

科普:复工复产后仍需注意坚持卫生措施

目前,中国新冠肺炎疫情防控形势持续向好,生产生活秩序正逐渐恢复。世界卫生组织近日提醒,复工复产后,企业和员工仍应注意坚持有效的卫生措施,防止疫情卷土重来。

世卫组织驻华代表处近日发布健康复工指南等建议,提示企业和普通公众在复工复产后应如何采取措施继续防范病毒。

根据这份复工指南,企业主要应采取

三大行动:第一,做好规划,需要时应倡导远程办公,以减少同一时间出现在办公室的人数;第二,营造安全的工作环境,确保工作场所的环境和物品清洁卫生;第三,出台政策确保出差安全,避免指派糖尿病患者、心脏病或肺病患者等重症风险高的人员前往有新冠肺炎疫情的地区。

公众也需继续坚持有效的卫生措施,如经常洗手、避免用手触摸眼鼻口、打喷嚏或咳嗽时注意正确遮挡、尽量错

峰出行,在社交场合保持距离等。

至于何时能戴口罩,中国国务院应对新型冠状病毒肺炎疫情联防联控机制日前发布的《公众科学戴口罩指引》对不同场景下戴口罩提出了科学建议。例如,对普通公众而言,在居家、户外,无人员聚集、通风良好的情况下建议不戴口罩。对于咳嗽或打喷嚏等感冒症状者,建议戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩。

普通公众在处于人员密集场所,如

办公、购物、餐厅、会议室、车间等,或乘坐厢式电梯、公共交通工具时,分两种情况:如在中、低风险地区,应随身备用口罩(一次性使用医用口罩或医用外科口罩),在与其他人近距离接触(小于等于1米)时戴口罩;在高风险地区,建议戴一次性使用医用口罩。

世卫组织驻华代表处提醒,目前中国抗击疫情形势向好,但疫情防控低风险不等于无风险,不可疏于防范。 **新华网**

有人在身边咳嗽,我会感染新冠病毒吗?

江苏疾控中心表示,飞沫,是新冠病毒传播的秘密武器。

飞沫多为直径大于5微米的含水颗粒,它可以通过一米之内的距离进入易感的黏膜。在任何易感的黏膜表面直接着陆,比如嘴唇、眼睛、鼻腔等等。

如果一个新冠肺炎确诊病人的飞沫飞出并且找到合适的地方着陆,那么……新冠病毒可能就会被传染开。

日常生活中咳嗽、打喷嚏或者说话都可能产生飞沫。

一个喷嚏可以喷出10000个以上的飞沫,最远传到8米以外!

而咳嗽可产生1000-2000粒飞沫,最远6米!

即使是平静的说话,每分钟也会产生大概500粒飞沫。

其中100微米以上的大飞沫由于

足够重,会在10秒内落在地上。而小飞沫成为干燥的飞沫核(即气溶胶)后会在空气中飘荡,造成远距离的传播。值得注意的是,在相对封闭的环境中长时间暴露于高浓度的气溶胶情况下存在经气溶胶传播的可能。

不过,由于飞沫传播距离很短,一般在一到两米,因此不会在空气中长期漂浮。

也就是说,如果我们戴口罩,与他人保持至少一米的距离,基本是安全的。

另外,保持通风也很重要,坚持每天开窗通风至少两次(每次不少于30分钟)。在通风量很大的自然通风下,空气中万一存在病毒气溶胶,则会被稀释到一定程度,感染风险也会降得很低。

人民健康网

防疫重营养强体魄,每天吃这些提高免疫力!

疫情期间,免疫力就是“防护服”。随着全国新冠肺炎疫情防控总体态势的积极向好,很多人开始返回复工复产,大家的接触越来越密切。那么,如何“提自身之正气”呢?重营养、强体魄、好心态,你是否做到了?

