

食品行业频频出现确诊病例 新冠病毒会影响食品安全吗?



■特别关注

从“三文鱼案板上发现新冠病毒”“豆制品销售区域样品阳性”再到“百事工作人员确诊”，仿佛什么食物都会被拉进黑名单，成为新冠病毒的传染中介。每当新冠病毒与食品联系在一起时，总会变得人心惶惶。有关食品安全与病毒，急需专业解答。

食品是如何沾染病毒的?

一直以来，微生物都是食品安全中一类主要的污染因子，主要存在三种情况：第一，存在致病菌，如大肠杆菌、沙门氏菌、李斯特氏菌、金黄色葡萄球菌等；第二，存在病毒，如禽流感病毒、猪瘟病毒、甲乙型肝炎病毒等；第三，存在可以产生真菌毒素的真菌类微生物，如曲霉菌。

这些微生物一部分是在食品生产过程中产生的；一部分是在农作物生长和农产品贮藏过程中产生的，如黄曲霉毒素、玉米赤霉烯酮、赭曲霉毒素等；还有一部分是在食品加工过程、运输贮存过程中由于环境和个人不卫生产生的，如大肠杆菌、沙门氏菌等；另外，在食品的加工过程中，也有因操作人员自身疾病导致的病毒污染食品事件，如甲乙型肝炎病毒、新型冠状病毒等，这些污染都会造成食品的不安全。

在农作物生长和农产品贮藏过程中产生的，如黄曲霉毒素、玉米赤霉烯酮、赭曲霉毒素等；还有一部分是在食品加工过程、运输贮存过程中由于环境和个人不卫生产生的，如大肠杆菌、沙门氏菌等；另外，在食品的加工过程中，也有因操作人员自身疾病导致的病毒污染食品事件，如甲乙型肝炎病毒、新型冠状病毒等，这些污染都会造成食品的不安全。

在农作物生长和农产品贮藏过程中产生的，如黄曲霉毒素、玉米赤霉烯酮、赭曲霉毒素等；还有一部分是在食品加工过程、运输贮存过程中由于环境和个人不卫生产生的，如大肠杆菌、沙门氏菌等；另外，在食品的加工过程中，也有因操作人员自身疾病导致的病毒污染食品事件，如甲乙型肝炎病毒、新型冠状病毒等，这些污染都会造成食品的不安全。

病毒真的会在一切表面存在和传播吗?

病毒的生存需要合适的环境条件，一些病毒对环境的耐受性比较高，生存能力比较强，如肝炎病毒。而另一些病毒对环境的耐受能力比较低，生存能力比较差，如新冠病毒。但是，一些

食品是适合病毒生存的，如水产品、畜产品和一些水分多的食品。在食用这类食品时，如果不注意个人卫生、厨房卫生、生食或冲洗不充分都会有感染的风险。同时，需要注意的是带包装

的食品感染病毒的风险也是存在的，一是食品加工时可能被感染，这就需要食品加工企业加强监管，做好食品原料、加工环境的食品安全，消费者也要将这类食品加热后再食用；二是包装

材料在运输过程中被污染，这就需要经常对运输工具进行消毒，对运输人员进行每日体温检测和定期核酸检测，消费者也要及时处理外包装，并对食品加热后食用。

食品出现安全问题，应该怎么办?

发现食品生产存在安全问题的，不仅要该阶段生产的食品做封存处理，还要将已经进入市场的食品做下架和召回处理。对于已

经销的受到污染的食品，消费者应该不再食用。另外，新型冠状病毒主要通过空气传播，食品也是病毒传播的良

好载体。因此，日常生活中，我们在接触食品时应注意个人卫生，要勤洗手，对于鲜食的水果要用可以洗水果的洗洁精清洗干净，尽量少食或

不食未经加热处理的凉拌类蔬菜，食品要充分加热后食用，菜板和刀具要清洗干净，并保持干燥，防止新冠病毒通过食物传播。 □黄昆仑

找工作，你看重“面子”还是“里子”

超九成应届生期待在求职上获得更多支持

受疫情影响，今年应届毕业生就业形势严峻，一些考试时间推迟，也拉长了应届生求职的战线。随着就业市场的变化，青年的职业选择也呈现出新的特点。一些工作表面看着光鲜，可发展空间不大，一些工作看似不那么“高大上”，但能锻炼人、发展空间大，这类工作正受到年轻人越来越多的关注。今年应届生在求职中遇到了哪些困难，又期待哪些方面的帮助?

