

疫情零星散发,今年春节如何安心过?

新华社记者 沐铁城 陈聪 温竞华

截至1月4日10时,全国共有45个地区调整为中风险地区。北京市顺义区、河北省石家庄市进入“战时状态”,大连出现超级传播现象。当前,我国本土疫情呈零星散发和局部聚集性疫情交织叠加态势,防控形势严峻复杂。

在此背景下,如何守住安全安心过节?国务院联防联控机制综合组最新发布《关于做好2021年元旦和春节期间新冠肺炎疫情防控工作工作的通知》,提倡家庭私人聚会聚餐控制在10人以下,50人以上活动应当制定防控方案,落实重点人群在春节前完成新冠肺炎疫苗接种任务……

提倡家庭私人聚会聚餐控制在10人以下

日前,大连某病例在未发病时参与11人家庭聚会,造成后期其他人全部感染。国家卫健委疾控局一级巡视员贺青华表示,提倡家庭私人聚会聚餐控制在10人以下,做好个人防护,有咳嗽、发热等症状的人员最好不要参加。

国务院联防联控机制综合组最新发布《关于做好2021年元旦和春节期间新冠肺炎疫情防控工作工作的通知》,倡

导尽量举办线上会议或视频会议,50人以上活动应当制定防控方案,严格落实有关防控措施。落实重点人群在春节前完成新冠肺炎疫苗接种任务。

在餐饮业疫情防控方面,国家卫健委此前已经出台重点场所、重点单位、重点人群新冠肺炎疫情防控相关的防护指南,对于包括餐饮业在内的疫情防控措施也提出了明确要求,特别强调包括餐馆在内的各级各类企事业单位要落实好“五有”要求,即要有疫情防控的指南,要有防控管理制度和责任人,要有适量防护物资储备,要有属地医疗卫生力量指导支持,还要有隔离场所和转运安排准备的措施。

非必要不安排出境旅游

节日期间公众的出行意愿开始提升。对此,文化和旅游部市场管理司司长刘克智提醒,减少不必要的出行,非必要不安排出境旅游,不要前往国内中高风险地区旅游。

刘克智表示,文化和旅游部主要采取了五项措施。一是继续暂不恢复旅行社及在线旅游企业出入境团队旅游及“机票+酒店”的业务。二是继续推

动景区预约常态化,实现限量、预约、错峰入园游览。三是继续执行“75%”的政策。即景区接待游客量不超过最大承载量的75%,剧院等演出场所观众人数不超过座位数的75%,上网服务场所、歌舞娱乐场所、游艺娱乐场所接纳消费者人数不超过核定人数的75%。四是继续暂缓新批涉外、涉港澳台营业性演出活动(演职人员已在境内的除外)。五是继续指导各地文化和旅游行政部门以及文化和旅游经营主体,对照相关疫情防控指南,严格落实好各项防控措施。

个人防护不能松懈

在做好常态化疫情防控方面,中国疾控中心流行病学首席专家吴尊友说,目前我们要继续保持常态化防控意识。常通风、戴口罩、勤洗手、保持社交距离,仍然很重要。在常态化防控背景下,口罩相当于普通老百姓的“标配”,公众应随时准备口罩,在人员密集的地方、通风不够好的地方,都要坚持戴口罩。

刘克智提醒,节日期间要合理安排行程。具体来说:

一是加强防护,健康出游。密切关注各地疫情防控部门发布的疫情风险情况,做好自我防护,戴口罩、勤洗手,养成一米线的好习惯。在乘坐交通工具入园游览时,自觉与其他游客保持间距,就餐时拉开桌椅间距,使用公勺公筷。

二是避免扎堆,错峰出游。出游前,要通过权威的渠道了解目的地最新疫情防控政策,查询景区景点开放、限流措施,尤其是要了解门票预约、分时段游览等措施,旅途中及时了解地面交通的状况,合理规划旅游线路和时间。游览时遵照景区的规定,间隔入园,错峰旅游。

三是要加强防范,平安出游。参团旅游时,选择具有资质的旅行社。自驾游时,做好车况检查,自觉遵守道路交通法规,安全驾驶、文明行车。根据个人的年龄、健康、心理情况,量力而行参与旅游项目。

四是遵守秩序,文明出游。自觉遵守旅游目的地和景区疫情防控制度,接受测量体温、查验健康码,分时段限流,保持间距要求。讲卫生、拒绝野味,落实光盘行动,杜绝舌尖上的浪费,自觉减少一次性物品的使用,树立文明、健康、绿色旅游新风尚。

