

奥密克戎再次证明 中国防疫政策合理性

时近岁末，新冠病毒变异株奥密克戎在世界多地扩散，多国收紧防疫政策，国际市场波动一度加剧，但中国的防疫政策和市场运行并未受到明显影响，给市场各方带来稳定预期和发展信心，也让海外舆论重新认识中国防疫政策。有外媒表示，奥密克戎证明中国抗疫策略合理性。

疫情如同一把尺子，量出了人民在社会制度和国家治理中的分量。新冠肺炎疫情发生以来，“中国之治”与“西方之乱”形成鲜明对比。中国始终坚持生命至上，在采取严格防疫政策的同时，不惜一切代价救治患者。当许多国家把重点转向与病毒共存时，中国依然坚持“动态清零”，将人民生命健康放在首要位置。

中国高度重视科学防控的重要性——中西医结合治疗、科研攻关与疫苗研发、大规模核酸检测、大数据追踪溯源、抓好常态化疫情防控……一项项带有中国智慧的创新举措，为提升疫情防控有效性提供了强大科学支撑。

中国科学有效的防疫政策，为人民健康

安全夯筑起坚强堡垒，为经济社会发展营造稳定安全的发展环境，也在应对病毒变种方面体现了有效性。

统筹疫情防控与经济社会发展，中国不断迈出坚实而稳健的步伐。

作为去年全球唯一实现正增长的主要经济体，中国“率先控制疫情”“率先复工复产”“率先实现经济增长由负转正”。

今年以来，面对复杂严峻的外部环境和经济下行压力，中国继续保持战略定力，精准处理疫情防控和经济社会发展辩证关系。

做好“六稳”“六保”工作，加强宏观政策跨周期调节，推动高质量发展，促进绿色低碳发展，鼓励科技创新，全面深化改革开放，持续改善民生……

多重风险挑战下，中国经济“稳”的特征鲜明，向高质量发展“进”的趋势明显。主要宏观指标总体处于合理区间，为完成全年主要目标任务、实现经济行稳致远打下良好基础。

针对今年以来亮眼的出口数据，分析人士指出，这一方面是由于部分发达经济体的需求端明显增长，另一方面是由于部分出口

导向型国家深陷疫苗接种率不足，无法完全复工复产。对比之下，这体现了中国疫情防控的正确性和对经济的有效支持。

中国发展成效有目共睹，也引来外资纷纷投下“信任票”——今年以来，中国实际使用外资实现逆势增长。前10个月，全国实际使用外资金额同比增长达17.8%，实现两位数增长；境外机构对人民币资产愈发青睐。2021年11月末，境外机构持有银行间市场债券3.93万亿元，占比3.4%，显著高于2020年末的3.25万亿元和3.2%。

“中国的经济基本面以及当前的防疫措施，使其能够更加从容地应对新变种。”高盛公司有关分析人士认为。

当今世界正经历百年未有之大变局。作为世界第二大经济体，中国对世界经济增长的贡献率连续多年超过30%，在世界经济中起到举足轻重的“稳定器”作用。

统筹疫情防控与经济社会发展，中国不仅自身的经济发展得到保障，也将为世界经济走出疫情阴霾、实现稳步复苏注入更多增长动能。

(新华社北京12月9日电)

秋冬季胃肠打响“保胃战”！ 时刻警惕肠胃“闹脾气”

秋冬季“保胃战”，你做好准备了吗？在气温转凉、昼夜温差大的季节，胃肠也开始进入“闹脾气”的高发季。“冰冻三尺，非一日之寒”，胃病是日积月累的结果，注意保健、及早调理才是打好“保胃战”的关键。北京营养师协会理事顾中一指出，很多人觉得养胃就是要吃的精细，这是错的。对于绝大多数人来说，多摄入一些膳食纤维增强肠道内的益生菌的繁殖，对于改善胃肠道环境是很有帮助的。

为何秋冬季胃肠疾病就会趁虚而入呢？

胃肠疾病是一个非常宽泛的概念。一些人在这些季节会突然出现急性胃肠炎，出现腹泻症状，可能跟吃的不卫生的食物导致的，都能算胃肠疾病。还有一些没有明显器质性改变的功能性疾病也算是胃肠疾病，和情绪、神经系统、内分泌条件等等也有关系。

“对于慢性胃炎，之前也有人做过研究发现，秋冬季发病率会偏高。”顾中一指出，诸多因素造成了这个结果：一方面可能是因为像是夏天和秋天温度比较高，细菌容易繁殖。另外一方面秋冬季，天气开始变干燥了，加上温度变凉，大家也开始在室内时间比较多，容易交叉感染。

与此同时，天冷换季昼夜温差比较大，有的人夜里没有及时增添衣物，因为着凉肠蠕动增加，诱发了腹泻等情况。秋冬季本身也是一些心理疾病高发的阶段，像是一些心理压力，焦虑、抑郁等情况也会影响到胃肠道。

胃靠养，秋冬季如何做好防护？

秋冬季如何保护我们的胃？专家们指出，大家还是要警惕食物卫生，就算天气稍微凉一些了也要注意。很多食物在室温下是很容易变质的，要及时冷藏，要么吃中心温度足够高的热的食物。



LG21 乳酸菌
(所示图片为在走查电子显微镜 S800 下所摄影像)

在天冷时分也要做好保暖，及时地增添衣物。最后就是正常的一些饮食调节，警惕喝酒或者其他一些对胃有损伤的食物，对于一些比较敏感的人群来说，一些碳酸饮料、一些高脂肪的食物、一些容易产气的食物、一些甜食都需要小心。

顾中一指出，从预防角度，很多来自外界的物质都是被消化系统摄入的，胃肠道的状态直接就会影响到这些外来物质中的一些成分是否会影响到健康。如果胃肠道的屏障功能减弱，食物中的一些危险性的因素包括一些致病的细菌、寄生虫什么，就可能让你生病。

如果你的肠道内状态良好，益生菌比较多，他们可以去拮抗和竞争那些病原性的刺激物，同时还会参与一些免疫机制或者通过一些其他的非免疫的机制去发挥作用。就像是旅行到了新地方有的人会“水土不服”，有的人胃肠道更健康就不容易腹泻。

喝酸奶养胃靠谱吗？

喝酸奶养胃靠谱吗？益生菌的好处究竟有多少呢？根据中国营养学会2021年编写发布的《中国居民膳食指南科学研究报告》显示，每天增加奶类及其制品摄入有益于健康，降低相关疾病风险。

益生菌是一类定植于人体肠道及生殖系统内、对宿主有益的活性微生物。益生菌能够产生确切的健康功效，并改善宿主的微生态平衡。现在科学研究也发现，一些人群往往存在胃液（肠胃）微生物群生态失调的状况，通过补充一些含有益生菌的产品可以得到改善。

但除此之外，不同菌种的作用不同，科学界也由此开发出了很多新的菌种。比如LG21乳酸菌（即格氏乳酸菌OLL2716菌株），作为明治集团从保有的数千株乳酸菌菌株中严格挑选出的菌株，这是一种具有良好的人工胃液耐受性的乳酸菌。经过科学实验证明，将其应用到酸奶中，能够帮助消费者更好享受饮食生活。

现在市面上不乏含有多种益生菌的酸奶，大家可以根据自身的需求，科学补菌，用适合自己的方式，“打好”这场秋冬季“保胃战”。

(黄真)