

中国疾病预防控制中心专家建议

合理搭配膳食以抵御新冠病毒

怎样通过合理搭配饮食保持机体免疫力?一线防疫工作人员要注意哪些膳食营养搭配?普通居民在饮食营养上要注意哪些?昨日下午,国务院联防联控机制综合组甘肃工作组专家、中国疾病预防控制中心营养与健康所副所长张兵接受了记者的采访。

问:在疫情防控中怎样通过饮食保持良好的机体免疫力?

答:一是机体要有充足的优质蛋白质,因为蛋白质是机体免疫系统的物质基础;二是吃富含维生素A的食物,如鸡肝、鸭肝、禽蛋等;三是吃富含维生素C的食物,主要是一些带有酸味的水果;四是吃富含铁、锌、硒等微量元素的食物,如动物肝脏、海产品、坚果等;五是

吃富含生物活性物质的食物,如菌藻类、蘑菇、黑木耳等。此外,还需保证良好睡眠、保持良好心情、坚持运动。

问:对一线防疫工作人员有哪些膳食营养建议?

答:首先要保持清洁。要有良好的就餐环境,建议单独或分开用餐,不聚餐。如果能够自我选择餐食,每顿饭要挑选不同种类的食物,食物品种尽可能地多,但每种食物量不能多,即少量多种;如果是套餐或盒饭,最好有专业营养师指导配餐,使各类食物搭配合理,多种多样,用餐地点应有保温或加热设备,少吃凉食。其次要保证充足饮水。每天1500至2000毫升水。在食物摄入方面,多吃薯类、蔬菜、水果、奶或奶制品。少吃含盐量高、含糖量高和过油腻的食品。如果

工作忙或饮食不够均衡多样,可适当服用膳食营养素补充剂,或者特殊医学配方食品等,如维生素A、维生素E、维生素C等单一型胶囊或片剂。

问:普通居民在饮食营养上有哪些注意事项?

答:普通居民不能因为居家防疫就“放飞自我”。要规律三餐,早吃饱、午吃好、晚吃少,三餐定时定量,最好晚餐吃八分饱;多吃蔬菜、水果,少量坚果;适量的肉类,每天建议摄入一两肉,肉类品种要替换摄入;每日饮奶,建议总量不低于300毫升;保证充足饮水,即1500至2000毫升的饮水量;注意饮食卫生,最好不吃凉菜,购买的熟食一定要充分加热蒸煮透,防止微生物污染引起肠道问题;不宜吃得过饱,每天坚持运动。

新华社记者胡伟杰 张睿

国家移民管理局: 强化口岸管控 做好疫情防控

新华社北京11月4日电 记者4日从国家移民管理局获悉,国家移民管理局近日出台系列措施进一步强化口岸边境管控,精准做好今冬明春疫情防控工作。严格落实涉冬奥人员入出境专区验放、封闭管理,落实全方位、全链条疫情防控措施,全力确保冬奥会疫情防控安全。

国家移民管理局将继续

严格执行从严从紧的出入境政策,引导公民非紧急非必要不出境;继续从严从紧执行外国人入境政策,并根据疫情形势变化,协同有关部门科学动态调整有关管理措施。继续从严从紧加强口岸管控,精准从严做好出入境航班、包机的通关保障;严格入境和在港船舶检查管理,继续实施非必要不登轮、不登陆、不搭靠政策;严格

执行陆地口岸“客停货通”政策,对入境货车从严落实定线行驶、定点装卸、非接触式货物交接模式,严防病毒经由员工或货物输入传播。

国家移民管理局将毫不动摇坚持“外防输入、内防反弹”的疫情总体防控策略,坚持“人、物、环境”同防,精准完善、严格落实疫情防控措施,坚决守住外防输入关口。任沁沁

公安部交管局: 驾驶人尽量避免大雾天气出行

新华社北京11月4日电 秋冬季节昼夜温差大,雾霾天气多发。公安部交管局日前发出安全提醒,夜间和清晨易发生能见度低的浓雾,特别是团雾天气,影响行车安全,广大驾驶人应尽量避免大雾天气出行。

近期,受大气扩散条件影响,华北中南部、黄淮中西部、汾渭平原等地有轻至

中度霾。公安部交管局提醒,如在高速公路途中遇突发浓雾,要保持镇定与冷静,降低行车速度,迅速打开雾灯、示廓灯、危险报警闪光灯,不要贸然超车,切忌就地停车,避免发生碰撞、刮擦和追尾事故。同时在确保安全的前提下,就近选择出口驶离高速公路或到服务区暂避,等待雾气消散。

