营养与健康

来自美国佛罗里达大学、北京大学、中国疾控中心有关8866个病人研究发现，新冠肺炎对患有合并症的老年人影响更严重。因此，降低老年人群被感染的风险十分重要。迄今尚无抗病毒特效药和疫苗，因此维持和提升自身免疫力是老年人目前抗击新型冠状病毒的根本措施，而平衡膳食、合理营养是保存自身免疫实力最基本、最方便的有效措施。

“抗疫”，老年人要增强免疫力

■ 石磊 韩海军 黄承钰

平衡膳食其实没有那么复杂，只要亮出您的“十个拳头”，再结合以下“十个拳头原则”，您一天吃好就变得容易多了。

1拳肉蛋不超过，红肉食品别太多；

2拳谷薯必须有，粗粮杂豆不能少；

2拳牛奶和大豆，坚固牙齿壮骨头；

5拳果蔬餐餐吃，补充营养保健康。

请注意，这里“1拳”指您自己一个拳头大小的食物，为150～200克食物，以可食部计。

主食。相当于2个拳头大小的谷类（约250～400克/天，包括粗粮、杂豆和薯类，粗细粮比例约为1:3）。谷薯类（含杂粮及杂豆）为人体提供能量及膳食纤维。疫情期间，老年人因居家活动量减少，全谷类食物有助于预防便秘、维持正常血压、血糖和体重。

肉、蛋。保证1个拳头大小的肉类（约100～150克/天，包括鱼虾贝、蛋、瘦肉、内脏），首选鱼（含海产鱼）、禽肉，保证一日一个蛋。它们是人体优质蛋白质、脂肪，维生素A、维生素E，锌、铁、硒等的重要来源。疫情期间，由于接触病毒机会增多，充足摄入这些营养素有助于老年人促进免疫细胞产生抗体，增强细胞免疫和体液免疫功能，维持呼吸道上皮细胞正常功能。

奶、大豆、坚果。2个拳头大小的奶（300毫升/天，含酸奶）和大豆坚果类（25～35克/天）。牛奶富含钙，利于强骨；酸奶富含益生菌；大豆富含优质蛋白质和脂肪，有“植物肉”的美誉。研究显示酸奶中含有选定的益生菌菌株可降低老年人急性上呼吸道感染的风险，增强T-细胞免疫防御可能是益生菌来表达它们的抗感染作用一个重要的潜在机制。

蔬菜、水果。不少于3个拳头大小的新鲜蔬菜（300～500克/天），不少于2个拳头大小的新鲜水果（约200～300克/天），且深色蔬果应占一半以上。蔬菜水果主要提供维生素C、膳食纤维、β-胡萝卜素和矿物质等，其中深色蔬菜中这些功能性成分的含量更高。研究显示，蔬菜水果对肺癌患者有保护作用，可清除体内自由基，降低心、脑血管疾病和糖尿病的发病风险。疫情期间，摄入多种色彩丰富的蔬菜水果有助于改善食欲，减轻病毒对脏器的损伤，稳定老年人基础疾病病情。

老年人群可在医生和营养师的指导下，有针对性地合理补充营养，包括维生素A、维生素E、维生素C和硒、锌等矿物质、蛋白粉、肠内营养制剂或特殊医学用途配方食品。此外，疫情期间老年人每天应少量、多次、主动饮水1500～1700毫升。居家期间运动也可形式多样，比如原地快速搓手、原地高抬腿踏步、踮脚、甩手、八段锦、太极拳、唱歌跳舞、家务劳动等。还可和家人摆摆龙门阵，疏解焦虑情绪、保持良好心态、充足睡眠和规律的作息时间，这些都是绝大多数老年人目前全面提升免疫能力的可行措施。

（作者系四川省营养学会老年营养分会天府老年营养改善行动组成员）

破除谣言 以示正听 ZHENG TING

近日，有患者1月14日从湖北鄂州回到广东珠海，2月12日病毒核酸检测结果为阳性。对此，网上有人说“新冠病毒存在超长潜伏期”，也有人担忧“14天隔离期结束后是否真的能自动解除隔离？”近日，广东省新冠肺炎防控指挥部救治组专家、广州市第八人民医院感染病中心主任蔡卫平表示，公众对“潜伏期”要有正确认识，不必过于紧张。同时，他建议，对于隔离人员，尽可能进行多次检测。

