

根据当前疫情形势和病毒变异情况,为更加科学精准防控,切实解决防控工作中存在的突出问题,国务院联防联控机制综合组7日公布《关于进一步优化落实新冠肺炎疫情防控措施的通知》。8日,株洲日报社派出多路记者奔赴“三站一场”、医疗机构、中小学、商超、影院、社区等场所,直击“新十条”出台后首日各地情况。

### 三站一场 高速收费站车辆自由进出



▲京港澳高速株洲西收费站,车辆自由进出。

上午8点50分,记者来到快速公交廊道中心广场站发现,乘坐公交车已不需要查验健康码、行程码和核酸检测报告,车上已经没有专门的疫情防控监督员,但车的前门新增了自动测温仪。广大市民只需规范佩戴口罩,进廊道和上车时测量体温,即可刷卡或投币乘车。

在京港澳高速株洲西收费站,所有管控措施均已解除,车辆自由进出。

在武广株洲西站进站口、购票处等地,所有核酸检测和查验卡口已全部撤离,进站不再查验48小时核酸检测阴性证明,不再查验健康码和行程码,乘客凭票安检进站。

### 学校 复课正常有序



▲六〇一中英文小学,老师为学生准备了“复学礼”。

8日,城区又一批中小学学生返校复课。根据“新十条”要求,各校继续做好“双码”查验等工作,确保学生安全。

上午7时55分,记者来到天元区天元中学,陆续有学生按照错峰入学要求进入校园。出示“双码”、提供48小时核酸检测阴性证明、检测体温后,2102班邹可盈进入熟悉的教室。“今天出太阳了,就像我的心情,真好!”小姑娘放下书包,拿出课本,和同学们分享着近日居家的趣事。

就在同一时段,芦淞区、石峰区、荷塘区一批中小學生也陆续到校。记者看到,各校学生在报到过程中实行闭环管理。家长将孩子送至指定区域,不进入学校,做到即送即走,整体规范有序。沉寂许久的校园恢复了往日生机,学生们的身影和琅琅的读书声,为这座城市增添了蓬勃生机与活力。

### 医院 优化各项就医流程



▲在市中心医院,市民进入门诊区域前扫“双码”并提供48小时核酸检测阴性结果。

“请戴好口罩,请扫两码……”上午10点,记者来到市中心医院。在门诊大厅门口,市民有序排队,逐一扫行程码、场所码,并向工作人员提供48小时核酸检测阴性结果后,方可进入门诊区域。

市中心医院医务科相关负责人介绍,该院正在紧急优化各项就医流程。根据计划,该院将在急诊科设置3个区域:阳性病人诊疗区、阴性病人诊疗区、还未出核酸结果的缓冲等待区,分别接待相应患者。

值得注意的是,需要住院的患者仍需提供48小时核酸检测阴性证明后方可住院;进入门诊区域,市民需要扫双码,并提供48小时核酸检测阴性结果。市中心医院将提供新冠抗原检测服务,确保15分钟内出结果。该院还将扩大发热门诊,实行24小时开放。

另外,由于当前疫情防控面临新形势新任务,8日,我市多家医院发布公告,将停止对社会开放绿码核酸采样服务。

### 基层医疗卫生机构 老年人积极接种疫苗



▲群丰镇卫生院医护人员、党员志愿者、社区干部上门为老人接种疫苗。

8日,记者走访天元区群丰镇新塘、响塘、妙泉、合花等多个社区发现,接种新冠疫苗的人明显增多,其中不少是60岁以上的老年人,绝大多数接种的是加强针。

下午3时,群丰镇卫生院医护人员、党员志愿者、社区干部,来到新塘社区85岁老人袁巧云家里,为其接种新冠病毒疫苗加强针。“接种疫苗是战胜疫情的利器,既能保护自身健康,也能保护家人和周围人的健康,有效降低感染率、重症率和病死率。”面对医护人员的讲解,袁巧云很配合地接种了疫苗,并坦言:“感谢政府的好政策,让我们这些老人足不出户就能接种疫苗。”

69岁的任奶奶刚刚完成新冠疫苗加强针的接种。她说,因为自己患有乳腺疾病,之前一直犹豫要不要来接种。现在疫情防控政策调整了,权衡之下还是决定接种加强针。任奶奶的想法,也代表了现场很多老年人的想法,他们纷纷表示打了疫苗才更安心。

## 防疫“新十条”出台后首日,本报 该松的松

### 商超市场 无需扫码,自觉戴口罩



▲市民在菜市场选购食材。

上午8时55分,记者在天元超市入口处看到,所有场所码都撤了,市民自觉佩戴口罩后有序进入超市。不少市民入场时都会问一句:“还要扫码吗?”超市工作人员告诉记者,当天开始进入超市已经不用扫场所码,也无需出示健康码,但会提醒顾客佩戴好口罩再进入。

