

# 习近平对新型冠状病毒感染的肺炎疫情作出重要指示 强调要把人民群众生命安全和身体健康放在第一位 坚决遏制疫情蔓延势头

## 李克强作出批示

近期,湖北省武汉市等多个地区发生新型冠状病毒感染的肺炎疫情。截至1月20日18时,境内累计报告新型冠状病毒感染的肺炎病例224例,其中确诊病例217例(武汉市198例,北京市5例,广东省14例);疑似病例7例(四川省2例,云南省1例,上海市2例,广西壮族自治区1例,山东省1例)。日本通报确诊病例1例,泰国通报确诊病例2例,韩国通报确诊病例1例。

疫情发生后,党中央、国务院高度重视。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平作出重要指示,湖北武汉市等地近期陆续发生新型冠状病毒感染的肺炎疫情,必须引起高度重视,全力做好防控工作。目前正值春节期间,人员大范围密集流动,做好疫情防控工作十分紧要。各级党委和政府及有关部门要把人民群众生命安全和身体健康放在第一位,制定周密方案,组织各方力量开展防控,采取切实有效措施,坚决遏制疫情蔓延势头。要全力救治患者,尽快查明病毒来源和传播原因,加强病例监测,规范处置流程。要及时发布疫情信息,深化国际合作。要加强舆论引导,加强有关政策措施宣传解读工作,坚决维护社会大局稳定,确保人民群众度过一个安定祥和的新春佳节。

国务院总理李克强作出批示,各相关部门和地方要以对人民群众健康高度负责的态度,完善应对方案,全力以赴做好防控工作,落实早发现、早报告、早隔离、早治疗和集中救治措施。加快查明病毒源头和感染、传播等机理,及时客观发布疫情和防控工作信息,科学宣传疫情防护知识。做好与世界卫生组织、有关国家和港澳台地区的沟通协调,密切协作形成合力,坚决防止疫情扩散蔓延。

根据习近平指示和李克强要求,国务院联防联控机制1月20日召开电视电话会议,对新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作进行全面部署。国家卫生健康委成立新型冠状病毒感染的肺炎应对处置工作领导小组,指导地方做好疫情应对处置工作。湖北省等有关地方进一步落实属地责任,采取切实有效措施,坚决做好疫情防控各项工作。

新华社

## 科普:冠状病毒知多少

近日,由新型冠状病毒引发的疫情备受关注。此前,2003年肆虐的严重急性呼吸综合征(SARS)和2012年出现的中东呼吸综合征(MERS)疫情也都由冠状病毒引起。什么是冠状病毒?它会导致什么症状?怎样有效防护?

感染人类的冠状病毒在20世纪60年代首次被科学家分离出来,因在电子显微镜下可观察到病毒外表的冠状构造而得名“冠状病毒”。据世界卫生组织介绍,此次在武汉发现的病毒是以前从未在人体中发现的新型冠状病毒。

冠状病毒的传播史可谓“劣迹斑斑”,它不仅是普通感冒的主要病原体之一,更是几

次严重疫情的罪魁祸首。2003年肆虐的严重急性呼吸综合征冠状病毒,以及前几年影响沙特阿拉伯、韩国等地的中东呼吸综合征冠状病毒,在分类上都是冠状病毒科冠状病毒属中的病毒。美国疾病控制和预防中心介绍,目前已知包括新型冠状病毒在内的可感染人类的冠状病毒共有7种。

病毒命名很有门道。过去很多传染病命名都与地名相关,如埃博拉病毒由于在非洲埃博拉河地区被发现而得名,中东呼吸综合征冠状病毒的得名也是因为该病毒首次在中东地区被确认。不过,对于这次的新型冠状病毒,世卫组织近日在相关公告中称其为

“2019-nCoV”,意为“2019新型冠状病毒”。根据世卫组织2015年公布的新发现疾病命名指导原则,使用中性、一般的术语代替人物、地点、动物、食物和职业的名称来命名疾病。

人感染了冠状病毒后一般会表现出哪些症状?世卫组织介绍,症状因病毒而异,常见体征有呼吸道症状、发热、咳嗽、气促和呼吸困难等。在较严重病例中,感染可出现肺炎、严重急性呼吸综合征、肾衰竭,甚至死亡。

世卫组织还说,目前对于新型冠状病毒所致疾病没有特异治疗方法,也没有可用疫苗。但许多症状是可以处理的,因此需根据患者临床情况

进行治疗。此外,对感染者的辅助护理可能非常有效。

虽无针对病毒的特效药,但正确的防护手段可有效预防新型冠状病毒感染。世卫组织建议:要保持基本的手和呼吸道卫生,如用肥皂水和清水勤洗手;养成安全的饮食习惯,如烹调时彻底煮熟食物;在可能的情况下避免与表现出呼吸道疾病症状(例如咳嗽和打喷嚏)的人密切接触;避免在未加防护的情况下接触野生或养殖动物等。

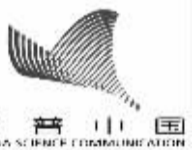
找到病毒起源对于疫情防控至关重要。目前新型冠状病毒的传染来源尚未找到,疫情传播途径也尚未完全掌握。不过,已有的研究显示,冠状病

