



德尔塔毒株来袭，营养专家建议——

日常饮食应当多样化 补充充足的优质蛋白质

近期，德尔塔毒株再次进入大众视野。市民们在做好日常防护工作外，还应注意些什么？对此，西安交大一附院营养科专家建议广大市民，除了避免去人口密集场所、保持室内通风和定期消毒以外，保证膳食平衡也很重要。

医院营养科主任李卫敏表示，日常饮食中，食物种类应多样化，补充充足的优质蛋白质。每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。平均每天摄入不少于12种以上食物，每周25种以上。谷薯类每天应摄入250—400g，其中全谷物应占1/3。充足的蛋白质可以增强机体免疫力，优质蛋白质类食物要充足，包括瘦肉类、鱼、虾、蛋等，每日150—200g蛋白质食物，奶类、大豆类食物要多选，坚持每天吃一个鸡蛋。

多吃新鲜蔬菜和水果。新鲜蔬菜、水果以及坚果含有多种维生素和矿物质，如维生素C、维生素E、类胡萝卜素及植物化合物等，具有抗氧化作用，能够降低机体氧化应激程度，提高免疫力。胡萝卜素转化为维生素A，有助于维护呼吸道黏膜结构和功能的完整性。保证每天摄入300—500g蔬菜，深色蔬菜应占1/2。保证每天摄入200—350g新鲜水果，果汁不能代替鲜果。如果患有糖尿病，水果摄入要咨询营养师。

保证充足饮水量。正值三伏天，天气炎热，每日饮水量推荐1500—2000ml，多次少量、有效饮水。可选择绿豆汤、淡茶水、含维生素电解质的功能饮料或口服补液盐，还可在饭前饮用少量的菜汤、肉汤、鱼汤，以增加食欲。

适量添加营养补充剂，适量补充复方维生素、矿物质及深海鱼油等保健食品。食欲较差进食不足者，可借助肠内营养制剂(特殊医学用途配方食品)来补充不足，但应在专业营养医师的指导下使用。

开窗通风，保持适量户外活动。开窗通风有助于降低室内可能存在的病毒量，也有助于更新室内空气。根据自身情况，选择适当的体育锻炼，建议每天运动时间累计不少于1小时。疫情期间，尽可能不参加群体性体育活动。

生活规律，睡眠充足。保证充足睡眠，每天不少于7小时。研究显示，好的精神状态和心情，有助于体内产生抗病毒物质，保持或增加免疫力。

非常时期，大家应对疫情保持高度关注，坚持非必要不出省，尤其是不要前往疫情中高风险地区、旅游热点地区。口罩和良好的健康习惯能够降低病毒感染风险，市民依然需要严格落实个人防护措施，规范佩戴口罩(尤其是乘坐公共交通工具和在人员密集场所)、勤洗手、常通风、保持1米以上安全社交距离。为了您及家人的安全，请及时、全程接种新冠疫苗。(张黎娜 王超)

西安“一码通”增加 15 天内核酸检测结果

本报讯(马晴茹 郭佳欣)近日，受疫情防控形势影响，陕西全面收紧社会管控措施，西安多地发布公告，对重点人群免费进行核酸检测。

8月5日，笔者发现，西安一码通再升级，“我的一码通”页面增加了15天内核酸检测结果、检测时间等内容。

防控收紧 西安多处场所暂停营业

曲江体育所属场馆8月5日起暂停营业

根据疫情防控统一安排，自8月5日起，曲江体育所属体育场馆、杜邑足球公园、曲江文化运动公园、大明宫体育运动服务中心、凤二文体广场，均暂停营业，恢复时间另行通知。

已经预定场地并缴费的球友，可联系工作人员申请退款或者顺延时间，联系电话：4000669258，疫情防控期间，请大家做好防护措施。(姚冰玖 荣荣波)

秦岭国家植物园8月5日起暂时闭园

8月5日，秦岭国家植物园发布公告，根据疫情防控工作需要，秦岭国家植物园自2021年8月5日起暂时闭园，恢复开放时间另行通知。

已经在网上购票的游客，可以通过原购票渠道申请退款，或拨打029-85187555咨询处理。(任婷)

秦岭四宝科学公园8月5日起暂时闭园

秦岭四宝科学公园官方8月5日发布消息称，根据疫情防控工作需要，秦岭四宝科学公园将自2021年8月5日起暂时闭园，恢复开放时间另行通知。

(华上)

西安植物园8月5日17时起暂时闭园

8月5日，陕西省西安植物园官方发布消息称，根据疫情防控工作的统一安排，陕西省西安植物园自2021年8月5日下午17时起暂时闭园，恢复开放时间另行通知。

(华上)

