

为何老年人更应接种新冠疫苗?

吃出健康

三类人适合吃藕粉

藕粉是以莲藕为原料加工而成的粉末,其主要成分是淀粉,几乎不含蛋白质和脂肪,还有少量维生素和矿物质,尤其适合以下几类人群。

肾功能不全患者。这类人群肾功能受损,尿素、肌酐以及其他含氮物质等代谢废物排泄受阻,在体内异常堆积。为了减少含氮代谢废物的产生,减轻肾脏负担,患者要少吃蛋白质,但要保证优质蛋白质(肉蛋奶)的摄入量,减少摄入主食中质量较差的蛋白质。藕粉中含有大量淀粉,可提供机体所需的能量,且基本不含蛋白质,用其代替大米、馒头等主食,有助保护肾功能。

糖尿病患者。藕粉的升糖指数只有32.6,比很多全谷杂粮都低,所以对血糖的影响不大。

消化功能特别弱的人。藕粉在肠道内不产气,容易消化吸收,特别适合肠胃功能不好的人。

藕粉的缺点在于不太好冲调,容易结块,冲泡有一个小技巧:先用少量凉开水慢慢使其融化均匀,再加入沸水或热奶,边添水边搅拌,藕粉就不会结块了。

春天喝普洱加点“料”

普洱茶有降血脂、减肥、助消化、暖胃等保健功效,老人在春天饮用普洱茶时可加一些“配料”,不仅别具风味,还能带来更多益处。

普洱茶+蜂蜜:护肤养颜、清热解毒

普洱茶富含微量元素锰,对老年人养护皮肤有益,可在普洱茶汤稍温时,加入少量蜂蜜,调匀饮用,能够护肤养颜、清热解毒。普洱熟茶性质温和,可缓解蜂蜜对肠胃的刺激,适合胃肠功能较弱的老人。

普洱茶+玫瑰:舒缓情绪、调节肝肾

长期居家或子女不在身边的老人容易情绪低落,可在泡普洱茶时加入几朵玫瑰花,芳香怡情,对舒缓情绪、放松身心、调节肝肾功能有不错的效果。此外,茉莉花、月季花也具有清香气味,可搭配泡茶改善情绪。

普洱茶+生姜:暖身驱寒、补益气血

一些体质虚弱或不注意防寒保暖的老人容易受凉感冒,可冲泡一杯热普洱茶,加入适量鲜磨姜汁和红糖,趁热饮下,能够起到暖身驱寒,补益气血的效果。

普洱茶+杞菊:预防或延缓视力衰退

视力下降、花眼是老年人常见的常见问题,日常可在普洱茶中加入适量菊花、枸杞,补充胡萝卜素、黄酮类物质、维生素、微量元素等眼睛必需的营养元素,有助于预防或延缓视力衰退。

普洱茶+陈皮:祛油腻、清肠胃

老年人胃肠功能下降,容易消化不良,或胃口不好,若在普洱茶中加入一些陈皮,不仅能够祛油腻,清肠胃,还能健脾开胃,促进消化和新陈代谢,改善食欲。



(本版图文均据新华网)

“奥密克戎传播的R0值是7到8,它的亚型毒株BA.2达到8的水平,将对高龄人群带来很高的感染风险。”近日,在“新冠防疫新进展高峰论坛·2022第一季”在线论坛上,国家传染病医学中心主任、复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏表示,必须对高龄等脆弱人群做好充分的疫苗保护,才可对奥密克戎逐步建立免疫屏障。

何为R0值?这个指数的高低对于疫情防控的参考价值如何判断?在奥密克戎毒株肆虐的形势下,如何帮助老年人建立对新冠病毒的免疫屏障?