对1925名应届生进行的一项调查显示，91.7%的受访应届生觉得，在疫情防控的背景下，需要多给应届生求职一些支持。57.8%的受访应届生希望简化就业手续的办理，方便入职。

73.9%受访应届生表示身边找到工作的同学多

东部某高校辅导员刘强(化名)表示，受疫情影响，今年一些企业由于经济效益原因，招聘需求有所减少，但在应届生求职上，国家、学校、企业都采取了相应的措施。“今年体制内岗位的招聘向应届生倾斜。据我了解，一些学校和企业也探索了‘预订人才’式的培养方式。比如，高校非全日制研究生项目与企业合作，对接企业未来的人才需求。学生在不上课的时候，为企业做一些工作，毕业后入职企业”。

对于今年应届生求职中遇到的主要困难，52.6%的受访应届生表示是薪酬待遇难以达到预期，52.4%的受访应届生表示是企业缩招，面向应届生的岗位有限，49.9%的受访应届生担心不能实地了解企业，对企业的认知有限，45.0%的受访应届生感觉招聘信息零散难搜集。其他困难还有：求职周期拉长，与其他安排冲突(38.0%)，对应聘者的考察比较有限，不能展示自己优势(33.1%)，不了解疫情防控下行业的发展前景(33.1%)，缺少线上求

职的经验(27.2%)，以及缺少社会经验，遇到招聘陷阱(22.9%)等。

北京某高校应届毕业生曾岚岚(化名)，通过线上面试入职了一家新媒体公司。“如果不是喜欢的行业和工作，我会非常抗拒。我更看重职业发展的可能性和广阔的空间。”

调查中，71.0%的受访青年表示自己找工作更看重“里子”。交叉分析发现，职场青年(75.0%)比应届毕业生(49.7%)明显更看重“里子”。

求职时，大家看重什么?薪酬福利好(67.0%)位列第一，之后依次是：职业发展空间大(46.0%)、单位性质(45.0%)、自己喜欢(43.0%)、能得到锻炼和成长(40.0%)、工作稳定(37.0%)、企业文化符合个人价值理念(36.0%)。

57.8%受访应届生希望简化就业手续的办理

山东某高校物流管理专业2020届毕业生刘妮(化名)，目前还处于求职阶段，大四第一学期，她一直在准备考研，但没有成功。今年春天，在权衡了“考研二战”和“找工作”两个选择后，她加入了春招的行列，不过她感觉，“错过了企业的秋招，春招的机会就比较有限了”。

刘妮说，她原本拿到了一家企业的人职通知，但在准备入职时被告知要从销售做起，而不是直接去她之前投递的物流岗位，“企业通知我，新入职的员工实习期间都要做销售，只有顺利转正了才能去应聘的部门，我很担心不能转正，或者就是一直安排在销售岗了”。

刘妮感觉，一些企业在招聘应届生时，招聘的岗位和实际需求不太一样，“像我求职的这家，可能销售岗缺口多，物流岗缺口少，秋招时都招满了，所以在春招时虽然写了有物流岗，但实际是为销售招人”。

调查中，91.7%的受访应届生觉得，在疫情防控的背景下，需要多给



1999年出生的孙延婷作为一名即将毕业的大学生，开始创业，在家门口开了一家菜鸟快递驿站。

应届生求职一些支持。

具体来说，57.8%的受访应届生希望简化就业手续的办理，方便入职，53.3%的受访应届生建议为应届生汇总推介更多的求职信息，51.2%的受访应届生建议学校与企业对接，拓展求职渠道，51.1%的受访应届生建议鼓励用人单位开放更多应届生岗位。

在就业支持上，受访应届生的期待还有：对招聘企业进行把关审核(35.1%)，开展线上求职的培训，笔面试经验分享(34.1%)，进行就业市场分析，引导学生合理设置目标(31.1%)，引导企业积极履约，保障应届生合法权益(28.9%)，了解未就业学生的困难，开展就业帮扶(26.9%)，以及学校适当延长留校时间，不急于催促学生离校(23.3%)。

“在我看来，要对毕业生进行切实可行的就业技能培训，帮助毕业生端正心态，提高就业应聘技能。”北京某人事技术研究所黄亨煜博士认为，职业培训应当与职业测评相结合，根据每一个毕业生的测评结

果给予就业指导。

年轻人求职注重“里子”，64.0%的受访青年认为是对自己未来有更明确定位，57.0%的受访青年认为是更在意从业实际心理感受，54.0%的受访青年指出是重视自我价值的实现，51.0%的受访青年认为是有主见，更加独立，46.0%的受访青年表示是更加务实，看重个人成长。