在天元区天纺农贸市场,出入口位置的围挡、“双码”检查点已全部撤离,居民可自由进入农贸市场。市场内部各类农副产品和生活物资一应俱全,佩戴好口罩的市民正在选购菜品。据市场相关工作人员介绍,早在开市前,市场就组织了统一消杀,并在主要通道提醒市民戴好口罩,进入农贸市场无需扫场所码。

上午11时,芦淞市场群人头攒动,购销两旺。其中,南大门小商品市场大红灯笼高高挂,充满喜庆气氛。

### 酒店 内部防疫并未放松



▲酒店准备了消毒液。

上午9点,记者来到株洲华天大酒店,了解酒店防疫措施的变化。

在酒店门口,记者看到,虽然场所码提示牌、防疫岗和人员尚未撤离,但酒店已不再强制要求客人出示核酸检测阴性证明和查验“两码”。

但酒店内部防疫并未放松。记者了解到,酒店日常消毒仍跟以往一样。此外,酒店还在门口、前台、电梯间、卫生间等场所准备了消毒液,为客人提供口罩。目前,酒店正在研究出台新的防疫应急预案。

## 新版老年人膳食指南指导科学吃饭

日前,中国营养学会发布了2022版《中国老年人膳食指南》(以下简称新《指南》)。与2016版《指南》相比,新《指南》内容有哪些更新和推荐?中国疾控中心营养与食品安全所老年与临床营养室主任张坚、复旦大学附属华东医院临床营养中心主任孙建琴,为大家做了详细解读。



▲图片来源于网络。

### 更新变化 细分人群,指导更精准

新《指南》把人群细分为65岁至79岁的一般老年人和80岁以上的高龄老人,分别给出了4条核心推荐和6条核心推荐。

“在新《指南》中,强调健康体检和营养状况的评测,这是上一版《指南》所没有的。”张坚说,新《指南》建议,老年人应每年到有资质的医疗机构参加1至2次健康体检,开展营养状况测评。坚持这样做,能及时发现问题和危险因素,并采取相应的改善措施,延缓疾病的发生发展。

新《指南》针对一般老年人4条核心推荐:1.食物品种丰富,动物性食物充足,常吃

大豆制品;2.鼓励共同进餐,保持良好食欲,享受食物美味;3.积极户外活动,延缓肌肉衰减,保持适宜体重;4.定期健康体检,测评营养状况,预防营养缺乏。

新《指南》针对高龄老年人6条核心推荐:1.食物多样,鼓励多种方式进食;2.选择质地细软,能量和营养素密度高的食物;3.多吃鱼禽肉蛋奶和豆,适量蔬菜配水果;4.关注体重丢失,定期营养筛查评估,预防营养不良;5.适时合理补充营养,提高生活质量;6.坚持健身与益智活动,促进身心健康。

### 要点解读

怎么吃?新《指南》有哪些具体建议?两位专家进行了详细解读。

一、减少不必要的食物限制  
新《指南》:推荐每日摄入鱼肉、禽畜肉和蛋类均为40克至50克和豆类制品。食品种类要丰富,可以用每天吃12种不同的食物、每周吃25种不同的食物来量化。采取多种措施鼓励进食,减少不必要的食物限制。

张坚:“吃素更健康”这种认识缺乏科学依据。老年人膳食中,来自动物性食物和大豆类食物的优质蛋白要占总蛋白质比例的50%以上。生活中,有的老人对某些食物想吃却不敢吃,导致营养素缺乏。比如,“三高”患者因担心吃动物性食物会升高血脂,因此长期不吃荤菜。事实上,吃素很容易导致营养缺乏,导致低蛋白血症、贫血等一系列问题。新《指南》鼓励老年人减少不必要的食物限制,不要因为害怕高血压、血脂高等慢性病的危险因素,而对某些食物产生恐惧心理。

孙建琴:高龄老人优选质地细软、能量和营养素密度高的食物。食物重在细软,

比如鱼类要去掉骨刺,肉类制成肉糜、肉丸,黄豆加工成豆腐等细软、易咀嚼的豆制品。

二、稳定的体重是健康风向标  
新《指南》:老年人应当保持适宜体重,体质指数(BMI)最好保持在20.0至26.9。不要求偏胖的老年人快速降低体重,而应维持在比较稳定的范围内。如果没有采取减重措施,却出现体重明显下降,要主动做营养和医学咨询。

