

今天早知道

广西疾控提醒2月做好疾病预防与防范

春天细菌繁殖 当心食物中毒

过了元宵节，春节就算过完了，逛吃逛喝的假期生活也结束了，生活重心回归到工作和学习。广西疾控发布健康提醒，2月要重点做好新型冠状病毒感染、流行性感冒、病毒性腹泻、疟疾、食物中毒和非职业性一氧化碳中毒的预防与防范。

●新型冠状病毒感染

全国新型冠状病毒感染疫情进入低流行水平，但随着人员流动增加，未感染人群感染风险增加，公众仍应坚持个人防护，做好自己健康第一责任人。

●流感

近期，广西优势毒株为A(H3N2)型流感病毒，需警惕新冠和流感叠加感染。建议6月龄及以上没有禁忌证者接种流感疫苗，保持良好卫生习惯。

习惯。

●病毒性腹泻

当前为广西诸如病毒等病毒性腹泻的高发期，人群普遍易感，主要引起婴幼儿、老年人及免疫功能低下者感染。平时要保持良好的手部卫生，注意个人饮食卫生。

●输入性疟疾

疟疾是经按蚊叮咬或输入带疟原虫者的血液而感染疟原虫所引起的虫媒传染病，主要表现为周期性规律发作，全身发冷、发热、多汗。清除污水，室内、畜棚经常喷洒杀蚊药等方式消灭按蚊。

●食物中毒

春季气温回暖，湿度回升，各种细菌大量繁殖，各类野生植物逐渐成熟，是细菌性和植物性食

物中毒的高发季节。要注意用餐卫生，注意个人手部卫生。不随意采食野生植物，不要随意饮用自制药酒。

●非职业性一氧化碳中毒

每年11月至次年3月是广西非职业性一氧化碳中毒高发期。在密闭房间内使用燃气热水器、燃烧煤炭、木炭、柴火等取暖、做饭时，易导致一氧化碳中毒。

在室内使用煤炉等取暖时，要注意保持通风。购买正规厂家生产、质量合格的燃气、煤气灶具和热水器，正确安装和使用。

据《南宁晚报》

城市表情



古色古香

近日，在东西巷里，一女子穿着汉服在古色古香的木门前拍照。层楼叠院、高脊飞檐……东西巷重现了老桂林的建筑风貌，吸引了众多汉服“发烧友”前来打卡。

记者滕嘉 摄

实用新闻

轻食不等于无肉无油

近年来，轻食备受追捧，成为很多人眼中的健康担当。中国烹饪协会近日发布《轻食营养配餐设计指南》，对轻食的定义、食材选择、烹调工艺等都做出了明确规定。

中国烹饪协会会长杨柳介绍，轻食不等于无肉无油，其核心在于控制总能量，即减少脂肪和盐的摄入，在这个前提下，还要保证摄入一定量的蛋白质、碳水化合物，并且增加膳食纤维、维生素、矿物质和其他微量营养素的摄入。为达到这个目的，轻食应遵循品种多样、合理搭配的原则，在蔬菜类、水果类、谷类及薯类、动物性食品类、大豆及坚果类、奶及奶制品类、油盐类中，要至少保证摄入4类，总品种不少于6种。其中，蔬菜类食材（黄瓜、菠菜、芹菜、莴笋等）能为人体提供维生素、膳食纤维、矿物质和植物化学物；水果类食材（西

瓜、香蕉、葡萄、猕猴桃等）富含维生素和植物化学物；谷类及薯类（米饭、馒头、玉米、红薯等）能提供能量和膳食纤维，但要少吃精米白面，其B族维生素、膳食纤维和矿物质等营养素的含量远低于燕麦、藜麦、糙米等全谷杂粮；动物性食品（瘦猪肉、鸡肉、鱼虾贝类、鸡蛋等）富含优质蛋白质，脂溶性维生素和铁、锌等矿物质的含量也较高；大豆及坚果类（豆腐干、腐竹、核桃等）含有蛋白质、钙、不饱和脂肪酸；奶制品（鲜牛奶、酸奶、奶粉、奶酪等）是优质蛋白质、钙和维生素D的好来源；食用油脂（如各类植物油）也含有脂肪酸，不应完全避开。

轻食的食材以天然的为主，最好不选加工食品，比如火腿、饼干等。轻食的制作并非人们想的就是一大盘子沙拉，标准的中式餐食也可以“轻”

而营养，吃起来胃肠很舒服，且能避免微生物污染。例如，在烹调方面，尽可能采取蒸、煮、炖、焖、拌等简单的烹饪方式，有助减少油脂摄入，还能留住更多营养。煎、炸、烤等方式不仅破坏营养，还可能产生致癌物，菜肴的热量也会大大增加。为提升菜品口味，可以采取适当的预处理方法，如焯水、上浆挂糊和勾芡等。

杨柳表示，轻食有3个等级：入门级，能满足“小份量”“低热量”“易消化”的要求；升级版，在入门级的基础上增加了少油、少盐的特征，并且食材更加多样，营养更加丰富；高级版，食物结构与平衡膳食模型相同或近似，可作为人们长期的膳食选择。

据生命时报

快讯

今年七星区招商聚集 制造业产业链

本报讯（记者邱浩 通讯员王亚东）记者从日前召开的七星区经济工作会议获悉，今年该区将以超常举措、超大力度吸引国内外的投资合作，聚焦“3+N”产业体系，突出以制造业为重点的产业链招商，力争全年新签约招商项目12个，总投资80亿元以上，其中亿元以上的项目8个。

据介绍，七星区将实施利用外资“破零倍增”计划，精准引进中电产业配套项目、苏州朗科、江苏吴中药业等一批产业带动性强、关联度高的产业链核心项目及延链补链项目，大力引进世界500强企业和国内500强企业；加快招引世界、国内知名品牌和一批高端酒店、民宿、餐饮企业和购物中心；此外，积极搭建投资合作平台，深化与国际知名中介、投资机构等合作，强化中介招商；充分发挥辖区各类投融资平台、产业基金作用，撬动更多社会资本和产业资本助力，开展资本招商；充分发挥在海内外的乡贤、校友、桂商等人脉资源优势，完善全球招商网络，大力招引链主型、引领型、总部型、研发型、上下游带动型项目，实现以商引商。