

大健康观察

2020年以来，营养、免疫成为国民关注高频词

疫情应对，吃喝也得对

吴佳



为应对疫情，江苏扬州泰州国际机场航食部门配合当地学校，创造性地将“航空餐”送进学校，让当地学生不出校门就可以品尝美味、营养又安全的饭菜。图为2020年6月18日，扬州泰州国际机场航食部门员工，在平日生产航空餐的食品流水线上生产学生午餐。

2020年初，突如其来的新冠肺炎疫情，带来了许多的伤痛和别离，也给全民上了一堂深刻的健康教育课，引发了全国上下对健康的高度关注。除了适当的身体锻炼和良好规律的作息以外，合理膳食，充足的营养摄入是保障身体健康的关键。随着国家对健康的日趋重视，公众健康意识不断提升，营养逐渐成为国民生活中的高频词汇。新冠疫情的冲击，给营养知识的普及带来了不可忽视的推动和影响。

营养知识广泛传播 合理膳食受到追捧

“补充维生素C防流感是智商税？”“早餐营养要吃好，早上不许吃粥？”随着人们对疫情的关注，与营养相关的话题也频频登上热搜。在新浪微博上，#合理膳食增免疫#的阅读量达2.5亿，讨论10.1万。

公众对营养的关注还体现在相关知识的获取上。中国营养学会联合有来医生、清华大学出版社组织编写了《新冠肺炎防控期间营养膳食指导（漫画版）》，一上市就登上当当网保健健康类科普书销售排行榜前十名。其电子书提供免费下载，下载量超280万次。同时，新冠肺炎防治营养指导的系列线上培训及公益微课也受到大众和专业人士的欢迎。

为普及营养知识，2020年5月17日，中国营养学会主办的2020全民营养周，以“合理膳食，免疫基石”为主题，集结了营养专家、营养师和营养师志愿者的力量，将“营养与免疫”的科普活动掀起了一个新高潮。该活动集结了20470名营养师，82969名营养师科普志愿者参与，共举办活动超20万场（线上为主），并举办了中国营养三十人论坛、中国营养科普大会、中国好营养百场直播、“营养演说家”系列直播等活动。

营养知识的传播，让消费者消费了更多营养丰富的食品。根据中国营养学会与消费论坛发布的食品消费大数据与营养解读，2020年1—4月，85%的消费者在家做饭，70%每周购买生鲜品/日用品超2次，75%加强运动/锻炼。在1—4月期间，一些营养丰富的食物，比如奶制品、豆类、肉类等，与去年同期相比都有不同程度的增加。其中，液态奶同比增长3.3%，有机豆类同比有4—6倍不等的增长。

保健食品一路上扬 消费趋势瞄准健康

从网民们“买买买”的坚定步伐，可以看出他们对提高营养和促进免疫力之间的关系持积极的态度。

以保健品为例，京东2019年2—10月的销售额为106.9亿元，2020年2—10月增至145.3亿元，增长35.9%。淘系（天猫+天猫国际+淘宝）2019年2—10月保健品销售总额为188.6亿元，而2020年2—10月增至255.3亿元，增长35.4%。

天猫发布的《2020年保健品行业白皮书》提出，近年来，中国营养保健食品行业稳步发展，通过营养保健食品维持健康已经成为一种生活方式。

《白皮书》显示，运动营养品类中，除了乳清蛋白占据主体成交地位之外，膳食补充剂型饮料、氨基酸类产品的消费也在增加。肠胃营养市场中，益生菌品类快速增长，低GI（血糖生成指数）食品为趋势品类。提升免疫力类产品中，灵芝、参类、石斛提取物以及维生素、混合蛋白是主要品类。

数据显示，2007年，中国营养保健食品市场规模为551亿元。预计到2022年，市场规模将达到2300亿元以上。与发达国家及地区相比，中国人均成人营养保健食品消费额还存在较大差距。

随着人们收入水平不断提高、保健消费习惯逐渐形成，中国保健食品消费市场也将迎来新一轮扩张与发展。

保健品消费市场的发展，反映了公众对营养健康的迫切需求，需要相关部门严格落实监管职责，同时也迫切需要全社会不断加大科普工作力度，普及食品营养与安全的科学知识，引导消费者科学认识食品安全与风险，理性消费。

防控疫情注重营养 相关部门加强指导

在抗击疫情期间，相关机构也在通过各种方式推广营养知识。

2020年1月，中国疾控中心发布的新型冠状病毒肺炎公众预防指南之一（通用预防篇）中，就强调“注意营养”。1月30日，中国疾控中心发布《新型冠状病毒感染的肺炎公众预防指南：膳食营养临时指南》，对一线医务工作者、居家隔离人员和住院患者的膳食营养管理提出了建议。