正确认识新冠肺炎“潜伏期”

◎新冠肺炎“潜伏期”如何界定？

“潜伏期”指从患者感染病毒到出现首发症状的时间，而非按核酸检测结果为阳性来计算，必须是有症状者才能界定“潜伏期”。

新冠肺炎患者的首发症状不一定就是发烧，有些患者一开始只有轻微的呼吸道症状，例如咽干、干咳，之后过了一个星期或十天才发烧。例如珠海的一名患者，1月19日自驾到珠海，1月27日曾出现身体不适，自行服药后缓解。他早期是有症状的，只不过首发症状在呼吸道，而发烧时间比较晚，“潜伏期”肯定没超过14天。

◎是否存在“超长潜伏期”？

就是因为一些患者前期的症状较轻，被忽略了。有没有“超长潜伏期”现在不好说，即使有也是个案，不是普遍现象。按照目前情况，“14天潜伏期”的观点可以维持不变，大家不必过于紧张。

◎目前隔离时间是14天，在这期间需要做哪些工作？

建议有接触史或者从疫情重点地区回来的人，在隔离期间都应进行核酸检测，且不止检测一次。病例核酸检测一次就测出阳性的概率在70%左右，经多次检测才能更准确判断。

因此，仅检测出一次核酸阴性结果，其实不能作为排除疑似的条件。特别是对一些没有症状的人，其病毒量较少，一次就能测到的几率相对较低。另外，要进行比较标准的取样，有条件的地方可以做鼻咽拭检测，没有条件的话就做咽拭检测，但要真正在咽部取样。一些在医学观察期的人，甚至可以去做肺部CT检测。一些人可能没有出现症状，但通过CT却发现了很轻的肺炎。

◎14天后，如果未出现症状是否即可自动解除隔离？

按目前情况看，被感染者14天不出现症状或者症状轻微是有可能的。不能仅仅因为14天内没发热就完全排除，要避免单纯凭症状来解除隔离的做法。

但如果对所有隔离人员进行检测，也要考虑到几方面问题：一是工作量大；二要考虑会否增加暴露的风险。

◎在核酸检测的基础上增加肺部CT检测，以提高诊断准确率？

CT检测可以解决一些问题，但不能解决全部问题。肺部炎症有可能是其他原因引起的。CT不能做病原学诊断，只能做临床诊断。增加CT检测，是多了一个检测的手段而已。未来可能还会有抗体检测，但也只是多了一个供参考的诊断手段。各种检测方式都有自己的盲区，多种检测方式叠加才能减少漏洞。

