

疫情期怎么吃? 登封医院专家给您营养膳食指导

本报讯 目前,全国正处在疫情防控的关键期,在做好个人防护的同时,科学饮食也是必须需要注意的事儿。如何做到既营养均衡又合理膳食,有效增强个人免疫力?登封市人民医院营养科主任韩超央说,大多数的病例是靠自身的抵抗力自愈的,剩余需要治疗的部分,通过合理的营养能够帮助机体治愈。韩超央提醒,大多数的病历不论是自愈还是治愈,都需要自身抵抗力,这些抵抗力就来自于合理的营养。

新冠肺炎是一种病毒感染导致的呼吸道传染疾病,预防新冠肺炎的方法有三点:不接触传染源、切断传播途径、保护易感群体。

“合理膳食”需要怎么做呢?

两岁以上的人群日常居家营养的基本原则的第一条就是食物多样化,我们把所有的食物分为四大类:谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆及坚果类。

平时要多吃蔬果奶类和大豆,做到餐餐有蔬菜、天天有牛奶、天天有水果。水是要多喝的,不要等到口渴的时候再喝水,要有意地多喝水。也要适量吃鱼禽蛋瘦肉,不要吃那种腌肉或者是一些加工类的肉类。

在日常生活中也要做到三餐规律,少盐、少油、少糖、少酒、不抽烟、多运动,保持乐观的心态。

在特殊时期,我们应该注意哪些呢?

第一,要严格做到生熟分开处理,之后,要规范洗手。第二,不接触活禽活畜,不吃野味。第三,所有的食物都要充分地煮熟煮透,特别是肉禽蛋水产类等容易微生物污染、风险比较高的食物。另外,包装类的酱卤肉等即食食品尽量一顿吃完,如果一次吃不完,再次食用的时候一定要充分加热。第四,要避免食用平常不常吃的东西,比方过年有人说要吃一些好的,吃一些海鲜类什么的,这个时候尽量不要去尝鲜,避免食物过敏;再一个就是少做凉拌菜,不吃过期变质的食物。第五,在家最好实行分餐制,养成公筷公勺的就餐习惯。

郑报全媒体记者 袁建龙

各方爱心接力 助力登封抗击疫情

本报讯 3月3日,郑州同和堂大药房连锁有限公司向登封市红十字会捐赠价值30600元的医用物资,助力登封市疫情防控工作。其中,一次性医用口罩3000只、酒精消毒液100升、空气消毒剂200袋、免洗手消毒液200瓶、板蓝根颗粒200袋。2月29日,河南省木伦河食品有限公司通过河南省红十字会、南乐县红十字会向登封市捐赠矿泉水共3000箱,价值15万元,用于慰问防控一线人员。

目前,3000箱矿泉水已部分发放至医院一线及各一线卡点工作人员手中。据悉,截至3月5日10时,登封市累计接受捐款1304.95万元。其中,登封市红十字会721.55万元,登封市慈善总会203.53万元,登封市财政117.7万元,乡镇262.17万元。

登封融媒记者 高鹏敏 通讯员 李俊贤

捐物资 帮消杀 登封志愿者在行动

本报讯 3月5日,郑州市小水滴志愿互助中心、郑州绿意家政服务服务有限公司向登封市红十字会捐赠一次性医用口罩2000个、医用酒精50桶(125千克)、84消毒液1125千克、酒精喷剂200支,专业消杀105.6万平方米,用于登封市贫困村和贫困学校的消杀及疫情防控工作。

此次捐赠,登封市疫情防控指挥部物资捐赠调配组将全部捐赠物资移交于登封市扶贫办,全力助推脱贫攻坚、疫情防控工作。据悉,3月5日至7日,志愿者累计为登封市石道乡、君召乡、颍阳镇、大金店镇、宣化镇的6个贫困村、贫困户及28所贫困学校开展消杀工作,消杀面积共105.6万平方米。

登封融媒记者 高鹏敏 通讯员 付艳艳

“国术讲堂”公益活动启动

本报讯 近日,“国术讲堂”创始人凌霄龙用国术强身之术,正式启动“国术讲堂”公益行活动。据悉,凌霄龙是河南登封人,出身武术世家,受登封少林寺武风熏陶,自幼酷爱习武,练武、研武摸爬滚打近18个年头,凌霄龙于2018年创办了“国术讲堂”,并开设了国术网络课程,方便了更多人了解学习中国国术。