西安影院8月4日起暂停营业

“我买的今晚的电影，结果直接被退票了。影城通知到上级部门通知暂停营业。”西安市民张女士有些担心，感觉又回到去年疫情严重时候。

笔者随后咨询了奥斯卡、保利等多家院线，负责人均表示8月4日下午5时左右接到上级部门通知，即日起西安全部影城暂停营业。

奥斯卡金地国际影城的暂停营业通知告知影迷，为配合政府严控疫情，全面排除风险、阻断病毒传播途径、确保观众的健康及安

全，西安奥斯卡应上级部门要求即日起暂停营业。影城复业时间随后将会在微信公众号上告知。影城停业期间，影迷所购买的影票将会通过购买渠道原路退回，购买的团体票后续会做出延期通知。

据悉，为了积极配合新型冠状病毒疫情防控工作，保障影迷和员工的健康与安全，西安所有影城即日起暂停营业。具体恢复营业时间，将参考疫情发展及国家相关规定，详情以公告为准。(肖琳)

文字:郝佳伟

设计:张 瑜

地铁口停自行车考验城市管理智慧

随着骑行环境越来越好，骑自行车到地铁站坐地铁成为许多通勤族的选择。然而，在地铁站附近却出现了自行车停车难的问题：有的地方，找不到自行车棚，或车棚内“车位”紧张；有的地方，停放车辆没有遮挡、日晒雨淋……(8月4日《北京晚报》)

骑车出行，既节约时间，节约能源，又能在运动中锻炼身体、舒缓身心，还有利于缓解“城市病”，有利于环境治理。所以，骑车出行受到很多人的青睐，不少城市也致力于营造良好的骑行环境，这也让更多人加入了“骑行族”的队伍。

但城市在改善自行车骑行环境方面，仍有不少难点和堵点需要解决。比如，地铁口停自行车难题，在不少城市普遍存在，成了一个通病。而即便一些地铁站设置非机动车停车场，收费停车，但

管理服务却跟不上。地铁口停自行车难题，会影响人们骑自行车出行的积极性，与城市倡导绿色出行的初衷背道而驰。

对此，地铁管理方等相关方面要重视起来，致力于解决地铁口停自行车难题。如有必要对自行车停车场进行扩容，增加停放空间，有专家就建议，有条件的设置自行车地下停车场或者车库，空间有限的也可以考虑灵活设置车棚、机械式立体车架等方式。一方面要增加停放空间，一方面管理服务也要跟上，这样才能解决好地铁口停自行车难题，实现自行车出行与地铁出行的“无缝对接”，有利于绿色通行畅通无阻。

地铁口停自行车难题还只是“绿色出行”难题的一个缩影。中国的汽车保有量持续增加，在路权

分配上，一些城市管理者仍然偏向于机动车，在一些城市，想骑自行车出行不仅没有专门的自行车道，连非机动车道都很狭窄……这些问题都是城市“绿色出行”路上的堵点与难点，亟待予以解决。

地铁口停自行车等“绿色出行”难题，是对城市精细化管理与推进绿色出行工作的考验。需要城市管理者能够体现出治理智慧，补齐治理短板，清除治理堵点与难点，为绿色出行提供更多便利，还要多一些长远规划、合理规划，坚持以人为本的治理理念，让城市变得更宜居、更环保，提升城市的文明指数、宜居指数。(常德)



我省首次对农村集体资产股权质押贷款整村授信

本报讯(张琪悦)8月2日，笔者从人民银行西安分行获悉，榆林农村商业银行日前向榆林市榆阳区古塔镇赵家峁村股份经济合作社授信500万元，向有贷款需求的110户股东授信805万元。其中，9户股东已贷款187.8万元，年利率5.39%，比其他涉农贷款利率低0.45%。此举标志着我省首次对农村集体资产股权质押贷款整村授信落地，为我省巩固脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接，盘活农民股权资产提供了金融支持。

赵家峁村以深化农村集体产权制度改革为突破，通过“确权确股不确地”，实现“资源变股权、资金变股金、农民变股东”，建立起“归属清晰、权责明确、保护严格、流转顺畅”的现代农村产权关系，成立了村股份经济合作社。以村股份经济合作社为纽带，赵家峁村建立“村党支部+经济合作社+农户”发展模式，构建起“统

一经营、民主管理、按股分红、风险共担”的现代农业经营体制，形成连股、连利、连心的利益共同体，探索发展乡村旅游，逐步形成了以玻璃栈道、彩虹滑道、小吃街区、民俗客栈等为代表的，集观光、采摘、休闲、旅游、户外运动为一体的乡村旅游综合体。

