一场疫情让人们再次意识到免疫系统的重要性。2020年5月17-23日是我国第六个全民营养周，今年全民营养周的主题是“合理膳食 免疫基石”。日常生活中，该如何科学合理地增强免疫力呢？

全民营养周来了

合理膳食 增强“免疫基石”

□本报记者 高铭

人体免疫系统有三大防线

免疫力是人体抵抗细菌和病毒等外来致病因素的“防御部队”。我们的免疫系统依靠先天性免疫和特异性免疫这两种方式，形成“三道防线”来完成防御任务。

第一道防线：物理屏障

皮肤和内脏腔壁粘膜形成的屏障，是人体的第一道防线，作为人体最直接接触外界的部分，像“大门”一样守卫着人体。但总有松懈的时候，还是会有一些病原体偷偷溜进来，这时候就到达了免疫力的第二道防线。

第二道防线：快速部队

此时，皮肤、粘膜下和体液中的吞噬细胞会立马赶来，构成第二道防线。它平时就在身体各处“巡逻”，看哪个部位有敌人入侵，顺便清除我们体内一些衰老的和废弃的细胞。

但同时它对病毒的杀伤力弱，对于那些强大的、善于伪装的病毒，它也就无能为力了。这时候就要启动第三道防线了。

第三道防线：特异性免疫

如果前两道防线全都失守了，我们的身体就会紧急启动第三道防线——特异性免疫。

我们的身体有两种淋巴细胞是第三道防御系统的主力军——T淋巴细胞和B淋巴细胞。一旦这个系统启动，身体就会拉响全线战争状态。身体的体温会升高，让病菌所处的环境恶化，与病菌有关的信息会被传递和识别，两类特种兵会依据病毒的信息制造相应的生物武器，也就是我们所听到的“免疫球蛋白”一类的词，定向杀灭相关的病毒。

食物混搭才能平衡膳食

在昨天的北京市新冠肺炎疫情防控工作新闻发布会上，北京市卫健委新闻发言人高小俊介绍，目前北京市启动了《首都市民卫生健康公约》深度解析。

第一条提出：合理膳食——食物多样搭配，减油减盐减糖。

营养学上将食物分为谷薯类、蔬菜水果类、鱼禽畜蛋奶类、大豆坚果类和纯能量食物五大类，每一类都有自己的代表性食物和不同的营养特点，单一类别的食物无法满足人体所需的各种营养素，因此我们需要将各类食物混搭起来吃，取长补短，共同构成平衡膳食。

营养学专家指出，每餐饮食中都要有谷薯类，而且不能全是细粮，要搭配1/4至1/3的粗粮。另外还要包含蔬菜水果类、鱼禽畜蛋类、奶、大豆、坚果类。综合起来讲，就是要做到主食副食搭配、粗粮细粮搭配、荤菜素菜搭配。做到平均每天摄入12种、每周25种以上食物，也就是常说的不挑食、不偏食、食物多样化。

重点人群饮食上应有不同

对于中小学生，每天至少摄入300至500克蔬菜、200至350克水果，蔬菜水果种类每天不少于4种，新鲜蔬菜水果富含维生素C、膳食纤维等，对提高孩子的免疫力有好处。每天还应该要保证1个鸡蛋、1杯牛奶、1杯豆浆以及适量的鱼肉来满足蛋白质需求。对于老年朋友，每天应至少摄入12种食物，不仅品种要多，颜色也要多。早餐要有主食、一个鸡蛋、一杯牛奶，最好还有蔬菜或水果；中餐和晚餐每餐至少要有一个主食、一个荤菜、一个素菜、一小份粥或汤羹类食物。对于准妈妈们，没有哪一种食物能提供准妈妈所需的全部营养素，所以食物多样才是保证孕期合理营养的硬道理！每天谷薯类、蔬菜水果类、鱼禽肉蛋类、奶类及大豆类样样不能少。而且，在一周内每类食物还要换着样的吃，不能长期只吃一种主食，也不能只吃畜肉，不吃鱼肉、禽肉，每天保证深色蔬菜占蔬菜总重量的1/2以上。

养成清淡的饮食习惯

此外，高小俊介绍说，还需要养成清淡的饮食习惯，习惯培养需要从小开始、循序渐进。提倡人均每日食盐摄入量不超过5克，人均每日添加糖摄入量不超过25克。烹调时选用新鲜食材，多用天然提香、蒸煮等烹调方式，减少油、盐、糖的使用。少吃高盐食品和油炸食品，少喝或不喝含糖饮料，学会阅读营养标签以了解隐藏的油、盐、糖。水是膳食的重要组成部分，不可或缺，推荐每日饮用白开水或淡茶水。