提到重营养,不少人想象中是:鱼禽畜蛋奶,都是好蛋白,到我碗里来!的确,优质蛋白质对增强抵抗力非常重要,但还有一大类食物也是“防疫排头兵”。这类食品种类繁多,五彩缤纷,富含胡萝卜素、维生素C、B族维生素、钙、铁等维生素和矿物质,与机体免疫屏障的构成与维护,以及能否产生清除病毒的特异性免疫功能密切相关。

这类食物还含有丰富的膳食纤维和很多不为人知的植物化学物,在促进肠道蠕动、帮助肠道益生菌增殖、抗炎、预防肿瘤等方面有独到之处。您猜到了吗?这类食物就是——蔬菜!

简而言之,我们要多吃蔬菜,做到餐餐有蔬菜,多选深色蔬菜。那么,具体怎么做呢?

第一步,保证蔬菜总量(每人每天一斤菜),深色蔬菜占一半(每人每天250克),并有适量菌藻类。

第二步,要做到品种多、颜色深。每人每天蔬菜至少4种(含1种深绿色叶菜、1种富含维生素C的蔬菜、1种其他深色蔬菜),每周不少于10种。

不同种类蔬菜的营养成分含量差异大,多种蔬菜搭配着吃,换着样吃才更有营养。深色蔬菜则比浅色蔬菜含有更多的胡萝卜素、B族维生素、钾、钙、植物化学物等。此外,绿色叶菜、高钾低钠蔬菜有利于降低2型糖尿病、高血压等慢性病的风险,要特别注意选购。

1.深绿色叶菜

常见蔬菜:菠菜、落葵(木耳菜)、芥菜、绿苋菜、蕹菜(空心菜)、茼蒿、茴香、

油麦菜、香菜、冬葵(冬寒菜)、菜薹、乌塌菜、鸡毛菜、油菜、小白菜(青菜)、盖菜(芥菜)、快菜、苦苣菜(苦苣)、红薯叶、芹菜叶、茼蒿叶、萝卜缨、豌豆尖等

营养特点和采购建议:富含胡萝卜素、B族维生素、维生素C、钙、钾、镁等,每天最少1种,不少于125克,每周7~10种。糖尿病人每天深色叶菜最好达到175克。

2.其他深色蔬菜(包括深红、深紫、深黄等)

常见蔬菜:胡萝卜、番茄、南瓜、红辣椒、彩椒、紫背天葵、红苋菜、紫甘蓝、金针菜(黄花菜)、青蒜、韭菜、豇豆、白豆角、西洋菜等

营养特点和采购建议:富含胡萝卜素,是体内维生素A的重要来源,每周5~7种,所有深色蔬菜的量每天要满足250克。

3.富含维生素C的蔬菜

常见蔬菜:上述深绿色叶菜(除油菜、菠菜、红薯叶)、西兰花、甜椒(柿子椒)、青椒、苦瓜、芥菜(雪里蕻)、圆白菜(卷心菜)、大白菜、蒜苗、苤蓝、水萝卜、樱桃番茄等

营养特点和采购建议:这类蔬菜富含维生素C(>30mg/100g可食部),成人每日维生素C推荐摄入量为100mg,每天应摄入这类蔬菜100~175克以满足机体对维生素C的需要。

4.高钾低钠的蔬菜

常见蔬菜:鲜豆类蔬菜(毛豆、蚕豆、豌豆、油豆角、刀豆、豆角、四季豆)、红辣椒、彩椒、樱桃番茄、苦瓜、蛇瓜(蛇瓜)、南瓜、蒜苗、韭菜、红菜薹、竹笋、春笋(鲜)、百合(鲜)、南瓜藤、茼蒿、芋头等

营养特点和采购建议:这类蔬菜高钾低钠(钾>200mg/100g可食部、钠<10mg/100g可食部),是高血压患者应

该多选用的蔬菜。

第三步,餐餐有蔬菜。

早餐最少要有1种蔬菜,至少50克。可以是单一蔬菜,例如炒豆芽菜、杏仁菠菜、黄瓜、樱桃番茄、蒸南瓜等,也可以把蔬菜加入主食,例如吃疙瘩汤、热汤面、三明治、蔬菜卷饼、糊塌子、菜团子等。