健康资讯

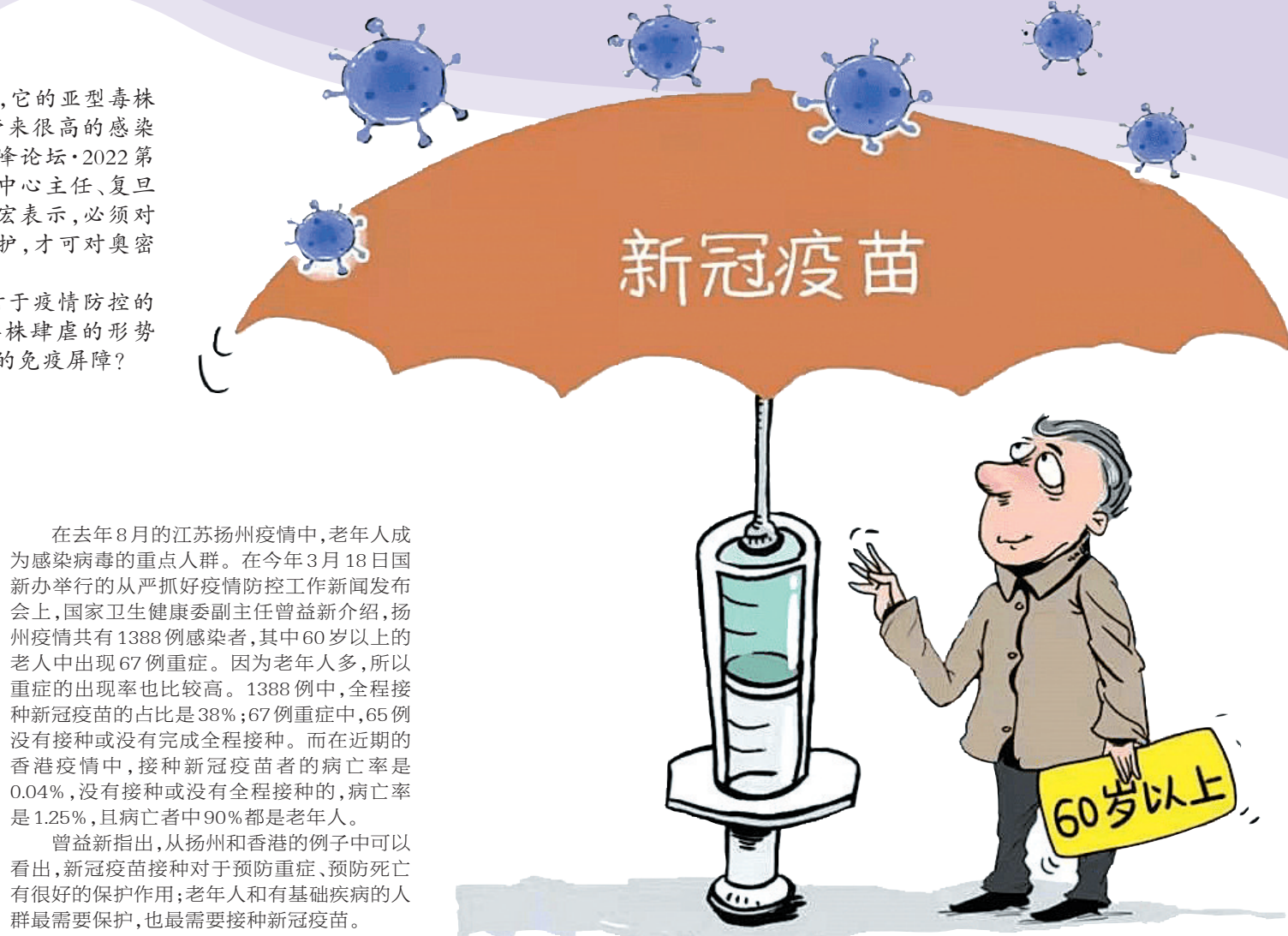
◆奥密克戎的基本传染数更高

“R0值,即基本传染数,是指在没有任何外力介入,所有人对某个传染病都没有免疫力,不采取管控措施的情况下,一个感染到某种传染病的人,会把疾病传染给其他多少人的平均数。”江苏省疾控中心免疫规划所副所长、主任医师汪志国介绍,若R0<1,传染病会逐渐消失,疫情逐渐平息。若R0=1,传染病会变成地方性流行病。R0指数越大,传染性越强,R0值为10就是所谓的“一传十,十传百”。

