国庆期间不前往中高风险地区旅游

——国务院联防联控机制回应热点问题

国庆假期临近，怎样科学精准做好疫情防控？对学校疫情防控方面作了哪些针对性工作部署？国务院联防联控机制29日召开新闻发布会，对热点问题进行回应。

A 与8月份相比疫情波及范围不断缩小

“当前，全国疫情仍然呈现出‘点多、面广’的特点。近期，疫情主要集中在西藏、宁夏、贵州、黑龙江等省份，以奥密克戎变异株BA.5和BA.2.76亚分支为主。”国家疾控局传染病防控司司长雷正龙表示，与8月份相比，每天新增感染者数大幅度下降，疫情波及范围不断缩小。

专家研判认为，随着国庆假期临近，探亲、旅游等人员流动增加，加上奥密克戎变异株传播具有隐匿性、传播能力强等特点，我国仍然持续面临着境外疫情输入和本土疫情传播的风险，发生多地聚集性疫情风险依然存在。

国家卫生健康委新闻发言人米锋表示，要毫不动摇坚持“外防输入、内防反弹”总策略和“动态清零”总方针，严格落实第九版防控方案和“九不准”要求，科学精准抓好疫情防控工作。坚决防止简单化、“一刀切”和层层加码，引导人员安全、有序流动。

迅速扩充医疗救治资源、对新冠肺炎患者进行分类分级管理、早期干预和预警筛查、形成强有力的专家救治力量、坚持中西医并重……针对当前疫情重点地区的医疗救治情况，国家卫生健康委医政医管局副局长李大川表示，到目前为止，疫情重点地区的医疗救治工作在有序开展，救治效果良好。

B 全力以赴做好交通物流保通保畅

交通运输是服务保障的基础支撑，也是疫情防控的关键环节。交通运输部运输服务司副司长韩敬华表示，交通运输部通过专项安排、视频调度、驻点检查等方式，指导各地统筹做好运输服务保障和疫情防控工作，全力保障人民群众安全健康便捷出行。

韩敬华介绍，在保障交通网络畅通有序方面，坚持24小时值班值守，保持应急运输保障电话畅通，一事一协调解决交通物流不通不畅问题，坚决防止过度通行管控问题的反弹。坚决杜绝擅自关闭关停高速公路、普通公路、铁路车站、港口码头、航空机场、邮政快递分拨中心等交通物流基础设施，切实保障交通物流网络畅通运行。

韩敬华表示，要加强对重点涉疫地区跟踪调度，推动供需有效对接，全力保障涉疫地区医疗防控物资、民生物资、重要生产物资等运输需求。

此外，交通运输部指导实施全域静态管理的城市落实“一不得、四立即”的保障措施，即不得“一刀切”限制货车通行，立即实施重点物资通行证制度、立即执行“点对点”运输闭环管理措施、立即启动应急物资中转调运站、立即公布24小时应急运输保障电话，切实保障重点物资运输车辆通行顺畅。

C 不前往国内中高风险地区旅游

国庆假期是民众参加文化活动和外出旅游的高峰期。文化和旅游部市场管理司副司长李晓勇说，文化和旅游部要求旅行社和在线旅游企业不得经营出入境团队旅游和“机票+酒店”业务，暂停在有中高风险区的县（市、区、旗）和直辖市的区（县）经营团队旅游及“机票+酒店”业务，暂停陆地边境口岸城市团队旅游业务。

李晓勇提醒游客，要通过权威渠道了解出发地及目的地最新疫情防控政策，自觉遵守当地政府及有关部门发布的公告提示，不前往国内中高风险地区旅游。出现感冒、发热等症状时，应立即停止游览，并及时就医。自觉遵守疫情防控规定，戴口罩、勤洗手、少聚集、勤通风，养成“一米线”好习惯。

针对校园防疫问题，教育部体卫艺司副司长、一级巡视员刘培俊说，充分发挥全国教育系统疫情监测机制预警作用，每日统计校园疫情、开学返校以及校园管理总体情况，动态分析、及时了解发展趋势和动向，增强校园疫情防控主动性、针对性和科学性。

同时，教育部联合国家疾控局印发了高等学校、中小学校和托幼机构新冠肺炎疫情防控技术方案（第六版），推动各地逐级开展学校疫情防控技术方案培训工作，提高各地教育部门和学校疫情防控的管理能力和突发疫情应急处置能力。