其次,中餐、晚餐至少各有不同的2-3种蔬菜,蔬菜的量要占整个餐盘的1/3,中餐最好能达到250克,晚餐最好达到200克。

吃菜小技巧

- (1)首先搭配好每天早餐的蔬菜
- (2)每天至少选择一种深绿色叶菜,不重样,一周至少7种。
- (3)选择其他的深色蔬菜、富含维生素C、高钾低钠蔬菜。
- (4)选择豆类蔬菜、薯类、菌藻类、芽苗菜、笋类等进行搭配。 **人民健康网**

细胞治疗新型冠状病毒肺炎(COV-19)临床研究与应用专家指导意见》。

“除干细胞治疗外,我们还在探索开展更多的针对重症救治的技术手段。比如人工肝血液净化技术,在试验检查等方面均实现好转,一般8-10天可以达到治愈水平。另外,干细胞对于肺纤维化进程的阻断以及促进肺部损伤修复的作用,显示其对于防止肺纤维化、改善患者远期预后具有独特的优势。

为了规范干细胞治疗新冠肺炎的临床研究与应用,3月10日,中国细胞生物学学会干细胞生物学分会和中华医学会儿科学分会联合发布了《干

人民健康网

科技部:研究结果显示 干细胞治疗新冠肺炎患者安全、有效

3月17日,国务院联防联控机制就药物疫苗和检测试剂研发攻关最新情况举行发布会。会上,科技部生物中心主任张新民表示,干细胞可以有效降低新冠病毒在患者体内引发的剧烈炎症反应,减少肺损伤,改善肺功能,对肺部进行保护和修复,对减轻患者的肺纤维化具有积极作用。

张新民介绍,新冠肺炎疫情发生以来,科研攻关组第一时间启动了干细胞治疗新冠肺炎临床研究应急攻关项目,包括全球首个获批开展治疗新冠肺炎

临床试验的干细胞药物以及完成严格的第三方检测获批开展临床研究的间充质干细胞制剂。研究团队都经过了扎实的临床前研究和质量检定,具有良好的安全性。

“在前期临床研究的基础上,应急科研攻关项目支持的王福生院士团队、周琪院士团队、刘中民教授团队,均已入驻武汉,开展对(危)重型患者的临床研究,已经治疗了64位患者。”张新民说,结果显示,干细胞治疗新冠肺炎患者安全、有效,能够使重症、危重

症患者呼吸困难很快得到缓解或者停止加重。在临床表现、呼吸功能、影像学检查等方面均实现好转,一般8-10天可以达到治愈水平。另外,干细胞对于肺纤维化进程的阻断以及促进肺部损伤修复的作用,显示其对于防止肺纤维化、改善患者远期预后具有独特的优势。

为了规范干细胞治疗新冠肺炎的临床研究与应用,3月10日,中国细胞生物学学会干细胞生物学分会和中华医学会儿科学分会联合发布了《干

每周吃点辣护血管

辣椒作为蔬菜及调味品,早已成为中国人日常饮食中的一部分,在川菜、湘菜等地方特色饮食中更是占据了举足轻重的地位。国际上,有关辣椒与健康关系的研究也层出不穷。此前曾有研究称,辣椒吃多了易导致老痴,本报多位权威专家后认为,这个结论的科学性有待进一步证实。近日,《美国心脏病学杂志》刊登的又一项有关辣椒的新研究,却是给无辣不欢者带来了好消息——规律食用辣椒可减少心脏病或中风发作带来的死亡风险。

健康人吃点辣椒能护心

意大利多个研究机构合作,以2.28万名意大利居民为研究对象,收集了他们吃辣椒的频率,并对其健康状况和饮食习惯进行了平均8.2年的监测。结果发现,与从来不吃或很少吃(每周少于2次)辣椒的人相比,每周吃4次以上辣椒的人全因死亡风险和心血管病死亡风险分别降低了23%和34%;规律吃辣椒使缺血性心脏病发病率降低44%,使脑血管病发病率降低61%;辣椒对心脏的保护作用在没有高血压的人群中更为明显。