毒在蝙蝠和骆驼等动物中很常见,只在极少数情况下病毒才会发生变异传染给人类。比如中国科学院的研究人员曾报告说,严重急性呼吸综合征冠状病毒可能源于菊头蝠携带的一种冠状病毒,经由果子狸传染给人。世卫组织对中东呼吸综合征冠状病毒的调查也显示,这种病毒可能源自蝙蝠,先传给骆驼,再由骆驼传染给人类。

世卫组织说,一些已知的冠状病毒在动物中传播,但尚未感染人类;随着全球监测工作的改善,可能会发现更多冠状病毒。因此,人类与冠状病毒之间的斗争依然任重道远。

温馨提示:集齐本专栏全年剪报可兑换科普礼品(具体兑换时间及方式将于2020年第四季度择期在报纸上刊登通知)

星期二  
养生



吉林省科协 城市晚报社

主 办

2020年第14期 总第725期

莲藕排骨汤是人们最爱的冬季滋补养生汤。除了炖汤,白白胖胖的莲藕,可以做辣炒藕丁、凉拌藕片,清脆爽口;也可以做桂花糯米藕,饱满有力……总有一种能够吸引你的味蕾。不过,莲藕的营养如何呢?冬天吃藕真的养生吗?如何健康吃藕呢?

### 莲藕营养好,但不神奇

藕,又称莲藕,属莲科植物,是莲的根茎。莲藕的营养价值如何呢?莲藕主要有三大营养特点。

1. 莲藕的碳水化合物含量高:尤其是淀粉含量,通常在10%~20%之间,它们提取出来其实就是好喝的藕粉。莲藕的口感,尤其是那种煮熟后粉粉糯糯的感觉,和淀粉含量高有很大关系。

2. 维生素C(Vc)丰富:100克莲藕中,大约含有44毫克左右的Vc,这在白色蔬菜中算比较丰富了。在蔬菜较少的寒冷冬季,吃莲藕能够帮助人们获得丰富的Vc,是很不错的秋冬食材。

3. 莲藕还有比较丰富的钙:100克莲藕的钙含量大约在40毫克左右,虽然比不过牛奶,但在蔬菜中也算比较丰富的。

### 七孔藕和九孔藕,哪个更好?

据说,挑莲藕有一个诀窍:

## 藕到底怎么吃最健康?

要会数孔。七孔藕是糯的,九孔藕是脆的,所以前者适合煲汤,九孔藕适合凉拌。其实,这种说法没有根据。藕的风味品质和烹饪特性,主要受品种、产地环境、生产过程、成熟度以及新鲜度等影响,跟孔数无关。藕的孔数跟藕的口感粉脆没有必然联系。藕的孔是莲藕的通气组织。如果不考虑大小,那么莲藕上的孔数很多,有时候能多达几十个,并没有严格的数量区分。藕是荷花越冬时的营养储存部位,营养储存的主要形式是淀粉。藕在生长过程中,积累的营养物质是用单糖来合成淀粉的,所以,不同阶段的藕,它的口感本身就不一样。一般来说,藕的采收时间越晚,淀粉储存越多,藕会越来越粉。但是,当藕储存时间过长,淀粉因为代谢而消耗,纤维相对增加,藕的口感又会慢慢变脆。

不同季节的莲藕,风味有很大的差别。6-7月份夏天的藕脆爽清甜,适合生吃,经常被

赋予“果藕”的名号;秋冬的藕口感沙粉、软糯。这是因为,在春夏季节是莲藕生长的初期,莲藕处于活跃状态,碳水化合物是以蔗糖和果糖的形式存在的,莲藕细胞中更是充满了水分,所以吃起来有脆甜的感觉。到了秋天,藕节开始储存过冬的营养,体内的淀粉含量急剧上升,最终变成一根像山药红薯一样的“淀粉棒”了。所以,在生长初期(春夏季),所有的藕都是脆的;而到了秋冬季节,藕就开始变粉了。

### 如何吃藕更健康? 这两类人要注意

莲藕虽然好吃,但是它的淀粉含量较高,通常在10%~20%之间,它们提取出来其实就是好喝的藕粉。从营养上看,属于半蔬菜半粮食。由于淀粉含量高,热量也不低,一小节约150克莲藕的热量,就和半碗米饭差不多了。现在网上有人戏说吃藕丑,还是有一定道理的,毕竟会

长胖。所以,这两类人吃的时候要注意:

1. 减肥人士:想要控制体重、减肥的认识,吃莲藕的时候,要注意食物的替换,比如吃了莲藕就少吃点其他主食,少吃点馒头和米饭。不然就很容易长胖。

2. 三高人群:血糖高、有糖尿病的朋友来说,如果吃了莲藕,就要相应减少米饭、馒头等主食的量,以免淀粉摄入过多,影响血糖控制。像桂花糯米藕等,更是要注意了。

当然,吃藕的时候尽量少用油炸的方式做,油脂太多也不利健康。

更多精彩尽在:



科普中国

吉林科普微窗