2月8日，国家卫健委组织营养专家发布《新冠肺炎防治营养膳食指导》，随后又发布了《新冠肺炎防治膳食指导（问答）》。在疫情初期没有特效药的情况下，充分发挥营养支持的作用，以求缩短病程、改善效果。对健康人群的饮食也提出多样膳食、均衡营养的指导。5月13日，国家卫健委又发布了《关于印发新冠肺炎疫情期间重点人群营养健康指导建议的通知》。

随着中国疫情防控向好态势不断巩固，防控工作从应急状态转为常态化。为加强对老年人、儿童青少年等重点人群的营养健康指导，减少疫情期间长时间居家生活对其身心健康的影响，国家卫健委组织编制了相关营养健康指导建议，以及《解读〈新冠肺炎疫情期间重点人群营养健康指导建议〉》。

抗击疫情期间，疾控工作者、医务人员以及患者，都需要良好的营养补充。营养专家纷纷向地方政府和机构建言，提出在疫情防控中营养与食品安全工作的重要性及关键作用，有的省在地方疫情防控方案中，也将营养纳入其中。

疫情的警钟让“分餐制”“公筷”被重新提起。“民以食为天，更以健康为先”成为各界共

识。2020年5月，国家营养健康指导委员会办公室、中国营养学会、中华预防医学会、世界餐饮业联合会、中国烹饪协会等5家单位联合发起《全民分餐制联合倡议》。

此外，中国营养学会临床营养、妇幼营养、糖尿病营养、骨营养与健康、社区营养与健康管理等专业分会分别撰写了相关营养和膳食建议。

临床营养受到关注 学界研究成果井喷

《自然》杂志网站2020年12月14日刊文称，新冠病毒大流行是2020年占主导地位的科学研究事件。新冠病毒被发现后，全世界的研究团队就开始对其生物学原理进行探究，同时进行诊断测试，研究控制它的公共卫生措施。

新冠肺炎的感染与营养有重要联系。首先，与新冠肺炎病毒感染相关的预防感染、治疗感染患者的营养不良、对感染患者康复的营养支持都可能成为临床营养问题。其次，不健康的饮食行为、不良的饮食习惯和营养摄入的不均衡，可能会影响感染的风险以及感染康复的结果。

发表论文是各国科学家共享关于病毒最新研究进展的科学严谨的方式，能让大家及时掌握最新发现，以便集全球之力共克时艰。在pubmed数据库，“营养 新冠病毒”的关键词，2019年仅有6篇论文，2020年达到1463篇。这些论文中，排名前十的主题词分别是“新冠病毒”“营养”“流行病”“肥胖”“炎症”“维生素D”“致死率”“糖尿病”“体力活动”和“营养不良”。

而在cnki中文数据库，“营养 新冠病毒”的关键词，2020年有55篇文献，2019年为零。cnki数据库排名前列的关键词如下，包括“新冠肺炎疫情”“新型冠状病毒肺炎”“肺炎患者”“健康指导”“疫情防控”“营养干预”“维生素”“临床营养”“病毒感染”“专家建议”“特殊医学用途配方食品”等。

通过这些分析，无法描绘出全球营养科研全貌。不过，还是可以直观地看到，营养与免疫力的关系，尤其是营养与新冠病毒的关系，已经有越来越多的科学家在投入研究、不懈努力。

（作者为中国营养学会营养健康研究院注册营养师）

发消费券，免费乘坐公交车、地铁，免费开放公园……牛年将至，为了让就地过年的民众过一个暖心、安心、舒心的春节，很多地方出台了一系列送关爱、送温暖的政策措施。在国务院联防联控机制日前举办的新闻发布会上，有关负责人介绍了苏州、北京、义乌三地的情况。

苏州

让外地职工留得下、过得好

据苏州市副市长曹后灵介绍，苏州市做好三方面安排。一是让外地职工留得下。发放留苏补贴等福利，积极开展“留苏优技”项目，鼓励留苏职工学技术、搞培训。

二是让留苏职工过得好。措施很多，如免费乘坐公交、地铁，免费参观苏州园林，开展大促销等活动引导消费。

三是保障生产生活稳得住。对春节期间持续生产的企业实施特快接电服务；积极做好市场保供，加强生活物资储备，大型超市、菜场春节无休，推出平价菜、特价菜。

同时，苏州把疫情防控、市场保供和促进消费有机结合起来，突出“保供”“线上”两个关键词。

“保供”方面，主要是备足货源。春节期间蔬菜等副食品日均可安排上市总量1.2万吨，比平时增加50%。同时制订了保供应急预案，对价格和销售落实日报制度，保证鲜活农产品货源充足。

