返乡需持核酸阴性检测证明 何为返乡？去哪检测？权威部门回应关切

◎本报记者 张佳星

近期，我国河北省、黑龙江省等多地接连出现局部聚集性新冠肺炎疫情，农村地区疫情防控成为重中之重，疫情防控警报已拉响。

随着春节假期临近，人员流动增多，疫情传播风险进一步加大。为此，国务院联防联控机制先后印发《关于进一步做好当前新冠肺炎疫情防控工作的通知》《冬春季农村地区新冠肺炎疫情防控工作方案》（以下简称《工作方案》），保障公众过个健康平安的安全年。

“返乡人员需持7天内有效新冠病毒核酸检测阴性结果返乡，返乡后实行14天居家健康监测，期间不聚集、不流动，每7天开展一次核酸检测。”《工作方案》对农村地区及返乡人员相关防疫工作进行了部署。

返乡人员如何划定？核酸检测证明如何获得？由谁来查验核酸检测证明？为回应公众关切，国家卫生健康委在其官方网站上推出相关解读，就重点问题进行解答。

农村防控能力弱易形成“隐秘传播”

首先需要明确的是，返乡人员是指从外地返回农村地区的人员。

在《工作方案》中明确提出，跨省返回农村地区的人员，都需要提供核酸检测证明；如果是在本省内流动，若来自中高风险地区，以及在冷链、交通运输等领域工作的重点人员均需要提供核酸检测证明。

那么，为什么会特别对农村地区采取这样的政策？

这是由于近期的散发病例和聚集性疫情不仅持续时间长、涉及范围广、传播速度快，还存在农村比例高的特征。例如，河北等地的新冠肺炎确诊病例中，有多个曾前往村卫生室或小诊所就诊。

以目前大部分农村地区的医疗卫生条件和监测手段来说，病毒一旦流入，极易形成“隐秘传播”。

毋庸置疑，若不采取更先进的监测手段，病毒“隐秘传播”的可能性将随着佳节访友、聚会等活动的增加而上升。

“大部分农村地区的防控能力比较弱，特别是随着春节的到来，大量人员陆续返乡过年，城乡间的人员流动会进一步增加，这给农村地区的疫情防控带来很大的挑战。”国家卫健委疾病预防控制局监察专员王斌表示。

广大农村地区已具备核酸检测能力

针对《工作方案》中提到的核酸检测要求，很多网友表示担忧：这会不会造成大量人员扎堆检测？甚至导致交叉感染？

在《工作方案》中明确提出，返乡人员可在出发地或目的地任意一家有核酸检测资质的医疗机构、疾控机构或第三方检测机构进行检测，凭7日内核酸检测阴性证明或包含7日内核酸检测阴性信息的健康通行码“绿码”就可返乡。

> 大部分农村地区的防控能力比较弱，特别是随着春节的到来，大量人员陆续返乡过年，城乡间的人员流动会进一步增多，这给农村地区的疫情防控带来很大的挑战。
>
> 王 斌
> 国家卫生健康委疾控局监察专员

也就是说，返乡人员可以在出发前，也可以在抵达后进行核酸检测。

自新冠肺炎疫情发生以来，我国持续加强核酸检测能力建设。在2020年7月2日发布的《关于进一步加快提高医疗机构新冠病毒核酸检测能力的通知》中明确要求各地未雨绸缪，为应对可能出现的聚集性疫情做好核酸检测能力储备，包括硬件储备、软件储备和人员储备等。

根据该通知，二级以上医院、专科医院等应逐步达到新冠病毒核酸检测条件；在县域内，要选择一家综合实力强的医疗机构予以支持，使县域内具备核酸检测能力。

基于这些准备，我国广大的农村地区已具备进行样本采集和核酸检测的能力，可做到应检尽检。

根据实际情况各地制定具体实施细则

对于《工作方案》的具体实施，各地要根据实际情况，结合国家政策确定农村地区范围，制定本省的实施细则，做好相关配套服务。

举例来说，如果小李在北京从事进口冷链货运工作，但他不在北京的疫情中高风险地区，当他要回东北老家农村时，需要在返乡前告知当地村委会，返乡后由村委会查验其7天内核酸检测阴性证明或包含7天内核酸检测阴性信息的健康通行码“绿码”。