首都医科大学附属北京安贞医院心内科主任医师刘巍告诉《生命时报》记者,该研究发表在医学界非常著名的期刊上,结论是比较可靠的。实际上,这并不是第一个指出辣椒能够降低死亡风险、有益心血管健康的研究。2015年,一项对中国10个地区近50万名居民的大型研究显示,与每周吃辣少于1次的

人相比,每周吃6~7次的人,全因死亡风险降低14%,缺血性心脏病死亡风险降低22%,并且吃辣椒对不喝酒人群的心脏益处更为明显。刘巍表示,以往的研究显示,吃辣椒之所以能够降低心血管病发病率和死亡风险,主要得益于辣椒中的辣椒素具有抗炎、抗氧化、促进血液循环的作用。

“不过,我们还需辩证地看待这些结论。”刘巍表示,心血管病有一级预防和二级预防。一级预防是指未患病者要避免引起心血管病;二级预防是已患病者要防止再次发生心血管事件,如心力衰竭。上述最新研究纳入的样本是位于地中海沿岸的意大利居民,他们日常吃的是世界公认健康的“地中海饮食”,再加上研究对象都是比较健康、没有心血管病的人群,所以研究只能证明吃辣椒在一级预防中有明显效果,对已经有心血管病的人群,还无法得出“吃辣椒能减少心血管病死亡率”的结论。此外,每个人的心血管病风险不同,风险高的吃些辣椒可能作用比较明显,风险低的即使每周7天都吃辣椒,作用也不明显。

鲜辣椒有六大益处

“新鲜辣椒的维生素C含量居蔬菜首位,它还富含B族维生素、胡萝卜素,以及钙、铁等多种矿物质,可补充人体需要的多种营养素。这是吃辣椒能够降低正常人群全因死亡率的原因。”中国科学院解放军总医院第八医学中心营养科主任左小霞表示,已有的典籍和研究表明,辣

椒及辣椒素对人体有很多益处:

- 1.抑制肠道炎症。《药性考》记载,辣椒有“温中散寒、除风发汗”的作用,适当吃辣可暖胃驱寒。辣椒中的膳食纤维能促进胃肠蠕动;辣椒素可以预防肠道微生物引起的营养不良和肠道屏障功能障碍,抑制肠道炎症。
- 2.改善心血管健康。辣椒素能促进血液循环,有利于延缓动脉硬化。第三军医大学大坪医院祝之明团队发现,长期的辣椒素饮食干预,能明显改善内皮依赖的血管舒张功能,这表明辣椒具有降血压作用。还有研究证实,辣椒可降低胆固醇,减小形成危险血凝块的几率。
- 3.提高免疫力。新鲜辣椒中的维生素C可提高人体免疫力,抗自由基,对皮肤有一定好处。
- 4.有助减肥。辣椒素可以促进脂肪分解,增强胰岛素敏感性,在一定程度上防止超重和肥胖的发生。
- 5.抗癌。2016年,《乳腺癌》;目标与治疗》杂志刊文称,辣椒素可抑制乳腺癌细胞生长。2017年,美国康涅狄格州立大学研究发现,吃点辣椒可以抑制肠道肿瘤,延长患者寿命。
- 2019年,美国马歇尔大学研究发现,辣椒素具有阻断癌细胞转移的作用。
- 6.杀菌止痛。辣椒素还有很多药理作用,如镇痛、消炎、止痒、杀菌、治疗冻伤和祛风湿等。临床上有一些止痛药,主要成分就是辣椒素。

