了鲜活资源。2023年12月,习近平总书记在考察盐城参观新四军纪念馆时也强调,新四军历史是开展革命传统教育、爱国主义教育的生动教材。要用好这一教材,传承发扬不怕困难、不畏艰险、勇于斗争、敢于胜利的精神。这为新四军铁军精神融入高职院校党性教育指出了方向、明确了标准。

二、新四军铁军精神融入高职院校党性教育的价值意蕴

(一)坚定信念:筑牢学生党员的思想根基。理想信念是共产党人的精神支撑,缺乏信念则会精神软弱,得“软骨病”。铁军精神表明,理想信念是克服困难、夺取胜利的根本动力。新四军将士在极端艰难的环境下,以坚定的理想信念为支撑,用简陋的工具开辟出华中抗日根据地,创建了横跨七省的战略纵深,成为华中抗战的中流砥柱,被毛泽东同志誉为“华中人民的长城”。将铁军精神融入党性教育,有助于激励高职院校学生坚定理想信念,增强克服困难的意志,筑牢思想基础,始终在复杂环境中保持政治定力。

(二)真抓实干:发扬求真务实的优良作风。新四军的组建是国共第二次合作的产物,尽最大努力团结一切可以团结的力量。铁军

精神突出的特征是“干”字当头、“实”字托底。正如新四军将士在革命战争中总是冲锋在前,在生活中与群众同甘共苦,从未出现违背群众利益的行为。新四军将士在极端困苦的情况下,宁可自己多吃苦,也决不侵占一点群众利益,他们颁布拥政爱民公约,开展拥政爱民月活动。黄克诚师长率部挺进苏北时,下令“一不准敲群众家门,二不准动群众的一草一木,三不准大声喧哗”,警卫员请求借宿被拒,师长妻子唐康华带着不满周岁的孩子坐在草堆中过夜。这些具体事例反映出铁军精神中纪律严明、作风过硬的特征。因此将铁军精神融入党性教育,有利于高职院校学生发扬斗争精神和实干精神,以实际行动体现忠诚与担当,在学习和工作中形成务实作风。

(三)团结协作:优化凝聚合力的工作方法。团结协作是党取得胜利的重要经验,也是铁军精神的重要内涵。铁军精神强调众志成城、精诚团结,新四军内部官兵平等、团结友爱、万众一心、共赴国难。在整个抗战期间,新四军伤亡将士8万余人,其中团以上干部就有350多位,正是凭借铁一般的团结,才能在内外夹击中生存发展,将自身打造成为一支“消灭不了的”英雄军队。将铁军精神融入党性教育,有利于高职院校学生统一思想、凝聚目标。面对新形势,高职院校学生更应该增强团队意识,要学会在集体中发挥个人作用,以团结协作应对学习和工作中的实际问题。

(四)践行宗旨:落实为民服务的责任担当。全心全意为人民服务是中国共产党区别于其他一切政党的根本标志。铁军精神中“报国之心的铁的担当”是其主旨,报国之心的铁的担当。新四军第五师和八路军南下支队组建的中原军区,忠实地执行中共中央牵制国民党军的战略任务,以不足5万的兵力牵制国民党30多万兵力的斗争。新四军在行动中坚定维护群众利益,因此获得民众支持,这说明军队与民众的关系直接影响战争的走向。当前高职院校学生对党的宗旨理解多停留在理论层面,缺乏深入基层、服务群众的实践经验。将铁军精神融入党性教育,有利于引导高职院校学生深入群众和基层,在实践中体会为民服务的意义,切实承担时代使命。

三、新四军铁军精神融入高职院校党性教育的实践路径

马克思指出:“思想本身根本不能实现什么东西。思想要得到实现,就要有使用实践力量的人。”将铁军精神融入高职院校党性教育,需要充分调动教育工作者和受教育者的积极性以形成教育合力。

(一)融入课堂主渠道,提升教育实效。第

一,将铁军精神融入思想政治理论课的教学内容里,可以在《思想道德与法治》《毛泽东思想与中国特色社会主义理论体系概论》这些课程中增加刘老庄八十二烈士、小朱庄战斗这类和铁军精神有关的案例分析,还可以开发一批围绕铁军精神的党性修养课程。第二,改革现有的教育方法,丢掉传统“填鸭式”的教学,改用互动、讨论的形式上课,围绕“铁军精神的当代价值”这类主题做多角度的讨论,同时用信息技术把教学载体变得更丰富。第三,提高受教育者的认知程度,让学生更多参与实践,可以组织大家去新四军纪念馆、茅山抗日根据地这类红色教育基地参观,在沉浸式的体验里更深入地读懂铁军精神,就如江苏医药职业学院,它最早是新四军军部1941年在盐城办起来的华中卫生学校,独有的办学历史让学校攒下了丰厚的红色资源,学校老师靠课堂上课、主题讲座、社会实践等多种途径,把铁军精神融入日常的教学当中,已经取得了很好的成效。