不过，如果小李来自中高风险地区，那么根据当地规定，很可能需要集中隔离14天。

例如，由湖北省仙桃市新冠肺炎疫情防控指挥部发布的《仙桃市新冠肺炎疫情防控指挥部通告》中明确指出，对国内中高风险区来（返）仙桃的人员实行“14+14”健康管理服务，要在仙桃集中隔离14天，解除隔离后，必须再居家隔离14天。

需要强调的是，返乡人员回到家乡可能会发现，今年的过年内容和往年完全不同。因为根据减少人员聚集的要求，农村以往逢在过年时举办的集市，将在频次上有所减少，各地也正在落实劝导农民群众不串门、不聚集、少外出，提倡“喜事缓办，丧事简办，宴会不办”等防控策略。

最佳饮食榜出炉 排名前三的吃法虽好却不一定适合你

◎本报记者 张 蕴

今年1月，美国新闻与世界报道网站（U.S. News&World Report）发布了一年一度的“最佳饮食榜单”。位居首位的依旧是地中海饮食，这也是地中海饮食连续第四年位居全球最佳饮食榜首。此外，由美国国家心肺及血液研究所制订的得舒饮食，以及弹性素食饮食并列第二。

饮食是伴随人一生的话题，随着人们物质生活水平的提高，吃饭不仅为果腹，更为健康。

那么，上述3种饮食方式缘何能登上最佳饮食榜单？它们又是否适合中国人的胃？针对上述问题，科技日报记者专访了相关专家，为您解读“高分吃法”。

地中海饮食：重在天然

什么是地中海饮食？

中日友好医院营养科副主任医师石劢向科技日报记者介绍，地中海饮食是上世纪90年代中期由哈佛大学营养科学系主任、美国科学院院士、医学博士沃尔特·威利特（Walter Willett）提出的。地中海位于亚欧非大陆交界，随着流行病学研究的盛行，科学家发现地中海区域国家居民的心血管疾病，尤其是冠心病的发病率远低于其他国家，因此广泛调查了该地区居民的饮食习惯和特点。结果发现，当地居民的膳食结构优点颇多，其中最引人注目的，是提倡选择天然食材。

石劢表示，地中海饮食具有以下6个特点：倡导摄入天然植物类食物，例如蔬菜、谷物等；提倡多吃鱼肉等白肉，而且每周都要吃；提倡喝低脂乳制品；要求食材尽量新鲜，尽可能减少烹饪加工；提倡少吃红肉；提倡食用橄榄油，并适当饮红酒。

那么这个位列榜首的地中海饮食，真的完美无瑕吗？

“地中海饮食能连续4年蝉联榜首，其‘实力’不可小觑，其科学性也是经过验证的。若说其缺点，我个人认为，它或许未必符合亚洲人的饮食习惯。”石劢举例说，比如，中国人爱吃温度较高的食物，喜以热炒的烹饪方式；而地中海饮食提倡的是减少加工，推荐的油料是橄榄油（冷榨油）。若照搬地中海饮食模式，对于国人来说，可能并不现实。

此外，一些特定人群也不适合采用地中海饮食方式。“地中海饮食倡导饮用红酒，但患有肝脏疾病的人不适宜饮酒，酒精会对其肝脏细胞产生破坏作用，因此这类患者要尤其注意。同时，老年人、儿童、胃肠炎患者若吃过多谷类食物、粗粮，可能会造成消化不良，最好将粗粮细做再食用。”石劢说。

得舒饮食：主打“钾”字牌

近年来，由美国国家心肺及血液研究所制订的得舒饮食俘获了不少瘦身达人的心。

石劢介绍，得舒饮食是英文缩写DASH（Dietary Approaches to Stop Hypertension）的音译词，意为“停止高血压的饮食法”，其旨在预防或控制高血压。这种饮食方式要求食用者多吃蔬菜、水果、低脂（或脱脂）奶，以保证摄入足够的钾、镁、钙等元素，并尽量少摄入油脂，特别是富含饱和脂肪酸的动物性油脂，从而达到降低血压的目的。

“钠和钾是维持人体代谢平衡的一对因子，一般认为摄入过多的钠会使人体血压升高，而多吃富含钾的食物，则会平衡人体血压。”石劢表示，蔬果是人体中钾元素最主要的来源，因此得舒饮食倡导食用含钾丰富的蔬菜，尤其是叶类菜，其次是食用含钾丰富的水果，如香蕉、奇异果等。同时，这一饮食方法也提倡每天摄取足量的低脂或脱脂奶制品。