物业服务质量有待提升、电梯坏了没及时维修维护、停车管理难题不断……物业服务管理是不少居民小区存在的“老大难”问题。以往对于这些问题，通常只能通过协调方式来解决，工作难度也比较大。5月1日，《北京市物业管理条例》正式实施。近日，记者从北京市住建委了解到，不少居民非常关注的物业问题在《条例》中都有了解答和体现，记者为您详细梳理一下。

物管新规已实施 出现这些问题物业该被罚

□本报记者 盛丽

物业服务质量——应提供符合标准的服务

《条例》第六十五条第一款明确规定：“物业服务人应当按照物业服务合同的约定提供物业服务，并且遵守下列规定：(一)提供物业服务符合国家和本市规定的标准、规范”，对未遵守相关规定的物业服务人，依据《条例》第九十二条的规定，由区住房和城乡建设或者房屋主管部门给予警告，处五千元以上一万元以下的罚款。

对于物业服务质量比较低的问题，诸如，物业共用部位的维修养护管理、客户服务、装饰装修管理等问题。以往，通常只能通过行政指导方式来解决，此次《条例》明确规定物业服务人员应提供符合国家和本市规定的标准、规范的物业服务。

电梯等设施设备——物业有巡查养护义务

《条例》第八十八条第一款规定：“物业服务人应当对物业管理区域内的电梯、消防设施等易于发生安全风险的设施设备和部位加强日常巡查和定期养护；采取必要的安全保障措施，防止建筑物、构筑物或者其他设施及其搁置物、悬挂物发生脱落、坠落”，对违反本条款的物业服务人，《条例》第一百条规定，由区住房和城乡建设或者房屋主管部门责令限期改正，处二万元以上五万元以下的罚款。

在缺乏相应的电梯使用管理、维护的情况下，电梯极易损坏。近年来，住宅区的电梯等设施设备运营维护成为了大家关心的热点问题。《条例》明确了物业对电梯等易于发生安全风险的设施设备进行日常巡查、定期养护的管理义务，同时进一步加强对物业服务行业的行政管理及物业服务不到位的惩处力度。

停车管理——应首先满足业主需要

《条例》第八十条规定：“物业管理区域内规划用于停放车辆的车位、车库，应当首先满足业主的需要……不出售或者尚未售出的，应当提供给本物业管理区域内的业主使用……”。第七十条规定：“物业服务人应当在物业管理区域内显著位置设置公示栏，如实公示、及时更新下列信息，并且可以通过互联网方式告知全体业主；(七) 物业管理区域内车位、车库的出售和出租情况。”

对于部分小区存在的停车难问题，《条例》明确规定车位应优先满足业主的需要，只有当满足业主需要后仍有空余的情况下，才可以临时按月出租给物业管理区域外的其他人使用，同时还应当在物业管理区域内显著位置设置的公示栏上向全体业主公开物业管理区域内车位、车库的出售和出租情况。

业主及物业使用人——按规划用途合理安全使用物业

《条例》在明确物业服务人义务和责任的同时，也回应了物业小区内的一些投诉较多的发生在业主身上的问题，对私搭乱建、私挖地下空间、高空抛物、噪音超标、侵占绿地等十三类违法行为进行了规范，并设置相应的行政处罚条款，为行政主管部门加强对业主、物业使用人的执法监管提供法律依据的同时，也有利于引导和推动业主和物业使用人安全、合理使用物业。

《条例》第七十八条规定：“业主、物业使用人应当遵守法律法规和规章的规定以及临时管理规约、管理规约的约定，按照规划用途合理、安全使用物业。业主、物业使用人、物业服务人等不得实施下列行为：损坏、擅自拆改建筑物承重结构、主体结构；擅自利用共用部位、共用设施设备进行经营；违法搭建建筑物、构筑物、障碍物或者私挖地下空间；违反国家规定，制造、储存、使用、处置爆炸性、毒害性、放射性、腐蚀性物质或者传染病病原体等危险物质；违规私拉电线、电缆为电动汽车、电动自行车、电动摩托车和电动三轮车等充电；擅自拆改供水、排水、再生水等管线；从建筑物中抛掷物品；制造超标噪音；侵占绿地、毁坏绿化植物和绿化设施；擅自通过设置地锁、石墩、栅栏等障碍物和乱堆乱放杂物等方式，占用、堵塞、封闭消防通道、疏散通道等共用部位，或者损坏消防设施等共用设施设备；擅自改变物业规划用途；违反规定饲养动物；违反规定出租房屋。

·广告·

解除劳动合同通知

王玉寿，依据公司相关规章制度规定及《劳动合同》约定，公司自 2020 年 4 月 30 日下班之时（17 点 30 分）起依法与您解除劳动合同，请您在本公告发布之日起 5 日内到本单位办理离职相关手续，特此告知。

北京新能源汽车股份有限公司

2020 年 5 月 19 日

本报刊登热线：13699137322