(二)丰富教育内涵,深化教育内容。一方面,围绕当下的时代任务丰富可用的教育素材,在《习近平新时代中国特色社会主义思想概论》课程中把铁军精神里提到的“集体力量”和“团结协作”,跟实现共同富裕的使命担当结合起来,挑选能体现铁军精神的攻坚相关案例,让学生能更好地明白新时代该怎么践行铁军精神。还可以按照不同高职院校的专业特点,深挖和铁军精神有关的思政元素,再把这些元素融入专业课程的教学中。另一方面,突出当前时代背景来做更深入的理论讲解,组织相关理论研究人员,深挖铁军精神和井冈山精神、长征精神、延安精神等革命精神之间的内在关联,进一步阐释清楚铁军精神在党性教育中的重要价值,打造出研究革命精神的理论高地。

(三)优化育人途径,形成教育合力。第一,用技术优化沉浸式体验场景,借助虚拟现实这类新技术还原新四军抗战的历史场景,提高参与学生在这类场景里的体验感受,按照高职学生的专业背景和学习需求,给出定制化的沉浸式体验项目。第二,靠网络搭建起互动学习平台,利用互联网搭好互动式学习平台,邀请新四军研究专家还有革命后代在线分享他们对铁军精神的理解与感受。借助微信公众号、抖音这类平台推送铁军精神相关内容,用新媒体技术让思政工作更生动鲜活。比如江苏医药职业学院参与排演的短剧《铁军传人·苏医红》在全市红色思政示范课活动中展出,取得了不错的效果。第三,促进铁军精神的多渠道传播。围绕艺术创作和学科融合,举办“铁军精神主题文化节”,通过红色歌曲演唱比赛、历史剧表演这类活动,引导学生在艺术实践中理解铁军精神的核心价值,同时,和新四军纪念馆这类红色教育基地合作,一起建实践

教育基地,定期安排学生去参观学习。

(四)强化师资队伍,提升教学能力。一方面,加强思政教师队伍。定期组织思政教师参加铁军精神学习培训,邀请新四军老战士及其后代组成“铁军精神讲师团”定期来校开展系列讲座,深化教师对铁军精神的认同。另一方面,针对一些教师缺乏有效实践方法和策略的现状,通过教学方法研讨,鼓励教师探索案例教学、情境教学等创新方式。同时,依托校本教材开发,编写具有时代特色的铁军精神教材,将铁军精神的核心价值与学生党员的责任使命相结合。

四、结语

新四军铁军精神形成于抗日战争时期,产生于华中敌后抗日根据地,是对新四军将士英勇斗争的历史概括和精神提炼,是中国共产党的历史和中华民族争取独立的伟大斗争紧密结合的伟大结晶。在当前世界局势风云变幻的形势下,高职院校必须重视党性教育,将铁军精神有效融入学生的党性教育中。以铁军精神为指引,激励广大学生坚定党性原则、提升党性修养,做到政治过硬、能力过硬、作风过硬、廉洁过硬,在实际学习和工作中坚定信念、团结协作和勇于创新,为中国特色社会主义事业培养更多忠诚、担当、实干的青年党员,共同书写社会主义现代化建设的新篇章。

参考文献:

- [1]习近平.在庆祝中国共产党成立100周年大会上的讲话[M].北京:人民出版社,2021:3.
- [2]习近平.高举中国特色社会主义伟大旗帜为全面建设社会主义现代化国家而团结奋斗——在中国共产党第二十次全国代表大会上的报告[M].北京:人民出版社,2022:1.
- [3]习近平.在全国教育大会上的讲话[N].人民日报,2024-09-10.
- [4]邢颜慧.新四军铁军精神——铁的信仰铁的担当铁的意志铁的纪律[N].2021-03-19.
- [5]张小云,马莎莎,张庆丽.沂蒙精神融入高校学生党员党性教育的路径探析[J].党建论坛,2025(12):70-74.
- [6]茹贵鸣,王义云.新四军铁军精神[M].北京:中共党史出版社,2019.

基金项目:2022年南京市哲学社会科学重点研究基地项目“铁军精神闪耀时代光芒——高淳溧水新四军文化研究基地”项目成果;2022年度高校哲学社会科学思政专项“铁军精神融入高职院校思想政治教育研究”(2022SJSZ0367)成果。

作者系南京机电职业技术学院马克思主义学院讲师