冬日户外运动注意保暖

■ 秦佰芬

冬季养生其中一点就是适当运动。通过冬季运动可调理身体,预防疾病。但是,在严寒的冬季,健身爱好者的户外运动需要谨记以下这些注意事项。

注意保暖,防止受凉

刚刚做完运动时,由于血液循环很快,身体正在迅速散热,所以短时间内感觉不到寒冷。但此时毛孔张开,冷空气很容易刺激身体,造成隐性伤害,等感觉到冷时,其实身体已经受到寒气的侵害了。身体受凉很可能带来肌肉痉挛、运动疲劳反应加重、抵抗力下降等不适或发病隐患,因此运动后应及时穿上外衣保暖。

做好充分的准备活动

冬季天气冷,血管收缩,血液循环不畅,肌肉和韧带也比较紧,这时猛一发力,很容易造成肌肉拉伤、韧带撕裂甚至骨折。因此,准备活动一定要做好,不但剧烈活动前应该如此,即使瑜伽、慢跑等运动也是一样。

避免直接接触户外器材

当冬季温度很低时,在户外使用健身器材最好避免直接跟皮肤接触。有生活常识的人都应该知道,在零摄氏度以下时,当人体皮肤接触到冰冷的金属,很可能造成皮肤与金属粘连,带来伤害,所以在使用金属器械时,最好戴上手套。从摩擦力等方面考虑,在做双杠或脚踏器等器械时,最好戴上皮质手套或穿上胶底鞋,以免脱手或滑倒。



科学辟谣

吃瓜子=吃油?

■ 张骅 钟凯 唐芹

流言:瓜子是很多人喜欢吃的零食,但在网络上一直有流言称“吃瓜子=吃油”,因为瓜子的脂肪含量很高,因此吃瓜子等于吃油。

真相:实际上,吃瓜子等于吃油的说法过于夸张。从目前的研究来看,适当吃瓜子是有益健康的。虽然瓜子仁中的脂肪含量比较高,但瓜子还含有20%~30%的蛋白质,大量的维生素E、叶酸、镁、钾、铜和膳食纤维等许多

重要的营养成分,而我们平时吃的油99%以上都是脂肪,并无其他营养。其次,瓜子中的脂肪以不饱和脂肪酸为主,饱和脂肪少,我们平时吃的很多油的脂肪酸比例跟瓜子并不完全一样,对健康的影响也不完全一样。《中国居民膳食指南》推荐每天可以适量吃坚果,每周推荐摄入量为50~70克,平均每天10克左右,相当于带壳瓜子20~25克。

生活厨房

茄汁花菜

■ 楚添丁

材料:花菜1棵、小番茄4个、番茄沙司25克、糖5克、盐3克、姜、蒜、葱适量。

做法:

1. 花菜切成小块清洗干净,番茄去皮后切成小块;
2. 锅内放入适量水。水开后倒入花菜煮2分钟,捞起沥水备用;
3. 炒锅内放入适量油,再放入番茄翻炒出汁;
4. 然后倒入番茄沙司、小半碗水和白糖翻炒到糖融化;
5. 倒入花菜翻炒均匀,炒到菜花全部裹上番茄汁,放入盐翻炒均匀即可盛盘食用。



遗失声明
● 郑婷婷遗失保险执业证,证号:02000050023080020190100179,声明作废。
● 王芳遗失保险执业证,证号:02000050010200002019003616,声明作废。
● 周曼霖遗失保险执业证,证号:02000050010200002020002043,声明作废。
● 陈延强遗失保险执业证,证号:02000050023080020181200241,声明作废。
● 任健遗失保险执业证,证号:02000050023080020180100062,声明作废。
● 刘岚遗失保险执业证,证号:02000050023080020171100589,声明作废。
● 彭鑫涛遗失保险执业证,证号:00001950010300002019000172,声明作废。
● 雷雪兰遗失保险执业证,证号:020000650000080020181103662,声明作废。
● 刘行遗失保险执业证,证号:00000550010600002019018344,声明作废。
● 罗小平遗失保险执业证,证号:00000550023800002020001859,声明作废。
● 兹有阮友立,身份证号码:500235199310082495,不慎将重庆恒拓置业有限公司开具的契税收执凭证编号为:002263的客户联丢失,特此声明作废。