陕西某事业单位职员郑铃(化名)认为，很多有“里子”的工作往往对个人要求更高：顶住压力的敬业精神、自我主导的成长精神、与时俱进的学习精神，“他们往往更加注重自我挑战和超越，不会一直待在舒适区，敢于突破自己，发掘更多的潜力和可能性，实现自我价值和成长”。

64.0%的受访青年认为求职看重“里子”，能让人尽早遇到适合的“终身”职业，56.0%的受访青年认为能缩短职业摸索期，55.0%的受访青年认为能增加就业稳定性，55.0%的受访青年表示更能激发热情与进取心。

□孙山

应对高考焦虑 心理医生放大招

2020年高考在即，今年，由于受到新冠肺炎疫情的影响，考生们的复习经历也格外不易，紧张、焦虑情绪在所难免，如何在高考时保持良好心态，发挥出自己最好的水平?北京大学第六医院临床心理科主任黄薛冰来支招。



区分适度焦虑和过度焦虑

黄薛冰提到，“高考临近，考生们很容易焦虑，紧张，担心自己复习不到位，担心考不好。其实，焦虑是一种正常的生理情绪。感到焦虑也不必紧张，适度焦虑其实有助于注意力的集中，这就是为什么考前‘临时抱佛脚’的复习效率往往特别高。”

如何分辨适度焦虑和过度焦虑呢?黄薛冰说，考生在过度焦虑时，注意力也会集中，不过，是集中在担心上。

黄薛冰进一步解释说，过度焦虑也叫病理性焦虑，有两种表现：一种是主观上的担心、过度紧张，称作精神性焦虑。“在过度担心、紧张的情况下，人们的脾气也容易变得暴躁，容易吵架、发脾气，因为这个时候处于压力的临界值，没有办法再去承受更多的压力。”

“另外一种称作躯体性焦虑。”黄薛冰说，躯体性焦虑常常会被人们忽视。“最常见的躯体性焦虑表现是失眠。一个人在压力大的时候，很可能睡不着觉，躺在床上反复想担心的事，越想越睡不着。”

除了失眠和吃不下饭，还有些人可能会觉得心慌。黄薛冰举例说，在即将进入考场的时候，有些考生会觉得心慌“怦怦”跳，没有办法静下心来考试。有些考生会觉得心慌、气短、喘不上气儿，严重时会觉得憋气，甚至会难受到觉得自己快要死去。

正面冥想，调节情绪

为了不受焦虑情绪影响，在考试中发挥出最好的水平，学会调节自己的情绪显得尤为重要。黄薛冰认为，不仅考生要学会调节情绪，家长们也要学会做自己情绪的主人。

控制焦虑有很多办法。黄薛冰说，如果焦虑过度，必要时需使用药物治疗。在非药物治疗的情况下，冥想是很不错的自我调节情绪的方式。“正念冥想可以即刻帮助我们放松身体、头脑和情绪，也适合自己操作。”她建议考生练习两种冥想，一种叫作“月亮的冥想”，另外一种叫作“太阳的冥想”。

“月亮的冥想”是睡前躺在床上做的，其作用是帮助放松和入睡，感受支持、温暖、接纳的感觉。具体做法是：躺在床上，双手放在身体两侧，闭上眼睛，深呼吸。

“太阳的冥想”则是帮助考生振奋，让头脑清醒，注意力集中。因此“太阳的冥想”要在早上起床之后做。具体做法是：身体坐直，双手搭在双腿上，闭上眼睛，深呼吸。

控制呼吸，缓解紧张情绪

除了焦虑情绪，突然紧张也是考生们可能遇到的问题。走进考场后突然紧张，考试铃声响起后突然紧张，这时应该如何调节情绪呢?黄薛冰说，在出现突然紧张的情绪时，可以通过控制呼吸让自己放松。“一般人的呼吸是一分钟20次左右，人们在特别紧张时，呼吸会加快。想快速放松下来，可以用延长呼吸时间的方式来调节。”

“专注听自己呼吸的声音也是很好的提升注意力、减少胡思乱想的方法。”黄薛冰说，“根据既往的经验，做10个或20个‘喉式呼吸’，对于迅速放松非常有帮助。除了考场，在其他场合，例如上台发言紧张的时候，都可以通过呼吸放松的技巧来缓解紧张情绪。”



设计:张瑜 整理:刘诗萌