

“五一”小长假 机场安检小贴士

为切实做好“五一”期间疫情防控工作,避免疫情扩散蔓延,确保旅客在疫情防控期间外出的安全、舒畅,长春机场昨日发布温馨提示。

提示一:候机楼出行 所有出港旅客都要及时进行健康申报

长春机场为确保所有出港旅客及时地进行健康申报,提供了便捷、明确的申报流程,可以通过两种方式进行填报:一是在值机柜台旁扫描或关注长春龙嘉国际机场公众号、在页面底部对话框中输入“健康申报”点击查看详情、输入航班号,点击旅客健康申明填报;二是在值机柜台旁扫描机场行二维码,在“我的”菜单中点击健康申明、输入航班号,点击旅客健康申明填报。

长春机场温馨提示各位旅客,航班起飞前40分钟停止办理乘机手续,办理乘机手续时,在值机柜台前需保持一米安全距离。办理托运手续后,请到安检闸口前等候5分钟,确认行李是否通过检查。到达登机口后,在工作人员的协助下扫描健康申请二维码。

提示二:安检出行

口罩护目镜无限制 消毒液酒精有限制

新冠疫情防控期间,出行旅客携带个人防护用品和便携式自热食



品日益增多,那么口罩、消毒水、温度计、自热食品到底能不能带?需要注意哪些事项呢?

一、疫情防控期间个人防护用品限制携带须知

(一)口罩

医用口罩、N95口罩、护目镜、手套、普通防护服、一体化的全面罩,携带乘机没有限制。电动口罩可能含有锂电池,乘机时应满足携带锂电池乘机的相关规定。防护服含有供氧装置时,供氧装置禁止携带乘机。

(二)消毒液

1、双氧水消毒液(过氧化氢消毒液)、过氧乙酸消毒液、84消毒液、含氯消毒片、消毒泡腾片(根据成分不同分为:三氯异氰尿酸、二氯异氰尿酸、三氯异氰尿酸钠盐、二氯异氰

尿酸盐或者混合物,二氧化氯等)、漂白粉、高锰酸钾消毒片,禁止随身携带以及托运。

2、酒精类消毒剂。酒精的体积百分比含量>70%时,禁止随身携带和托运;酒精的体积百分比含量≤70%时,禁止随身携带但可托运,托运应放置在零售包装内,每瓶不超过500 mL。允许托运个人自用的合理数量;产品标示不含酒精,但有可能含有异丙醇时,禁止随身携带和托运;对于密封于独立小型包装内的醇类消毒棉片或醇类消毒棉棒,如果醇类液体已被完全吸收,没有游离液体,且包装完好,旅客因医疗需要必须在航空旅途中自用时,经安全检查后方可随身携带。

(三)温度计

1、水银温度计。内含水银的小

型医用或临床用体温计,只能托运,不可随身携带,且每人携带不得超过1支,必须装在保护盒内。

2、电子体温计。如含有锂电池,锂电池额定能量不超过100 Wh或锂含量不超过2克,在做好防止短路措施的前提下,可以携带乘机。

(四)自热食品

自热食品种类很多,包括方便火锅、方便米饭、自热饮料等。由于自热食品里面含有加热包或自热包,内含遇水释放易燃气体的镁粉、铁粉,自燃固体炭或腐蚀性的氧化钙等危险品,所以这个加热包或自热包是禁止携带的。

提示三:过检须知

待检区等候时请保持1米安全距离

(一)长春机场对进入航站楼的人员实施不间断防爆技术检测和体温检测,检测需要短暂等候,希望广大旅客能够理解并主动配合上述检测工作。

(二)长春机场安检设有军人依法优先、无障碍旅客等便捷通道。过检前,请您提前做好登机牌和乘机有效证件;过检时,请将行李内的手提电脑、摄像机等提前取出单独过检。

(三)疫情防控期间,在待检区等候时请保持1米安全距离。过检时,请您主动配合安全检查,在证件

查验时应取下口罩便于安检人员进行身份核验;在人身检查时请将口罩、护目镜、防护帽等防护物品取下,并按安检人员指导接受安全检查。

T2航站楼安检通道两侧、安检待检区入口和安检验证台上方均设有托运行李拦截提示屏,即时更新托运行李需进行检查的旅客信息。行李托运后,请您认真查看旅客托运行李开检信息,并及时到达指定开包间进行行李开包检查,避免延误行程。

提示四:停车场出行提示 机场巴士南关始发站将为旅客测温

长春机场增设了停车场防疫车辆专用进、出通道以及专属停车区域,并增加引导标牌和横幅来加强引导。同时,长春机场空港服务公司加强防疫专用通道的收费员工自我防护工作,对此通道收取的现金停车费及时消毒,对防疫车辆专属停车区域定时消杀。

长春机场运输分公司为为做好“五一”小长假保障工作,在南关始发站为旅客进行体温测量,让旅客放心乘车。同时,恢复高速公路客运站至长春机场线路,发车时间8:40-16:40,每小时一班。

城市晚报全媒体记者 刘佳雪 报道 长春龙嘉国际机场供图

如何吃出免疫力,植物蛋白来助力

近日,硬核医生张文宏因为针对儿童饮食健康给出的建议登上热搜。4月25日,张文宏接受媒体采访时回应吃不吃粥引发讨论:“这些事情超出了我的想象,但是我认为有讨论就是好事。(关于疫苗)现在就怕大家不知道,哪怕很多人原来不知道,现在知道了这个事情,获益了就开始起作用了”。



