



# 如何预防人感染禽流感

俄罗斯联邦消费者权益保护和公益监督局局长波波娃20日说,俄发现7人感染了H5N8型禽流感病毒,这是全球首次发现人感染H5N8型禽流感病毒。迄今医学界已发现不止一种禽流感病毒可传染给人,人们应该如何预防?

## H5N8

去年12月,俄南部一养殖场暴发禽流感疫情。俄“矢量”病毒学与生物技术国家科学中心专家日前从该养殖场的7名员工身上分离出了H5N8型禽流感病毒的遗传物质,这是全球首次发现人感染H5N8型禽流感病毒。波波娃说,这7名感染者症状较轻,目前尚未发现人传人现象,但不排除今后该病毒发生变异导致人传人。

H5N8型禽流感病毒是一种禽类之间的高度传染性病毒,2014年全球首次发现。2016年欧洲多国陆续暴发

H5N8型禽流感疫情,造成大量家禽和野鸟死亡。日本、哈萨克斯坦、沙特阿拉伯、以色列、纳米比亚、印度、美国等国都曾发现H5N8型禽流感病毒。

分析指出,野生鸟类在迁徙途中可能面临感染或传播H5N8型禽流感病毒的风险。携带H5N8型禽流感病毒的野生迁徙鸟类,可能导致家禽养殖场的饲料污染该病毒。此外,沾染了H5N8型禽流感病毒的交通工具、设备、污染物、活体动物以及动物类制品也可能传播这种病毒。

## 传人类型

流感病毒可分为甲、乙、丙三型。其中甲型流感依据流感病毒血凝素蛋白(HA)的不同可分为1-16种亚型,根据病毒神经氨酸酶蛋白(NA)的不同可分为1-9种亚型。HA的不同亚型可以与NA的不同亚型相互组合,形成百余种不同亚型的流感病毒。

例如H7N9和H5N1都属于甲型流感病毒,但有明显区别。H7N9和H5N1主要在动物中传播,偶尔感染人类。世界卫生组织专家表示,H7N9在禽类中引起的症状较温和,在禽类间易于传播且难以发现,增加了人感染该病毒的风险,H5N1则对禽类有高效致病性。

由禽流感病毒某些亚型引

起的急性呼吸道传染病被称为“人禽流感”,目前感染人类的禽流感病毒亚型主要为H5、H7和H9三个亚型。患者一般表现为流感样症状,如发热、咳嗽、少痰,可伴有头痛、肌肉酸痛、腹泻等全身症状,可经呼吸道传播或密切接触染疫禽类的分泌物、排泄物而患病,或者通过接触被禽流感病毒污染的环境染病。

世卫组织流感专家表示,禽流感病毒在不断变异,野生鸟类和家禽中传播的禽流感病毒已达到前所未有的多样性和地理分布范围;禽流感病毒通常在鸟类、家禽和其他动物间传播,但这种病毒时不也会感染人类,例如H5N1型、H7N9型和H5N6型禽流感病毒。



## 如何预防

禽流感疫情让人们“闻鸡色变”。人们究竟可不可以放心食用鸡肉?面对禽流感传播风险,该怎样接触、饲养动物?

对于第一个问题,世界动物卫生组织前任总干事贝尔纳·瓦莱特认为,只要加热到70摄氏度以上,禽流感病毒就会死亡,因此避免禽流感危害与是否吃鸡肉应是两码事。人们烹饪食品的温度通常要比70摄氏度高得多。

世卫组织专家介绍,在出现禽流感疫情的地区,只要肉类产品在制备过程中被正确烹饪和处理,便可安全食用,但食用生肉和未经充分烹饪的含血肉制品是高危行为,应该避免。

英国国家医学研究院世界流感中心主任约翰·麦考利说,由于禽流感病毒对外界温度十分敏感,禽类食材经正常烹饪足以杀死其可能携带的禽流感病毒,因此人们对禽肉等相关食物不必恐慌。对于民众来说,减少与活禽接触、勤洗手、保持良好卫生习惯对预防禽流感十分重要。