科学吃辣才健康

“在科学预防心血管病的基础上,吃点辣椒是有益的,但它绝对不能取代公认的心血管病预防策略。”刘巍强调,从

理论上来说,已有的研究表明,辣椒吃得越多,保护作用越强,但前提是身体承受得了。此外,吃辣椒的保护作用和每个人的心血管病风险息息相关,经常抽烟、酗酒的人,只靠多吃辣椒来规避风险是不可行的。刘巍提醒,心血管若发展到需要二级预防的程度,就说明动脉硬化情况已经很严重了,单纯吃辣椒的作用不大。对于已经患心血管病的人来说,最重要的还是做好以下几点:1.保持良好的生活习惯,睡眠充足,规律运动,饮食健康均衡。2.遵医嘱服用药物,不擅自停药、减药。3.控制好血压、血糖和体重。4.保持良好心态。

“不要觉得只要是辣椒就对心血管有好处。”左小霞表示,新鲜辣椒才是最合适的,不建议多吃调味类的干辣椒。至于到底该吃多少,目前没有明确的推荐量。一般来说,四川、江西、湖南、湖北等省份的人喜辣,几乎每天都吃辣椒,无需推荐;其他地区居民可按照国家膳食指南推荐每人每天吃300~500克蔬菜的标准,将新鲜辣椒摄入量控制在50~100克左右,以尖椒为例,每天一两棵即可。但要注意量力而为,不能为吃辣椒而吃。此外,我国烹调方式多样,高油高盐爆炒可能会抵消其防病作用。所以,吃辣椒时最好少油少盐少糖,保证每日油摄入量少于25~30克,盐少于6克,糖少于25克,像小炒肉这种高油的菜就应少吃。

有些人则不适合吃辣椒。左小霞提醒,患痔疮、角膜炎、红眼病、甲亢、肠胃疾病、肾病、高血压、心衰等疾病者,以及孕产妇、长青春痘和辣椒过敏人群不适合多吃。

生命时报

墨绿的菠菜营养最高



河北读者高女士问:最近买到的菠菜绿得发黑,真不敢吃,是不是化肥施多了?

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红答:这可委屈菠菜了。菠菜是一年四季可种的蔬菜,耐寒性很强,有春菠菜、夏菠菜、秋菠菜和冬菠菜。冬菠菜是在入冬之前播种,冬天休眠,春天收获的。为了提高它的抗冻性,菠菜休眠之前的确要施肥补钙,但这是帮助菠菜越冬所必需的措施,其效果就是让叶绿素含量增加,叶片充分肥大,加强光合作用,以便菠菜积累营养。植物和人一样,“身体强壮”才能抗严寒。

相比之下,寒冷条件下长出来的菠菜涩味比较小,口感更鲜美,夏天的菠菜涩味重一些,草酸含量更高。其实在植物中,草酸不是一个坏东西,它起到抗氧化、抗病虫的效果,间接地帮助减少农药用量,所以我们不必对草酸心怀反感。对绿叶菜来说,叶子绿得发黑才是营养价值高的状态。绿叶颜色越深说明叶绿素越多,合成的养分越多,营养价值越高。大棚蔬菜、

水培蔬菜的叶片颜色往往会偏浅,原因之一是光照不足,叶绿素不够多。此外,绿叶蔬菜中的叶酸、维生素K、叶黄素和镁的含量都是和叶绿素含量成正比的。

对很多人来说,菠菜的营养价值好像就是“含铁多可补血”,其实它可是名副其实的保健蔬菜。相关营养研究结果足以让它自豪:富含钾,含量不逊于香蕉和猕猴桃;富含镁,在蔬菜中是最高一档,钙含量也不低;富含叶黄素,英国研究确认它是欧洲蔬菜超市里叶黄素含量最多的蔬菜,叶黄素和胡萝卜素对眼睛的健康大有益处;富含叶酸和维生素K,即便和其他绿叶蔬菜相比也是佼佼者,浅色蔬菜和它差着数量级;富含膳食纤维,对预防便秘有好处;富含多种抗氧化物质,氧自由基吸收能力在蔬菜中是最高一档;其他营养素含量,包括维生素C、胡萝卜素和维生素B2等,都高于蔬菜的平均水平。如果因为一些误解而错过这种既美味又营养的好食材,实在太可惜。趁着菠菜上市,大家不妨多吃一些。

生命时报