（钟科）

科普舞区行 KE PU YI QU XING

栏目协办 | 四川省民族科普服务中心 凉山州科协

出租车、私家车出行注意事项

疫情期间，出租车、私家车分别该如何消毒？行驶中，车上空调系统应该开内循环、外循环，还是开窗通风？我们来了解一下。

出租车

◎每日出行载客前应对车辆内部进行清洁消毒。

◎车内应配备口罩、消毒湿巾或免洗手消毒剂等消毒和个人防护用品。

◎司机应增加车门把手、方向盘和车内扶手等部位的清洗消毒频次，同时做好手卫生。

◎在自然气温、行驶速度等条件允许的情况下，尽量关闭车内空调，开窗通风。

◎司机应全程佩戴口罩，同时提醒车上乘客佩戴口罩并减少交流，打喷嚏时用纸巾遮住口鼻，或采用肘臂遮挡等。

◎如遇乘客呕吐，先用消毒剂加吸水材料（或消毒干巾）对呕吐物进行覆盖消毒，清除呕吐物再使用消毒剂进行物体表面消毒处理。

◎通过车载广播、汽车座椅背面张贴宣传海报或提示性标语等方式，开展卫生防护知识宣传。

私家车

◎私家车运行时做好通风换气，冬天开窗通风时，需注意车内外温差大而引起感冒。

◎车内应配备口罩、消毒湿巾或免洗手消毒剂等消毒和个人防护用品。

◎司乘人员进入公共场所返回车辆后，建议先用免洗手消毒剂进行手卫生。

◎可疑症状者搭乘私家车后，及时开窗通风，并对接触物品表面（如：车门把手、方向盘和座椅等）进行消毒。

◎如有患者搭乘，应及时做好私家车物体表面（座椅、方向盘，车窗、车把手等）和空调系统的终末消毒，其他同乘者应接受14天医学隔离观察。

（郭卫）

生活小提示 SHENG HUO XIAO TI SHI

返岗复工，这些问题须关注

企业可以逾期办理社保业务吗？

可以。

因受疫情影响，用人单位逾期办理职工参保登记、缴费等业务，经办机构应及时受理。逾期办理缴费不影响参保人员个人权益记录，补办手续应在疫情解除后三个月内完成。

企业能以来自疫情严重地区为由拒绝录用人员吗？

不能。

各类人力资源服务机构和用人单位不得发布拒绝招录疫情严重地区劳动者的招聘信息。各类用人单位不得以来自疫情严重地区为由拒绝招用相关人员。

疫情防控期间企业可以延长工作时间吗？

对承担政府疫情防控保障任务需要紧急加班的企业，在保障劳动者身体健康和劳动安全的前提下，企业经与工会和职工协商，可适当延长工作时间应对紧急生产任务，依法不受延长工作时间的限制。

对不愿复工的职工可以解除劳动合同吗？

对不愿复工的职工，企业工会应及时宣讲疫情防控政策要求和企业复工的重要性，主动劝导职工及时返岗。对经劝导无效或以其他非正当理由拒绝返岗的，企业可依法予以处理。

对因依法被隔离不能提供正常劳动的职工如何支付工资？

对因依法被隔离导致不能提供正常劳动的职工，企业按正常劳动支付其工资。隔离期结束后，对仍需停止工作进行治疗的职工，按医疗期有关规定支付工资。

受疫情影响企业可以延期支付职工工资吗？

对受疫情影响导致企业生产经营困难的，鼓励企业通过协商民主程序与职工协商采取调整薪酬、轮岗轮休、缩短工时等方式稳定工作岗位。对暂无工资支付能力的，企业经与工会或职工代表协商，可以延期支付职工工资。

企业员工工作期间感染新冠肺炎算不算工伤？

在新冠肺炎预防和救治工作中，医护及相关工作人员因履行工作职责，感染新冠肺炎或因新冠肺炎死亡的，应认定为工伤。如果不是从事新冠肺炎预防和救治的医护及相关工作人员，感染新冠肺炎是不能认定为工伤的。

本版图片来自网络，请图片作者与本报联系，以付稿酬。

长宁县防疫防邪两手抓

崇尚科学 反对邪教 CHONGSHANGKEXUE FANDUIXIEJIAO 栏目协办：四川省反邪教协会办公室

本报讯 2月以来，宜宾市长宁县积极开展新型冠状病毒感染的肺炎疫情联防联控工作，同时，结合防疫全面开展了反邪教宣传活动，让邪教这一“毒瘤”无缝可钻、无处遁形。

全面开展宣传教育和联防联控。各镇干部职工和广大党员志愿者全力配合镇、村、组开展全覆盖宣传，出动宣传车100余辆，广播语音循环播放防控知识300余条，增加广播语音内容，普通话和本地话滚动切换，轮流播放，悬挂布标300余条，全方面多形式开展滚动宣传；派出所民警与镇村干部以发传单、上门座谈等方式，对群众开展反邪教宣传；联防联治队伍加大巡查力度，对发现的可疑人员及时上报，有效防止聚集情况发生，阻断病毒传播环境的同时，净化群众居家社会环境，遏制邪教分子“趁虚而入”；联合组成镇村两级联防联控宣传员，充实干警力量，开展防疫以及反邪教相关知识宣传，LED显示屏滚动播放宣传标语1000余条，累计发放宣传资料2万余份，发放倡议书5000余份，镇村干部到户宣传3万余人次，线下线上宣传同步进行，各镇微信公众号每日推送权威信息和工作推进情况；各镇积极组织力量，强化监测，严格监管，在各个高速出口设置联防联控检查点，对进入本镇的外地车辆所有驾乘人员进行体温检测、登记、建立台账，发放反邪教宣传单、海报，引导群众自觉形成“防疫”与“防邪”的意识，在充分保障人民身体健康的同时，也保持心灵上的“纯净”。