当下,受新冠肺炎影响,开学延期,怎样才能让青少年德智体全面发展呢?凌霄龙就想利用国术网络课程,为广大青少年学生义务传播中国传统武术文化,全面学习,强身健体。

登封融媒记者 胡建邦

守护好金色家园是我们的义务和责任

战“疫”队伍里的金色家园临时党支部

本报讯 “为了人民健康,为了社区平安,党在阵地在,永远不褪色,争做一名合格、称职的共产党员,做一名金色家园的守护神……”2020年新年伊始,登封各地纷纷投入抗击新冠肺炎疫情的阻击战中。接到疫情防控紧急任务后,登封市应急管理局迅速成立了临时党支部,并在金色家园阵地第一时间召开了临时支部第一次党员大会,并迅速传达了国家、省、市关于当前疫情防控的指示精神和指导思想,保护人民群众生命安全刻不容缓,居家隔离就是造福人民、奉献社会。

为第一时间让每一位老百姓接受疫情管控,充分利用大幅标语、宣传画册、疫情管控流程、疫情防控手册、“八个一口清”、10个“必须”、4个“服务”等形象宣传,使老百姓打心眼里为我们的服务感到贴切和温暖,温情的劝导拉近了百姓心与心的距离,热情的服务感动了百姓真情交流。

金色家园楼院住户158户,人员众多,情况复杂,有武汉返登人员,有外地租住人员,有居家隔离住户,还有一位背井离乡的孤寡老人。为全面掌握楼院的基本情况,党员们精心布局责任到人,科



学规划落实到户,对金色家园楼院开展了地毯式入户排查和疫情宣传,发放告知书、张贴明白卡、采取门口拉横幅、家庭建钉钉等多种形式宣传,达到了人人皆知、家家户晓。利用白天加夜间发放两卡一表(134户)到家中、登记造册到每人(441人)、消杀84到(16个门栋)门口、喇叭宣传到楼院、送米送面送水到

居家等强大的舆论宣传和贴心服务,收到了良好的政治效果。自管控金色家园楼院以来,由于岗位管理规范,百姓配合默契,没有发生一起漏测、漏登、漏报和群众投诉案件,出入的百姓无不感到满意。

郑报全媒体记者 袁建龙

登封融媒记者 胡建邦 文/图

贫困学生网课难 登封慈善力量来帮忙

本报讯 新冠肺炎疫情防控期间,登封市中小学校采用网络授课方式开展线上教学,力争做到停课不停学。在了解到部分学生因家庭贫困而缺少相关设备和网络的情况下,登封市慈善总会联合爱心组织、爱心企业纷纷行动起来,为贫困学生捐款捐物,真正让贫困实现“停课不停学”。

3月7日下午,登封市野生植物保护研究会会长孙国文、秘书长刘明,登封天中土地勘测技术有限公司总经理吴晓峰等爱心人士,在登封市慈善总会秘书长高亚杰陪同下,来到颍阳镇安寨村袁静阳同学家中,为袁静阳送去一部全新智

能大屏手机,同时为她的家庭送去米、面、油生活物资和慰问金。此次帮扶活动,经安寨村“两委”详细摸排村内贫困学生情况,集中评定、最终确定帮扶对象。另外,村干部还积极为袁静阳家解决了网线的问题。

袁静阳今年13岁,在颍阳镇第三小学上六年级,家中5口人,父母均为精神疾病患者,还有年迈的爷爷奶奶。家庭收入靠81岁高龄爷爷喂养家畜及干农活为主。为了鼓励小静阳同学,吴晓峰专门为静阳家送去500元慰问金,希望缓解一下经济负担,静阳能够知学上进。

“他家实在困难,这孩子也挺懂事,真的谢谢你们帮助。”颍阳镇第三小学校长李玉松和静阳班主任一直关注小静阳的学习和生活情况,得知这次活动后,热心介绍学生家庭情况,并希望大家多多关心孩子。

疫病无情,人间有爱。自新冠肺炎疫情发生以来,登封市爱心人士纷纷伸出援手,共克时艰。植保会作为登封本土社会组织,疫情发生以来,主动担当,积极行动,多次开展捐赠活动,累计捐赠约4万元爱心物资,努力为抗击疫情贡献力量。郑报全媒体记者 袁建龙

登封融媒记者 胡建邦

登封市区复工新规定

本报讯 近日,为了方便市区沿街门店复工营业,嵩阳办事处最新规定,不用排队领号,在办事处扫码进群,工作人员上门办理。每天验收哪个路段会提前在群里通知,商户需提供的资料也会在群里发布。除企业承诺书和个人健康承诺书一式两份外,其余资料各一份。不用再到嵩阳办事处排队领号,不清楚的可以到办事处咨询,电话:62833503、62810066。

拿到二维码的商户要严格按照培训要求进行,并准备必备防控物资:1.额温枪,2.够两周用的84消毒液、酒精、口罩。

登封融媒记者 胡建邦