新华社北京9月29日电

“十一”长假“宅”家，并非越躺平越快乐

“十一”长假临近，不少人已经开始计划如何外出游玩了。然而，也有很多人是非常渴望能有几天假期来好好“宅”一下的。随着生活节奏的加快，人们忙于工作，在这难得的假期中，许多人变身“躺平青年”，选择窝在沙发里或躺在床上“度假”。

但是，真的只要远离忙碌、拥有更多空闲时间，你才会快乐吗？

事实是，你越闲，就有可能越不快乐！

一篇曾发表在《人格与社会心理学》杂志上的学术论文专门讨论了空闲时间和人类幸福感的关系。通过对几万人的分析，相关研究团队发现，人们的幸福感与空闲时间并不是呈正比的，超过一定界限，就会适得其反。

1 空闲时间过多不能持续提升幸福感

对于“忙里偷闲”的快乐，相信大家都不言自明。在繁忙的工作日里，摸摸“鱼”、看看剧，都能感受到无比的快乐。但是，当我们拥有了更多可以自由支配的时间，我们的快乐会随之增加吗？

为了回答这个问题，上述研究团队分析了2012年到2013年“美国人时间使用调查”活动中的21736份数据，这些数据的提供者处在15至85岁的年龄区间里，并被分为了两个团体，即“全职打工人”和“非打工人”。

在实验中，研究者询问实验对象在过去一天内所做的事情，详细到具体事件、所用时间等，以此来计算出每个人在一天内的空闲时间。同时，研究人员还会收集实验者在度过空闲时间时的幸福感体验数据，从而进行量化分析。

实验结果发现，可自由支配时间与主观幸福感之间存在负二次关系，即虽然空闲时间过少确实与压力导致的主观幸福感降低有关，但空闲时间过多并不能使主观幸福感持续得到提升。数据呈现出的图像就像一条抛物线，若可自由支配时间在0至2小时，人们的幸福感会随着空闲时间的增加而提高；若可自由支配时间在2至5小时，两者的关系趋于稳定；而到了5小时后，幸福感就会随着空闲时间的增加而逐渐降低。

除此之外，相关研究者还发现，无论是在工作日还是周末、假期，空闲时间和个人幸福感的关系都是如此。因此尽管拥有自己可支配的时间是一件令人向往和开心的事，但是如果这个时间太多，人反而不会快乐。

相信大家平时也会有这样的体验：当长时间无事可做的时候，我们会感到空虚、无聊、没有激情、心情低落……

那么，怎么做才能使自己获得更多的快乐呢？

2 快乐的真谛是充实

快乐是指人在精神上的一种愉悦感受，是心灵上的满足。为了弄清楚怎样才能获得真正的快乐，上述研究团队又招募了2550位志愿者，让他们分别对长、中、短三组空余时间进行想象和描述，想象如果半年内每天都有这么多自由支配的时间自己会做些什么、又会有哪些体验。结果表明，尽管这只是想象，过多的空闲时间依旧会使人们的幸福感下降。

在此基础上，相关研究人员又招募了5000位志愿者，同样让他们想象自己如何支配长、中、短三种不同的空闲时间。但这次，每一组志愿者又被分为两组：一组是想象自己会利用这些时间去做有意义、有用的事情，而另一组则是想象自己去做一些无用、无意义的事情。

通过分析这一组实验结果，相关研究人员发现，当人们把空闲时间用于生产活动，也就是去做更多有意义的事情时，拥有过多可自由支配时间的负面效应就可以被减弱，人们从心理上会感到更加快乐，幸福感也会随着空闲时间的增加而逐渐提高；反之，则会重新陷入之前的“抛物线”中。

3 如何在自由支配时间获得更多幸福

社会心理学中的自我决定理论认为，一个人如果想要获得高水平的幸福感，就必须要满足3个基本的心理需求：自主需求、胜任需求和关系需求。

自主需求可以被理解为内在的驱动力，即自己从内心里想去做某事，而不是被要求、被支配去做某事；胜任需求则是人们希望完成一些具有挑战性的事情，以享受完成后的成就感，这种成就感会带给人们极大的心理满足；关系需求则是与他人建立社会关系的需求，是个人在社交中获得认同的过程。

结合这3种需求，我们可以看到，要想在空闲时间不空虚、不颓废，我们就要积极地去做一些自己喜欢的、有意义的事情，或是用空闲时间进行社交，从而拥有直线上升的幸福感。

一味“躺平”“摆烂”看似是妥妥的幸福，但当它真的来临时，我们心中更多的是会产生空虚感。

所以，或许“十一”长假期间我们可能不能出去和朋友们见面，但依旧可以在家里做一些有意义的事情（看书、给家人做饭等），可不要仅仅只是躺了7天。

据《科技日报》