与地中海饮食不同，在食用油方面，得舒饮食强调的是摄取多种植物油，而非单一种类的植物油，因为不同植物油的营养成分不同，只有补充多种营养才能实现营养均衡。例如，核桃油、亚麻籽油、紫苏籽油是欧米伽-3不饱和脂肪酸的主要来源；而橄榄油、山茶油是欧米伽-9单不饱和脂肪酸的主要来源；葵花籽油、花生油、大豆油中则含有欧米伽-6不饱和脂肪酸。此外，得舒饮食不建议食用动物油，强调每天食用定量坚果（大约15克），以保证摄入足量的欧米伽-3不饱和脂肪酸。

那么，得舒饮食适合所有人吗？

“健康人群可尝试得舒饮食，但不建议糖尿病患者采用这种饮食模式。”石劢解释道，得舒饮食要求每天食用4份到5份水果，1份水果的标准量约为1个苹果或1根小香蕉。对于糖尿病患者来说，在血糖没有达标的情况下，是不建议吃水果的，可以用可生食的蔬菜进行替代。

此外，石劢特别提示，不能将得舒饮食理解为降压饮食，饮食方式是起不到药物作用的，高血压患者还应遵医嘱按时用药。

弹性素食：一周三天禁肉

弹性素食也被称为灵活素食，是指一周当中某几天只吃素食，一般要求一周三天不吃肉。

“肥胖人群或由于吃肉过多导致血脂、血糖代谢异常的人可尝试弹性素食，但不建议将肉集中在某几天食用，因为摄入蛋白质讲求均衡。”石劢介绍，一次性大量摄入肉类食物，首先会影响人体消化、吸收系统，其次代谢不掉的食物容易在体内转化成脂肪。虽然它提倡一周三天不吃肉类食物，但在那几天仍需要补充优质蛋白质，比如牛奶、蛋清、豆制品等。

那么，这一饮食方式是否值得推广？

对此，石劢提出了自己的观点。“对于肥胖人群，或平时吃肉太多造成身体负担较重的人群，可以尝试这种饮食方式。不过，它更类似于一种对肥胖病人的食疗方式，并不适合处在生长发育期的儿童，因为处在生长发育期儿童要均衡摄入所需营养素，每天要吃适量的肉来补充微量元素。同时，如果本身生活节奏和饮食结构很好的人群，也无需刻意改变现有饮食结构。”她说。

延伸阅读

最佳饮食榜单靠谱吗

这个名为“最佳饮食”的榜单，真的靠谱吗？

“这个排名具有一定的科学性和参考价值。”石劢认为，这个排名是由美国新闻与世界报道网站每年组织专家针对入围的膳食模式进行评分，其从是否容易执行、短期减重效果、长期减重效果、营养学价值、安全性、对糖尿病的防治效果、对心脑血管疾病的防治效果这7个方面进行综合评价。对入围饮食方式的这7个方面，相关专家会从1星到5星给评分，然后按照综合评分对饮食方式进行排名。同时，该组委会也会评出单项得分最高的饮食模式。

“综合评分最高的膳食，不仅十分注重长期的减重效果及其对心血管和糖尿病的预防作用，还兼顾了安全性。”石劢指出，综合评分最高的膳食方式，不一定能让人快速减重，但是如果长期这样吃对大多数人身体大有裨益，也十分安全。该排名组委会还会选出“最快减重饮食方式”和“最易实践饮食方式”，前者侧重于减肥速度，后者则侧重于执行难度，如食材是否容易购买、整体成本等。

同时，该排名评选出的最佳膳食模式“提倡选择天然食材”“避免饱和脂肪酸摄入”“避免不必要的过度加工”“少糖少脂少盐”，这些饮食建议都有利于人体健康，这些也都与《中国居民膳食指南》的主旨不谋而合，值得中国人民和世界人民参考、借鉴。

采访最后，石劢特别提示，无论大家选择何种饮食方式，仍旧需要结合本国及本人的饮食习惯，不能全盘照搬，要取长补短，用其不断优化中国居民的膳食结构，为健康中国助力。

给您提个醒

多名旅客掉入“杀猪牌”陷阱 警惕春运火车上的打牌邀约

◎新华社记者 史卫燕 白田田

近日，在公安部铁路公安局指挥下，全国十余地铁路公安机关统一收网，成功摧毁一个以“在火车上邀人打牌”为主要手段的大型“杀猪牌”诈骗犯罪集团。目前，该案已抓捕犯罪嫌疑人67名，受害旅客或达1400余名。