关于如何接触、饲养动物,世卫组织提示说:在有禽流感病例的地区,如需进入当地活禽市场,应避免直接接触活动物和动物接触过的物体表面;如果有家养的猪、鸡等动物,应确保儿童不要接触患病或死亡的这类动物,还要尽量将不同种类的动物隔离开;动物患病或死亡后,应立即向当地有关部门报告;不应宰杀和食用患病或死亡动物。(据新华社)

## 有些“轻食”并不健康 生吃法隐患大

近年来,“轻食”这个概念悄然走红。相关的文章、书籍数不胜数,打着“轻食”概念的餐厅、外卖也层出不穷。中国营养学会发布的《2020年中国人群轻食消费行为白皮书》显示,94.9%的受访者至少每周消费一次“轻食”,55.7%的受访者一周消费2-4次。参与本次调查的大多数为年轻人,他们多出出于减肥及其他健康目的食用“轻食”。

北京营养师协会理事、中国注册营养师于仁文告诉记者,“轻食”强调的是简单、适量、健康和均衡。最初在欧洲十分流行,是指分量小、容易吃饱的食物。后来演变为低脂肪、低热量、少糖、少盐且富含膳食纤维的营养食物。“轻食”以营养均衡、无负担为特点,以简单的食材取代大鱼大肉。记者调查发现,目前市面上销售的“轻食”主要以沙拉、肉卷、饭团、三明治等为主,里面涉及到的食材种类丰富,肉类多为鸡胸肉、瘦牛肉、虾肉等高蛋白低脂肪的品种,蔬菜多为西兰花、圣女果、生菜等,主食以粗杂粮、薯类为主,烹调方法一般是蒸煮、凉拌。所以人们常把“轻食”当成健康、减肥的食物。不过,美国MSN网站近日发文提醒,一些快餐店开发的“轻食”存在明显的健康陷阱,实际的健康收益比不上新鲜食品,甚至还不如常规的汉堡快餐。

**陷阱一:蔬菜和主食总量不够,营养并不均衡。**“轻食”中的蔬菜很多是生的,叶片体积很大,看似一大盘,实际可能只有一小把而已,靠它们并不能达到每天300-500克蔬菜的推荐数量。“轻食”中主食的量也很少,有的沙拉干脆没有主食,常吃易造成营养不良。还有一些“轻食”缺肉类,易引起蛋白质不足,导致身体肌肉流失。

**陷阱二:脂肪热量可能较高,糖和盐也不少。**“轻食”中常用的沙拉酱、千岛酱、蛋黄酱等热量都很高,比如沙拉酱脂肪含量一般为40%~60%,蛋黄酱最高可达80%。有些高脂肪高热量的食物也可能被店家偷偷塞进了“轻食”套餐中,比如油炸薯条、油炸春卷、蛋挞、奶盖、小蛋糕和起酥面包等。很多自制“健康”饮料和甜点尽管含有水果蔬菜和薯类,实际上糖分也不少,热量并不低,未必有利于控制体重。美国MSN网站调查显示,许多快餐店通过加盐改善口感,特别是所谓的健康“轻食”,有可能一餐就摄入超过每日推荐量75%的钠。

**陷阱三:存在食品安全隐患。**冷食的沙拉存在致病菌增殖的隐患,因为吃沙拉而导致食物中毒的事情在欧美屡见不鲜。此外,蔬菜原料可能污染寄生虫卵和其他污染物,直接生吃,容易造成感染。

需要提醒的是,“轻食”中生的食物比较多,慢性胃肠炎症、胃酸过多,或身体偏弱、容易腹泻、胃堵腹胀等人群应少吃,以免加重不适。从健康角度来说,“轻食”并不一定要摆成一大盘子沙拉,或用西式方法制作。标准的西式餐食也可以“轻”而营养,虽然没有那么洋气,吃起来却可能让肠胃更舒服,并且避免了微生物污染。比如说,一小碗全谷杂粮煮成的八宝粥,撒上一把烤香的坚果碎,加一小碗熟虾仁拌菠菜,就是营养价值相当不错的“轻食”了。自制西式“沙拉”也不难,把杂粮饭煮好,混合各种生蔬菜和熟蔬菜,加些煮熟或炖熟的瘦肉、熟豆腐丁、煮蛋碎、坚果碎,再用少油的调味汁拌一下就可以了。