此前有研究显示,新冠病毒(原型株)的R0值大致在2~3.2之间,而德尔塔+变异株的R0值约为5~8。最近正在全球流行的奥密克戎毒株的R0值是7~8,它的亚型毒株BA.2达到8的水平。老年人免疫力相对较低,且大多有基础疾病,一旦发生感染,重症和死亡风险更高。因此,老年人接种新冠疫苗,对于建立免疫屏障至关重要。

◆老年人更应接种新冠疫苗

从全球范围的一组数据来看,在新冠肺炎疫情面前,老年人更为脆弱。截至目前,全球新冠肺炎死亡人数已超过600万,从各国报道的数据来看,平均年龄都在70岁左右。



◆新冠疫苗不良反应发生率较低

在去年8月的江苏扬州疫情中,老年人成为感染病毒的重点人群。在今年3月18日国新办举行的从从严抓好疫情防控工作新闻发布会上,国家卫生健康委副主任曾益新介绍,扬州疫情共有1388例感染者,其中60岁以上的老人中出现67例重症。因为老年人多,所以重症的出现率也比较高。1388例中,全程接种新冠疫苗的占比是38%;67例重症中,65例没有接种或没有完成全程接种。而在近期的香港疫情中,接种新冠疫苗者的死亡率是0.04%,没有接种或没有完成全程接种的,死亡率是1.25%,且病亡者中90%都是老年人。

◆新冠疫苗不良反应发生率较低

曾益新指出,从扬州和香港的例子中可以看出,新冠疫苗接种对于预防重症、预防死亡有很好的保护作用;老年人和有基础疾病的人群最需要保护,也最需要接种新冠疫苗。

◆新冠疫苗不良反应发生率较低

截至今年3月17日,我国2.64亿的60岁以上人口中,有2.1176亿老年人已完成全程接种,这意味着还有5200万60岁以上的老人没有完成全程接种,其中占比最大的是80岁以上人群,完成全程接种的仅有50.7%。

有老年人关心,新冠疫苗的安全性怎么样,打了疫苗会不会加重基础疾病?目前从报

告的数据来看,新冠疫苗的不良反应发生率比常规疫苗低。”

汪志国表示,目前,江苏省已完成近1.96亿剂次的新冠疫苗接种,有些接种者有发热、红肿硬结等轻微反应,但一般不需采取任何措施,1~3天就能康复。总体来说,我国目前新冠疫苗安全性良好。

“根据我国新冠疫苗接种技术指南,患有高血压、高血脂、糖尿病等慢性病的老年人,如果健康状况稳定,药物控制良好,建议接种新

冠疫苗。”汪志国说。

有不少老年人认为,自己不经常出省出市,只在家门口就不会感染新冠病毒。在汪志国看来,即使不出远门,感染新冠病毒的可能性依然存在,比如菜市场、农贸市场、商场超市、老年活动室、棋牌室、红白喜事聚餐场所等,是老年人聚集的场所,这些地方常常是疫情传播的高风险场所。因此,老年人要积极接种新冠疫苗,筑牢免疫屏障。

高油、高盐、缺少膳食纤维……

西式快餐会破坏免疫系统?