犯罪嫌疑人如何将旅客诱入“杀猪牌”陷阱？“杀猪牌”中“老千”如何挖坑？春运回家路上，旅客为避免上当受骗应注意哪些方面？新华社记者为此走访了有关部门。

2020年下半年起，多地火车站派出所陆续接到乘客报警，称在卧铺列车上有人邀约打“斗地主”赌博，受害人往往先赢后输，在临近到站下车约半小时左右快速输掉几千元至数万元不等。

在公安部铁路公安局指挥下，广州铁路公安局衡阳公安处“6·8”客车系列诈骗专案组调查发现，“杀猪牌”骗局背后是一个多达60余人的诈骗团伙。他们流窜在全国各地火车上，涉案金额达340余万元。诈骗团伙成员多为亲戚或同乡，他们两两结伴，在火车上佯装陌生人，设“局”约人打牌行骗。

民警告诉记者，嫌疑人有一套专门针对“旅客”的话术：问“到哪里下车”，是为判断距离，估算诈骗时间；问“做什么工作”，是为初步知晓旅客的经济能力；问“铺位是否下铺”，是为方便借口自己在其他车厢，直接在受害人铺位打牌。

记者还了解到，嫌疑人会利用洗牌、记牌、发牌等手法，加上打手势、说暗语等方式控制牌面，实施诈骗。

办案民警发现，仅2020年上半年，该团伙乘车轨迹遍布全国铁路505个区间，涉及车次达689趟次，作案范围广。

北京市华泰律师事务所合伙人邓佩律师表示，依据刑法第二百六十六条，诈骗公私财物，数额较大的，处三年以下有期徒刑、拘役或者管制，并处或者单处罚金；数额巨大或者有其他严重情节的，处三年以上十年以下有期徒刑，并处罚金。数额特别巨大或者有其他特别严重情节的，处十年以上有期徒刑或者无期徒刑，并处罚金或者没收财产。

她还提醒说，在列车上“带彩”打牌，特别是金额成千上万元，本身就已违反《中华人民共和国治安管理处罚法》，涉嫌赌博，受骗的被害人同样可能面临法律惩处。

春运将至，警方提醒广大旅客，乘坐火车出行时切勿参与任何赌博活动，如发现上当受骗，应及时报案，避免更大损失。

全国网上年货节已启动 宅在家也要过好春节

◎新华社记者 王雨萧

2021年春节快到了，眼下境外疫情还在肆虐，国内疫情零星散布和局部聚集性疫情交织叠加，不少人有些担心，在防止人员聚集前提下，年货“买买买”怎么办？

别急，这事国家替咱们安排上了！记者从商务部了解到，为了方便消费者购买年货，让各地群众都能过个好年，商务部已会同有关部门，在线上举办“2021年全国网上年货节”，该活动将持续至2月18日。

网上购买年货，价格有优惠吗？质量咋保证？

商务部电子商务司司长骞芳莉说，各地纷纷为企业备货促销出实招，有的地方对销售业绩好、群众满意率高的企业予以奖励，有的地方为群众发放消费券，有的地方支持企业面向留守老人、儿童等群体，推出平价年货大礼包。

“各参与企业也推出了优惠券、满减、秒杀、直降等促销，加大投入、实折实扣，让老百姓真正享受到实惠。”她说，参与“2021全国网上年货节”的各类活动会加挂统一标识，让消费者一目了然。

中国消费者协会副秘书长栗元广表示，电商平台和平台内经营者要杜绝销售假冒伪劣商品、侵犯知识产权、虚假折扣、不实宣传、单方砍单等行为。

“特别要加强对直播销售的管控，防止夸大宣传、虚假代言、诱导跳转、欺诈骗销。”栗元广说。

网上“买买买”很过瘾，但后续快递服务“跟得上”吗？

国家邮政局市场监管司副司长边作栋介绍，今年不少快递企业加大“春节不打烊”力度，春节期间可以在更多城市提供寄递服务。企业还积极响应各地就地过年的号召，为留守快递员提供了激励政策和生活福利。

“我们要求全行业切实保障快递员的合法权益，要求企业落实好工资发放的法定义务，完善奖惩机制，畅通员工申诉渠道，坚决制止随意扣延结算费用。”边作栋说。

在疫情防控方面，要求邮政快递企业全面落实疫情防控“五有”措施，严把境外输入关和进口冷链关，减少人员聚集，做好邮件快件的消毒消杀。