（省反邪教协会供稿）

分类公告（专栏）接稿热线：181-1658-2798（微信同号） QQ:245.446.5850 欢迎咨询刊登 省级媒体 权威发布 每周三、周五出版

●更正公告：本报2019年11月27日刊登的四川力倍建筑劳务有限公司清算公告中，清算组成员“付先芳”应为“付芝芳”，特此更正。

●乐山市时代装饰工程有限公司营业执照正副本（注册号：5111002802045）遗失作废。

●四川润晶建设工程有限公司，财务专用章（编码：5101055218705）、温夏宇法人章（编码：5101055218706）遗失，声明作废。

●四川省巴人之家房地产经纪有限公司，基本户开户许可证（核准号：J6758001951801）遗失作废。

遗失声明

成都市温江质量技术监督局于2013年12月3日颁发的成都市万盛华科技有限公司组织机构代码证正本（代码：07767585-8）于2019年12月30日遗失作废，特此登报声明。

●成都雷电微力科技有限公司公章编号：5101008056902销毁证明遗失作废。

遗失声明

成都市万盛华科技有限公司，2013年12月30日之前办理的财务专用章编号：5101009061558，法人章编号：5101009061559，公章编号：5101235043224于2019年12月30日遗失作废，特此声明。

●成都嘉宝忆远科技有限公司遗失银行开户许可证（核准号：J6510039829701，开户银行：工商银行成都铁路支行，法人：钟忆，账号：4402001809100071392），声明作废。

遗失公告

成都市温江区市场和质量监督管理局2017年12月8日颁发的统一社会信用代码91510115077675858 5的成都市万盛华科技有限公司《企业法人营业执照》正副本，（二本）不慎遗失，声明作废。特此公告。

●峨边幻境迷宫网吧营业执照（注册号：511132000007838）正副本遗失，声明作废。

●乐山市中心城区杨东饭店遗失食品经营许可证副本（编号：JY25111020020776），声明作废。

遗失声明

成都市万盛华科技有限公司。基本户开户许可证（核准号：J6510053518502，编号：6510-01734534，账号：5116010190180101544 89，开户行：交通银行股份有限公司成都温江城北支行）。遗失作废，特此声明。由此引起的经济纠纷和法律责任自负。

●成都网桥电子科技有限责任公司王治高法人章（编号：5101009094735）遗失，声明作废。

声 明

四川信达同兴企业管理咨询公司在2019年11月25日后，公司进行财务结算，公司对相关合同进行审核，现为了更好开展业务，整顿规范，特作以下申明：1、在2019年11月25日前与本公司有债权债务关系的请与我公司联系，并备好相关凭据，联系人彭先生：13281833344。2、在2019年11月25日前与本公司有合同约定的，请与我公司联系，并备好相关凭据，联系人彭先生：13281833344。以上两项相关人员请在2020年5月25日前与我方联系，如未联系，自本公告登记之日起我方对有合同义务的解除合同，对以上两项在法律规定的范围内不承担责任。

●成都财广家具维修有限公司公章（编号：5101049929284）、财务专用章（编号：5101049929285）、唐洪才法人章（编号：5101049929286）、在华夏银行股份有限公司成都金沙支行的开户许可证（核准号：J6510085448701，账号：113570000001767 66）均遗失作废。

●四川天轶贸易有限公司杜俊法人章（编号：5101003582 29）遗失，声明作废。

●成都光恒互动科技有限公司公章（编号：5101095032663）不慎遗失，声明作废。