鲜嫩多汁的汉堡、香脆可口的薯条、外酥里嫩的炸鸡……这些美味在不知不觉增加体重的同时,还给人类免疫力带来威胁。

自身免疫性疾病愈发常见

随着相关研究的深入和诊断水平的提高,越来越多的自身免疫性疾病被发现。目前已知的自身免疫性疾病超过100种,常见的约有30种,例如银屑病、干燥综合征、类风湿关节炎、系统性红斑狼疮、强直性脊柱炎等。这类疾病会累及血液、关节、肌肉、骨骼及周围软组织等全身各个系统,严重影响身心健康。

北京大学人民医院风湿免疫科副主任医师李春介绍,目前已有的研究表明,自身免疫性疾病主要与遗传因素、环境因素、自身免疫稳态失衡三方面有关,且可能发生在任何年龄段。有科学家指出,人类基因在过去几十年里并未发生太大变化,这就意味着,是某些环境因素的改变诱发自身免疫性疾病激增。于是,大量研究开始聚焦环境因素,包括微生物感染、饮食方式、生活环境等。有研究显示,大约40年前,西方国家居民的自身免疫性疾病呈上

升趋势,与经常吃汉堡、炸鸡等深加工食品密切相关。

西式快餐难辞其咎

李春分析,目前科学界虽没有明确研究指出西式快餐是以何种方式影响人类免疫系统的,但根据其高油、高盐、高糖、缺少膳食纤维等特点,能够推断出,快餐是通过引发体内的炎症反应导致自身免疫性疾病。

含有大量饱和脂肪酸和反式脂肪酸。油炸食品是西式快餐的“主力军”,常常导致油脂摄入量超标。研究发现,若饮食中的脂肪酸比例不合理,就容易使免疫系统出现问题。

纤维含量低,且富含精制淀粉和添加糖。西式快餐的另一大特点是肉多菜少、高碳水,这种搭配严重偏离科学膳食模式,长期大量食用会激发人体炎症反应。而慢性炎症可导致机体进入高代谢状态,造成蛋白质消耗和免疫功能损害。

缺乏维生素。西式快餐不仅营养素单一,食物原料中的维生素也会随着过度加工而大量流失、变性。许多研究表明,维生素D能够缓解

多发性硬化病、类风湿关节炎、系统性红斑狼疮等自身免疫性疾病;维生素E的抗氧化作用可调节免疫功能;维生素C能起到保护免疫细胞免受自由基攻击的作用;B6、B12、叶酸等维生素也都具有调节机体免疫功能的作用。

添加过量的盐。在制作西式快餐时,为了更有滋有味,肉类通常会先经过长时间腌制,煎炸后还会添加五花八门的酱汁,致使盐超标。不仅是西式快餐,我国一些传统食物,如熏肉、腊肉、咸菜等,也都属于高盐食物。饮食中,钠含量超标不但会影响心血管健康,引发肾脏疾病等,还对累及心血管系统的自身免疫性疾病有严重影响。

除了饮食因素,体育锻炼减少、精神压力增大、睡眠模式改变、新型病原体感染、接触有毒化学物质等,也是引发自身免疫性疾病的重要因素。

学会提高免疫系统稳定性

自身免疫性疾病与个人体质有关,无论健康人群还是患病人群,自我调节都是保护免疫系统最重要的手段之一,可通过以下三个方面

来增强机体抗炎效应,提高免疫系统稳定性。

均衡饮食。保证合理的膳食结构;主食中,粗粮应占1/3以上;增加新鲜果蔬的摄入。

对于已患有自身免疫性疾病的人,首先要纠正营养不良,保证能量、蛋白质、维生素、矿物质、微量元素的均衡摄入,根据营养师的指导适量补充叶酸、欧米加3脂肪酸等具有抗炎作用的营养素。其次,排查不耐受的食物。部分患者的关节症状可通过禁食某些食物得到缓解,例如小麦、燕麦、牛奶、咖啡、牛肉、柑橘类等。还要多尝试抗炎饮食。例如,高纤维素、高维生素、低脂、低热量的地中海饮食,能使患者的关节炎和疼痛感减轻,疾病活动度下降。此外,还应戒烟限酒、控制体重。