张坚:过胖不利于健康,但是过瘦同样会对老年人的健康造成极大危害。需要提醒的是,无论是过胖还是过瘦,都不应采取极端措施让体重在短时间内产生大幅变化。

孙建琴:老年人食物的整体摄入量在减少,吃得不够不容易掉体重,而体重下降是高龄老年人营养不良和健康恶化的重要信号。在没有任何原因的情况下,70岁后就容易出现特发性体重减少的问题。对高龄老人来说,营养评估(包括体重监测)、综合评估(包括少肌症评估、阿尔茨海默症评估等)甚至比常规体检更重要。建议老年人买个体重秤,一周称一次体重。

### 实际运用

老年人具体怎么吃才能更健康?新《指南》也给出了一些实操建议。

一、高龄老人多吃营养密度高的食物  
新《指南》建议,高龄老人吃营养密度高的食物。孙建琴:如果一种食物能量相对较低,而维生素、矿物质、蛋白质等营养素相对较丰富,则认为其营养价值较高。通常,乳类和瘦肉营养密度较高,肥肉营养密度较低,纯糖块则无营养密度可言。许多高龄老人有主食吃得多的习惯。殊不知,在胃容量有限的情况下,主食吃太多,很多其它高营养密度的食物就吃不进去。比如很多人喜欢喝粥,但喝了粥后就吃不下其它食物。这时,就要考虑加一些切碎的海鲜、蔬菜、虾仁、瘦肉之类的食物进去,让粥富有营养。

二、适时合理地补充营养  
新《指南》中提到,膳食摄入不足日目标量(如动物性食物摄入量总量应争取达到平均每日120克至150克,其中鱼40克至50克,禽畜肉40克至50克,蛋类40克至50克)80%的人,应在医生和营养师指导下适时合理补充营养。

张坚说,老年人应听取营养门诊的专家建议,不主张自主购买、随意服用特医食品。比如,有的老人吃肉嚼不动,又没有吃鱼、喝奶的习惯,摄入的优质蛋白可能不够,需补充一些蛋白质,但补充大量、什么时间补都有讲究,需要专业评估,擅自补充容易造成肾功能受损;肉、蛋、奶都能吃够量的高龄老人,则不需要补充蛋白粉。

三、慢性病患者应小幅度调整饮食习惯  
看了新《指南》后,如果觉得饮食习惯不好,怎么进行调整?

张坚建议,如果目前身体状况尚可,没有重大疾病,可参照新《指南》,看看哪些方面有问题,稳步改善。即使查出血脂高、血压高等可能与饮食习惯有关的健康问题,也要缓慢调整饮食,“临床上,有人查出血糖高、血脂高,便一下吃得很素,甚至80%吃的是全谷物食物,结果血脂、血红蛋白降下来了,但人也消瘦了,抵抗力也降低了,这样反而不好”。

张坚提醒,慢性病患者在小幅度调整饮食习惯时,应不断观察身体状况是否有改善,同时可咨询专业人士。(综合《快乐老人报》、中国营养学会官网)



▲图片来源于网络。

## 优化防控措施后,老年人如何做好个人防护?

老年人免疫力弱,且往往患有基础疾病,是感染新冠肺炎后的重症高风险人群。优化防控措施实施后,老年人如何做好防护?

一、尽量不外出。如果外出,尽量避免乘坐公共交通工具,尽量避免接触公共场所的物品,远离可能被传染的风险。

二、正确佩戴好口罩,口罩累计佩戴时间一般不超过8个小时,避免反复使用;如果有心脏和呼吸系统疾病,不建议使用N95口罩,以免因密闭性强,造成呼吸困难。

三、老年人的呼吸道脆弱且敏感,家庭消毒以开窗通风为主,开窗通风时,应该注意避免因室内外温差过大引发感冒。环境消毒时应该选择刺激性小的消毒产品,如75%的酒精棉片,或者用稀释的84消毒液清洁家具和地板。

四、保持良好的卫生习惯,勤洗手,不共用毛巾,保持家居、餐具清洁,勤晒衣被。

五、及时接种疫苗,增强保护力。目前,接种新冠病毒疫苗还是预防感染后发生重症和死亡最好的一项措施。

六、患有基础疾病的老人要认真监测血压、血糖等,不要擅自停药、减药,或者不规律用药。

七、合理搭配饮食,增加有助于增强抵抗力的食物,如大豆、蘑菇等;适当多吃杂粮、果蔬等有助于消化的食物;少吃多餐,不可过饱;足量饮水,每天7至8杯,进行适当的体育锻炼。

八、按时作息,保证充足睡眠,冬日清晨气温低,可晚点起床;保持积极健康的心态,培养兴趣爱好,放松心情,避免焦虑。

(本报综合)