4月15日,张文宏出席一次防控新冠肺炎疫情讲座时表示,孩子早餐要吃好,多吃高营养、高蛋白的东西,例如牛奶和鸡蛋,早饭别喝粥。“你家里的孩子不管长得胖,长得瘦,喜欢不喜欢吃东西,这段时间他的饮食结构,你要超级重视。”特殊时期,如果没有抵抗力,就抗不住病毒,这种情况下,张文宏特别提醒大家,早餐不能喝粥。张文宏表示,虽然知道很多网友在批评他,但粥还是不能喝。因为针对病毒有一个特异性的抗体要产生,靠的就是蛋白质,靠粥和咸菜就麻烦了。另外,维生素C也应多补充。

蛋白质 人体免疫力的重要基石

值此复工抗疫的特殊时刻,如何吃出免疫力?2月8日,国家卫健委在官网发布了“新型冠状病毒肺炎防治营养膳食指导”(以下简称“膳食指导”)。对新冠肺炎感染者、一线医务人员和各类人群均提供了相应的营养支持方案。这份膳食指导可谓是新时期的“药食同源”,对于改善大家的营养健康状况、增强机体抵抗力、防御疾病无疑将起到重要的营养支持积极作用。

“对于我们人体而言,营养物质是我们人体免疫功能的物质基础,若要增强免疫功能,自然需要不断补充各种营养物质,譬如蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、生物活性物质等以及调解微生态,这其中,蛋白质、脂肪、碳水化合物则被誉为人体三大营养素。这些种类繁多的营养物质各司其职,各尽其责,为调节增强人体的免疫力不断做功。”上海交通大学医学院附属上海市第一人民医院营养科伍佩英主任接受媒体采访时表示,如果蛋白质缺乏,或者氨基酸构成比例不够优化,那么自然会影响到人体

免疫物质的合成,久之人体的免疫力就会下降,抵抗疾病的能力也就随之减弱。可以说蛋白质是人体免疫功能的一个重要的物质基础,人体必需每天摄入足够的优质蛋白质时刻不能缺少。

豆类,植物蛋白最好的来源

蛋白质,在我们摄取的食物中分布广泛,如何选择合适的营养食材才能有效提升人体免疫力?这里面大有文章,伍佩英主任表示,须从蛋白质的来源、含量和生物利用率等多个角度方能正确解码。

在含量上,我们常吃的米面,其植物蛋白质含量较低,只有7%左右,薯类的含量比例则只有2%-3%,坚果类的含量比例可达20%,而大豆的这一比例则高达35%-40%!可谓植物蛋白的“无冕之王”。

“在居民的膳食结构中,豆类一直是平衡营养膳食不可或缺的存在。”有营养专家表示,中国居民膳食指南宝塔建议每日摄入大豆30-50克,约为650毫升的豆奶(大约2杯的豆奶量),或240克南方豆腐,120克北方豆腐,80克的干豆腐。以大众熟知的豆本豆为例,通过全豆研磨、石磨破壁等全球先进的设备和工艺,充分释放出了大豆中的营养,每100ml豆本豆豆奶中的蛋白最高做到了4.0克。这意味着,一盒250ml的豆奶,其蛋白含量最高达到10克。可以说,这样的一杯豆奶满足了国人一天对于大豆摄入的需求,完成了从小黄豆到大健康的升级蝶变。

选豆奶看好标签很重要

“豆浆和豆奶都是以大豆为

原料,在营养成分上比较相似,但豆奶中的蛋白质更容易被人体消化吸收。”上海市儿童医院营养科主任李洁指出,选择豆奶产品最重要的是要学会看配料表和食物营养成分,尽量选择蛋白质含量高的,如果能够搭配粮谷类、谷类一起食用,形成完美地氨基酸互补,更易人体吸收,增强抵抗力。李洁提醒,要根据每个人的体质以及豆奶产品的营养标签成分进行审慎选择。

采访中,记者发现满足日常膳食均衡的需求、营养健康好吸收,甚至于“清爽”的配料表是很多人选择豆奶的原因。

选用东北优质有机大豆的豆本豆,凭借纯天然、零添加、安全营养的特点,在植物蛋白市场脱颖而出。有研究机构测试表明,一般市面豆浆的蛋白质生物价为78.74%;豆本豆纯豆奶蛋白质生物价则超过90%(生物价,是反映食物蛋白质消化吸收后被机体利用程度的指标,该值与其被机体利用程度成正相关,最大值为100)。营养健康好吸收,加之“无添加”的清爽配料表,帮助豆本豆豆奶成为广大市民的早餐首选。

当下,国内的疫情暂时陷入了低潮,但在全球,新冠却在高位肆虐,且时有输入性疫情倒灌之虞。在亿万民众如火如荼的复工之际,提升大家的免疫力尤为重要。“提升机体免疫力重在平时的平衡健康和合理营养。如果有条件的话,应该还要进行一些适当运动,加强体重管理,还要保证良好的睡眠,做到心情愉快。”

城市晚报全媒体记者 程宛 报道