定期运动。对于大多数人而言,保护免疫功能的最佳运动强度是中等强度,可根据运动时的感受来确定,微微出汗、能够面带微笑讲话即可。久坐不动的人群可先从散步、快走等轻度运动开始,循序渐进地增加运动强度。

适度清洁。建议在保持良好的卫生习惯,避免接触有害化学物质和病原体的同时,适当接触过敏原,可以降低患过敏症的可能性。

(上接第七版)

第四章 道路停车泊位的管理

第二十九条(道路停车泊位管理设置主体)

市公安机关交通管理部门负责道路停车泊位的规划、设置和管理,以及道路车辆停放秩序的管理工作。

其他单位和个人不得在道路设置道路停车泊位、停车指示标志以及引导他人占用道路非停车泊位区域进行停车。

第三十条(道路停车泊位的设置)

设置道路停车泊位,应当符合有关法律、法规、技术规范和标准、区域道路停车总量控制要求,并与区域停放车辆供求状况、车辆通行条件和道路承载能力相适应。

在人行道上设置非机动车停车位的,应当保证设置后的人行道通行宽度不小于1.5米。

道路停车泊位应当规范设置停车标志、标线、公告牌,并确保设施整洁、完好。收费的停车泊位还应当设置停车信息牌,公告允许停车时间、停车信息牌编号、停车泊位编号、收费主体、收费时段、计费方式、收费标准、监督电话和管理单位等内容。

第三十一条(调整和撤除)

道路停车泊位有下列情形之一的,设置部门应当及时调整或者撤除:

(一)道路停车泊位不符合设置技术规范 and 标准的;

(二)道路交通状况发生变化,道路

停车泊位妨碍车辆、行人通行的;

(三)道路需要改建、扩建或者维修、养护的;

(四)道路停车泊位使用率过低的;

(五)应当调整或者撤除的其他情形。

单位和个人认为道路停车泊位应当增加、调整或者撤除的,可以向设置部门提出意见,相关部门收到意见后应当予以核实处理。

道路停车泊位确需增加、调整或者撤除的,除占道抢修、发生突发性公共事件等临时增加、调整或者撤除外,设置部门应当于增加、调整或者撤除停车位五日前向社会公告。

第三十二条(收费)

道路停车泊位收费根据区域不同、不同时段和差别收费的原则制定,国家、自治区法定节假日期间,道路停车泊位实行免费停放,具体规定由市人民政府制定并向社会公布。

消防车、救护车、工程抢险车、军警车以及法律、法规规定应当免费的车辆使用道路停车泊位的,免于支付道路停车泊位使用费。任何单位和个人不得向应予免费或者处于免费时段的道路停车泊位停放者收取费用。

第三十三条(道路停车泊位信息公开)

市公安机关交通管理部门应当将道路机动车停车泊位区域、数量(面积)、收费时段、收费标准、收费主体等相关信息

上传停车信息管理系统,并通过媒体向

社会公布。

第三十四条(经营管理者职责)

道路停车泊位经营管理者应当履行下列职责:

(一)对车辆停放秩序进行管理;

(二)负责道路停车泊位使用费交费系统的建设和维护;

(三)对道路停车泊位实行智能化管理;

(四)向停车信息管理系统实时上传停车泊位信息;

(五)负责停车标志、标线及其设备安装、运营和维护,确保停车设施、设备的正常运行;

(六)工作人员佩戴统一标识和工作牌;

(七)按照核定的计费时段、计费方式和收费标准进行收费,并开具税务部门统一监制的发票;

(八)法律、法规、规章的其他规定。

第三十五条(停放人义务)

使用道路停车泊位时应当遵守下列规定:

(一)按照规定使用道路停车泊位设施,不得跨压车位标线;

(二)按标识指示的方向停车,没有标识的,按照道路顺行方向靠右侧停靠;

(三)按照允许停放的时段停放车辆;