公安部交管局要求各地公安交管部门积极会同交通运输、气象等部门,认真排查辖区内浓雾等恶劣天气高影响路段,设置警示提示标志,增设电子显示屏,引导驾驶人安全行车。因能见度过低不具备安全通行条件的,及时发布预警提示,果断采取疏导管控、分流绕行等措施,避免发生事故和人员车辆滞留积压。任沁沁

体彩情报站

南通体彩监督电话:83512260

“爱冰雪 同喝彩”冰雪主题游戏已上线

2022年北京冬奥会临近,不少人已经迫不及待提前感受竞赛气氛。关于冰雪运动的更多奥秘与欢乐,中国体育彩票邀您共同体验。“爱冰雪 同喝彩”冰雪主题游戏现已上线,参与活动将有机会赢取智能运动手表、运动筋膜枪等精美礼品。

在这款线上冰雪场景类互动游戏中,不同的体彩吉祥物“乐小星”任您选择。通过体验各类趣味运动,感受冰雪运动魅力,获得属于

您的能力成绩单。活动期间,用户可在微信内搜索“中国体育彩票”进入官方小程序,然后进入“爱冰雪 同喝彩”冰雪主题页面,参与冰雪运动项目闯关互动游戏,获得抽奖机会参与抽奖互动,赢取智能运动手表、运动筋膜枪等精美礼品。

爱冰雪,同喝彩,“乐小星”在线上冰雪世界等您,共同解锁无限冰雪潜力。

公益体彩 乐善人生

 福彩直通车

3D派奖超给力,倍投喜中13万

9月24日晚,福彩3D玩法第2021257期开奖,号码为8、1、9。彩民陆先生精准倍投,揽获3D奖金13万余元。中奖彩票出自我市崇川区怡园新邸32060273号投注站。

据了解,陆先生是一位有着20多年购彩经验的老彩民,也是一位理性购彩者,平时喜欢买双色球和3D,遇到派奖时,会适当进行加倍投注。这次陆先生花费228元自选号码,一举揽获94倍单选和20倍组选六,累计

收获3D奖金136200元。陆先生高兴地表示,这次的3D大派奖活动相当给力,他收获的奖金比派奖前足足多了34980元。

目前正是福彩3D游戏3600万元大派奖期间,单选中奖后每注奖金提高至1400元,组选三中奖后每注奖金提高至460元,组六中奖后每注奖金提高至230元。购买2元福彩3D,您将为国家公益事业贡献0.68元。3D大派奖超给力,期待您与公益同行,收获属于您的幸运!

福彩双色球 2元可中1000万

神舟十二号载人飞船搭载党旗 交中国共产党历史展览馆收藏展示



11月4日拍摄的交接仪式现场。新华

新华社北京11月4日电 神舟十二号载人飞船搭载党旗交接仪式11月4日在中国共产党历史展览馆红色大厅举行。中央宣传部、中国载人航天工程空间站阶段飞行任务总指挥部、中国共产党历史展览馆负责同志,工程参研参试单位人员代表、航天员代表参加。

此次交接的神舟十二号载人飞船搭载党旗,在中国共产党成立100周年之际进入中国空间站内。“七一”前夕,聂海胜、刘伯明、汤洪波3名航天员在空间站祝党“生日快乐”,航天员身后的这面党旗引发社会广泛关注。这面党旗经历了我国空间站阶段首次载人飞行任务取得圆满成功的全过程,见

证了中国航天载人飞行达到新高度,体现了广大航天工作者对党的忠贞不渝、坚定的理想信念、高昂的爱国热情、强烈的责任担当、良好的精神风貌,具有重要的政治意义和历史价值。

据介绍,神舟十二号载人飞船搭载党旗将在“‘不忘初心、牢记使命’中国共产党历史展览”第四部分重点展示。引导广大干部群众通过学习参观党史展览,更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围,增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”,深化党史学习教育,用好红色资源、赓续红色血脉,为全面建设社会主义现代化国家、实现中华民族伟大复兴作出新的更大贡献。

辛雯

更俗剧院

最新演出信息 丹尼尔·克雷格主演《007:无暇赴死》

本木雅弘主演《入殓师》

11月12、13日19:30——山东省话剧院 话剧《我是海鸥》

11月15、16日19:30——

河北天明传媒有限公司 音乐诗剧《不带走一片云彩》

11月19日19:30——中央民族歌舞团《多彩的旋律》演唱会

扫二维码关注更俗剧院微信公众平台,获取更多电影演出信息。
更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>
售票热线:85512832 服务监督:85528668