“线上”方面，举办年货节活动，开设年货节购物专区，发放购物补贴、让利红包等超10亿元。

北京

让年味儿、团圆味儿不打折

为了让人民群众感受到浓浓的年味儿、暖暖的家味和北京的人情味，北京市东城区清水苑社区党委书记宋淑贤表示，围绕三个方面做好服务保障。一是文化惠民让年味儿不打折。春节期间，除了北京市属公园免费开放和发放2021年度惠民文化消费电子券，东城在全区组织开展线上新春文化活动。

二是暖心服务让温情不打折。建立就地过年人员微信群，开通服务热线。组织居民便民服务站、快递网点正常营业。针对社区老年人和留京过年人员，开展暖心敲门行动，入户送温暖大礼包、送抗疫物资等。

三是守望相助让关爱不打折。对社区的物业、环卫、保洁等外来务工人员，开展新春免费理发活动。在除夕晚上，为坚守在社区工作岗位上的外来务工人员包饺子。同时，进一步做好空巢、独居、高龄、留守、残疾人等群体的服务，做到妥善照顾、服务到位。

为持续做好疫情防控，宋淑贤表示，首先，发挥社区党员模范带头作用，带好家庭成员落实疫情防控要求、带好邻居宣传疫情防控提示、带好楼门参与公共区域消杀。

第二，构筑人防、技防、心防三道防线。各小区出入口24小时值守，为居家隔离人员安装健康管理系统，点对点服务居家隔离人员。

第三，精准进行人员排查“全覆盖”、精准加强卡口管理“不漏人”、精准重点人群管控“无漏洞”、精准开展环境整治和消毒“无死角”、精准处理居民的诉求“保满意”。

义乌

让留下来的人暖心顺心安心

今年义乌市留人过年的政策被网友誉为“高分答卷”。义乌市市长王健介绍，义乌的做法归纳起来主要是打好“三张牌”。

打好“政策牌”。义乌发放每人500元消费券，每人20G手机流量包，免费乘坐公交车、免费停车、免费观看文艺演出、健康体检打五折等福利。

打好“就业牌”。义乌积极搭建企业间员工共享平台，发布春节招聘专区、开展线上招聘等，保障春节期间用工、务工需求。

打好“暖心牌”。与全国90个县区区联合，通过媒体连线、云端团聚等方式，为外来建设者寄家书、传问候、解思念。开展免费冬令营、“共吃年夜饭”等活动，丰富儿童假期生活。

除此之外，义乌还重点做好三方面保障。一是做好服务保障。所有便民窗口、党群服务中心正常开放，组织党员干部、志愿者等为留义人员提供代跑代办等服务。

二是做好权益保障。开展“根治欠薪”专项行动，关心关爱困难外来建设者，及时提供救治帮扶，所有镇街消费投诉处置点“不打烊”。

三是引导企业做好保障。如部分建筑企业为来义探亲的职工家属提供“团圆房”，为留义人员发放补贴、上调工资、带薪休假等暖心福利。

王健表示：“让留下来的人暖心、顺心、安心。心暖了，哪里都有家的感觉。”

医声

Zap-X加速器完成全球第100例 脑肿瘤患者放射外科治疗

本报（黄玉荣、王成成）近日，解放军总医院第五医学中心肿瘤医学部放射治疗科应用Zap-X加速器成功完成国内第7例、全球第100例脑肿瘤患者的放射治疗。

2020年以来，肿瘤医学部放射治疗科由宝林主任医师和神经外科医学部潘隆盛主任医师团队，针对Zap-X加速器对国内人群安全性、有效性以及前期相关治疗病例疗效显著等开展了临床验证研究工作，已形成初步的科研成果在《Neurosurgery》上发表。

Zap-X加速器是亚洲首台、全球第二台针对脑部和头颈部肿瘤病变设计发明的一种立体定向放射外科治疗仪。与临床常见的伽玛、X刀相比，其具有独到的技术优势：使用三维、小视野、多弧非共面聚焦、集束、单次大剂量照射技术，对病变治疗起到类似手术的放射外科治疗目的，且无手术感染、麻醉等风险，大多数患者治疗完后即可恢复正常活动。

改良的准直器能够实时检测到放射剂量到达患者的数量值，使医生拥有“精确制导、精准打击”的能力，从而更好地保护肿瘤周围正常组织，减少了放疗副作用产生的可能性，为头颈部肿瘤病变患者提供了一种无创、安全、有效的治疗手段。



2021年1月24日，上海市黄浦区贵西小区被列为中风险地区，实施封闭管理。为了保障封闭小区居民的生活，经过社区、政府和企业的沟通协调，每天早上7点至9点，有一部早餐车停靠在小区的封闭隔离线外，为居民提供热气腾腾的健康营养早餐。图为1月26日，在贵西小区的隔离线前，居民以无接触的方式从餐车上购买早餐。

新华社记者 刘颖摄

各地为就地过年民众提供周到服务

心暖了，哪里都有家的感觉

本报记者 王美华