(据《生命时报》)

## “首夜效应”明显 “择床”是一种病吗

春节假期结束,各路从度假地、老家返回自己的小窝,睡在了自己床上的小伙伴感叹:终于可以睡个好觉了。原来他们都受到“择床”的困扰,无论出差或者旅行,每到一个新环境就睡不着,在床上翻来覆去一两个小时睡不着,甚至一整夜都失眠,这种情况正常吗?“择床”是一种病吗?记者为此采访了北京大学第六医院精神科副主任医师张卫华。

“择床与人类大脑活动特点有关。”张卫华告诉记者,人类在进化过程中

保存了对环境敏感的物种性记忆,当进入一个新环境时,大脑会本能地对环境进行分析,判断环境是否足够安全,是否具有潜在的危險,即使在晚上休息时也会产生一定的警觉性。同时,大脑的活动还具有不对称性。研究发现,当人们置身于新环境时,即使入睡后,大脑右半球处于踏实的休息状态,左半球可能仍然处于相对活跃的状态,可以感应外界环境信息,并提高警觉性。这时人们就会睡得不深、不沉,并且容易醒,这种现象被称

为“首夜效应”。对此,张卫华建议,出现严重首夜效应的人应及时咨询专业人员,进行综合评估,看看是否需要进行专业干预。

那么对于正常人来说,有什么方法可以帮助我们睡个好觉?张卫华认为,要尊重自己身体活动的基本规律。“健康的身体有自己的节律性。我们要尽量了解自己身体的节律性,尊重这种节律性,不轻易做打破节律性的活动。”

(据《中国青年报》)

## 拍租公告

标的一、南昌市西湖区象山南路222号(面积约12㎡)店铺三年租债权,参考价人民币1800元/月,保证金人民币1.5万元;  
标的二、南昌市西湖区都司前2号(面积约25㎡)店铺三年租债权,参考价人民币2000元/月,保证金人民币1.6万元;  
标的三、南昌市西湖区都司前4号(面积约25㎡)店铺三年租债权,参考价人民币2000元/月,保证金人民币1.6万元;  
标的四、南昌市西湖区都司前6号(面积约14㎡)店铺三年租债权,参考价人民币1610元/月,保证金人民币1.3万元;  
标的五、南昌市西湖区珠宝街117号(面积约29.6㎡)店铺三年租债权,参考价人民币5180元/月,保证金人民币4.1万元。

对竞买人要求详见拍租文件。  
拍租时间:2021年03月05日上午10:00  
拍租地点:南昌市沿江南大道1299号力高滨江国际写字楼B座3923室  
联系电话:0791-88301881、17707099662(曾女士)  
1770099866(文女士)1770092622(尹女士)  
即日起可咨询、看样。有意竞买者请于2021年03月04日16:00前持有效证件、资料费300元/标的及保证金银行缴款回单到我公司(南昌市沿江南大道1299号力高滨江国际天都写字楼B座3923室)办理竞买登记手续;办理竞买登记手续,请将拍租保证金汇款至我公司如下账户:  
开户行:中国银行江西省分行  
账号:6216 6665 0000 2719 789  
户名:文娟