(四)按照收费标准交纳道路停车泊位使用费;

(五)因交通管制、突发事件处置、应急救援等需要车辆立即驶离的,服从处置要求;

(六)不得占用同一免费道路停车泊位时间持续超过四十八小时;

(七)法律、法规、规章的其他规定。

第三十六条(禁止行为)

任何单位和个人不得损坏道路停车泊位的标志、标线,不得占用道路停车泊位作为非停车之用,不得在道路停车泊位内设置地桩、地锁、围栏、移动可拆卸停车设施等障碍物。

第五章 法律责任

第三十七条(衔接条款)

违反本条例规定的行为,法律、法规已有法律责任规定的,从其规定。

第三十八条(法律责任一)

违反本条例第二十一条第二款、第二十三条第七项、第三十四条第四项规定,经营管理者未向停车信息管理系统上传相关信息的,由公安机关交通管理部门责令限期改正;逾期未改正的,对经营者处二千元以上二万元以下罚款。

第三十九条(法律责任二)

违反本条例第二十三条规定,有下列情形之一,由城市管理主管部门责令限期改正;逾期不改正的,处二千元以上二万元以下罚款:

(一)违反第一项,未在出入口显著位置设置公告牌,公告停车场名称、营业执照、收费依据和标准、车位数量和监督电话等信息的;

(二)违反第三项,停车场设施、设备出现损坏未及时修复,不能保持正

常运行的;

(三)违反第四项规定,未记录车辆出入信息,或者未按照规定妥善保管车辆出入、视频监控等记录的;

(四)违反第六项规定,无正当理由拒绝提供车辆停放服务的。

第四十条(法律责任三)

违反本条例第二十四条第一款规定,有下列情形之一,由公安机关交通管理部门责令立即改正;驾驶人不在现场或者虽在现场但拒绝立即改正的,处一百五十元罚款:

(一)违反第五项规定,非残疾人驾驶或者乘坐的车辆占用无障碍停车位;

(二)违反第六项规定,非新能源机动车占用新能源机动车专用停车位;

(三)违反第七项规定,新能源机动车非充电状态下占用新能源机动车充电车位的。

第四十一条(法律责任四)

违反本条例第二十九条第二款规定,有下列行为之一的,由公安机关交通管理部门责令限期改正或者恢复原状,可以按照下列规定进行处罚:

(一)在道路范围内擅自设置停车泊位、停车指示标志的,处每车位二百元、每标志一千元罚款;

(二)引导他人占用道路非停车泊位区域停放机动车的,按照现场停车数处每辆车二百元罚款;

(三)引导他人占用道路非停车泊位区域停放非机动车的,按照现场停车数

处每辆车二十元罚款。

第四十二条(法律责任五)违反本条例第三十五条第六项规定,除国家、自治区法定节假日实行免费停放外,持续占用同一免费道路停车泊位时间超过四十八小时,由公安机关交通管理部门处二百元罚款。

违反本条例第三十六条规定,占用道路停车泊位作为非停车之用或者在道路停车泊位内违法设置地桩、地锁、围栏、移动可拆卸停车设施等障碍物的,由公安交通管理部门责令限期改正,恢复原状,并处每车位每日一百元罚款。

第四十三条(信用管理)

公安交通管理部门、自然资源、住房和城乡建设、城市管理等部门依法将违反本条例规定的行为纳入信用管理。

第四十四条(履职尽责)

公安交通管理部门、自然资源、住房和城乡建设、城市管理等部门及其工作人员在停车场管理工作中玩忽职守、滥用职权、徇私舞弊的,由其上级主管部门或者监察机关责令改正,对直接负责的主管人员和其他直接责任人员依法给予处分;构成犯罪的,依法追究刑事责任。

第六章 附则

第四十五条(参照实施)

市辖县(市)停车场的规划、建设、管理和使用,可以参照本条例执行。

第四十六条(实施日期)

本条例自年月日起施行。