江西省卓成拍卖有限公司  
2021年02月24日

## 拍租公告

受委托,我公司定于2021年3月4日(星期四)15时,在九江市烟草公司永修分公司二楼会议室,公开拍卖:永修县新城大道157号商业门面三年的租债权(建筑面积260.33㎡),参考价:18万元/年。  
竞买资格:境内外法人或其他组织及自然人均可。竞买人须交纳2万元竞买保证金及报名资料费100元。竞买保证金指定帐户(户名:江西润泽拍卖有限公司,开户行:九江银行柴桑支行,账号:727100100100059239),以到账为准。  
注:限制经营范围:餐饮、娱乐、洗浴、医疗诊所、卷烟零售、五金建材、农药化肥、化工、油漆、汽车、摩托车修理等行业。在同等条件下,原承租人享有优先承租权。  
拍卖方式:有保留价的增价拍卖(详情请见拍卖会文件)  
报名及咨询展示时间:即日起至3月3日16时止。  
公司地址:九江市滨江路68号792创意园916室。  
联系电话:18170260010 18907928081

江西润泽拍卖有限公司 2021年2月24日

## 减资公告

江西百育星管业有限公司(统一社会信用代码:91360207MA39BE8269),经股东会决议拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资本由人民币5000万元减少至人民币2000万元,请债权人自见报起45日内向公司提出债权债务或提供相应担保请求,特此公告。  
江西百育星管业有限公司

## 减资公告

江西悦多实业有限公司(统一社会信用代码:91360102MA35HWUM8T)经股东会决议,拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资本由人民币200万元减少为人民币10万元,请相关债权人、债务人于见报之日起45日内向本公司清偿债务或提出相应的担保请求。  
江西悦多实业有限公司

## 减资公告

赣州顺喜汽车服务有限公司 统一社会信用代码:91360702MA38C8BB72,经股东会决议,拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资本由人民币50万元减少为人民币20万元,请相关债权人、债务人于见报之日起45日内向本公司清偿债务或提出相应的担保请求。  
赣州顺喜汽车服务有限公司

## 井冈山市草头洲生活垃圾卫生填埋场改造项目环境影响评价公众参与第二次公示

(一)基本情况:项目名称:井冈山市草头洲生活垃圾卫生填埋场改造项目;建设地点:江西省井冈山市拿山镇北岸村草头洲;建设内容:渗沥液处理系统升级改造;草头洲垃圾填埋场改造。  
(二)报告书网络链接: <https://pan.baidu.com/s/1alEdwblt9Vwnb9Hp-bRH1w> 提取码: 8jcf  
(三)建设单位及联系方式:井冈山市城市管理局联系陈场长(电话13979606929)查阅纸质报告。  
(四)征求意见的公众范围:本项目环境影响评价范围内的公民、法人和组织,鼓励环评范围外公民、法人和其他组织参与。  
(五)公众意见表链接: <https://pan.baidu.com/s/1ONpUO9e8jsP-SAQWLF5FHFA> 提取码: i6n9;可通过电话、书信、电子邮件方式向建设单位提交公众意见表。  
(六)提出意见起止时间:自本公示内容公开后10个工作日内。

## 江西永洁科技集团有限公司年产190万平方米保温节能幕墙铝单板项目环境影响评价第二次信息公示

根据《中华人民共和国环境影响评价法》、《建设项目环境保护管理条例》的规定和《环境影响评价公众参与办法》的要求,对该项目环境影响评价进行第二次公众参与调查,进一步征求社会公众的意见和建议。如需查阅环境影响评价报告书征求意见稿电子版全文,请于县主管部门官方网站或链接: <https://pan.baidu.com/s/1xDw99b764VkrW84HCmpdA> 上下载相关附件。公众意见表链接为: [http://www.yongjie.gov.cn/bmgkxx/hjbj/gzdt\\_3117/gggs\\_3119/2019/t\\_172897.htm](http://www.yongjie.gov.cn/bmgkxx/hjbj/gzdt_3117/gggs_3119/2019/t_172897.htm), 请将填写的公众意见表发送至电子邮箱:2169218960@qq.com。  
请公众向规划单位或环评单位公示的联系方式进行发送电子邮件、电话、写信等方式,发表对本项目建设和环评工作的建议和看法。  
联系人:吴工 联系电话:18279198577 电子邮箱:2169218960@qq.com