据悉，农村集体资产股权质押贷款是贯彻落实金融支农政策要求的重要举措，中国人民银行西安分行指导相关部门明确了股权质押贷款发放条件、贷款期限和利率、贷款流程、登记以及后续管理等事项，为农村集体资产股权质押贷款的推广提供了制度保障。下一步，人民银行西安分行将继续支持推广农村集体资产股权质押贷款产品应用，不断扩大双方在“统贷联放”金融支农模式、“两权”抵押贷款、农业供应链融资、乡村金融知识普及等领域的合作。

8月5日，十四运会交通安全主题地铁专列——“十四运绿色出行号”和“文明交通穿越号”分别在西安地铁3、4号线正式上线运行。丰富的内容、有趣的文案，新颖的形式，令乘客在出行时，学习和掌握更多交通安全知识。申立 摄



(上接第一版)

5个全球研发平台、4个国家级创新基地、超过1000名研发工程师……掌握关键核心技术的柳工，已发展成为总资产超450亿元，拥有挖掘机械、铲运机械、农业机械等13大类32种整机产品线的国际化企业。

高质量发展，创新很重要，只有创新才能自强、才能争先——“柳工人”深切体会着习近平总书记的重要指示。

这是一系列政策“先手棋”：强化科技创新和产业链供应链韧性，发展专精特新中小企业；实施好关键核心技术攻关工程，深入谋划推进“科技创新2030—重大项目”……创新主动权、发展主动权必须牢牢掌握在自己手中。

这是一组令人振奋的数据：全国高新技术企业和科技型中小企业分别达到27.5万家和22.3万家，加快建设北京、上海、粤港澳大湾区3个国际科技创新中心，布局21家国家自主创新示范区和169家高新区，形成一批引领高质量发展的创新增长点、增长极、增长带。

5G成功商用，新能源汽车跻身世界前列，人工智能、数字经济发展提速……突围、转型、占先机，自主创新加快融入经济主战场，正在为高质量发展注入蓬勃新动能。

增福祉 书写新时代民生答卷
福建南平，武夷山燕子窠生态茶园。借助5G全景摄像头、物联网探针采集器，茶农杨文春实时监测气温、降水、光照等环境数据。高科技背后，是把农业科技送下乡的科技特派员。在福建农林大学教授廖红团队指导

下，杨文春还尝试在茶园里套种大豆、油菜。“抑杂草、减虫害，还能改良土壤、提高茶叶品质。”一举多得，生态茶园开始推广，“茶农年均增收超过6万元”。

今年3月，在福建考察调研的习近平总书记前往燕子窠生态茶园。总书记叮嘱，要深入推进科技特派员制度，让广大科技特派员把论文写在田野大地上。

自1999年将科技人才派到农业生产一线起，福建南平实现了1634个行政村科技服务全覆盖，科技对农业增长贡献率从33%提高到60%以上。在全国范围，数十万名科技特派员深入脱贫攻坚一线，成为支撑全面脱贫的一支“硬核”力量。

第二个百年奋斗目标新征程已经开启，加快科技创新是实现人民高品质生活的“必选项”。

医用重离子加速器、磁共振、彩超、CT等高端医疗装备国产化替代取得重大进展，有效降低治疗费用；煤炭清洁高效燃烧、钢铁多污染物超低排放控制等多项关键技术推广应用，促进了空气质量改善；保护黑土地、改造盐碱地，培育新品种、研制新农机；建立50个国家临床医学研究中心，不断提升重大疫情防控能力……一个个创新举措，一项项科技成果，惠民、利民、富民，成为中国创新的注脚。

浩瀚宇宙中，同习近平总书记天地通话后不久，中国航天员完成7小时太空行走。是里程碑，更是新起点。

面向星辰大海，三位航天员齐下决心：永远做新时代的奋斗者、攀登者。他们说出了中国科技工作者共同的心声。

(新华社记者 董瑞丰 胡喆 张泉)

身边 游客脚踝骨折 众人紧急施救 太白山上的救援『接力赛』

本报讯(侯雅萍)7月31日，一名来自西安的游客从太白山顶的大爷海返回途中不慎摔伤，几路救援人员接力救援，在最短时间内就将伤者护送下山，让伤者得到及时治疗。

当天8时左右，太白山救援队队员袁伟接到紧急求援电话，报警者称，他的伙伴从大爷海返回途中，在大文公庙处不慎摔倒脚踝骨折，无法行走，急需救援。救援队当即启动应急预案，由袁伟带队的救援第一梯队从公园门口出发同红桦坪景区警务室组长杨军宁等9人会合，携带担架、医疗器械等救援物品迅速向救援地挺进。与此同时，救援队队长段建军积极协助联系120。

游客受伤地距太白山山下索道站上站15公里，处在第四纪冰川遗迹石海之中，路途遥远，路况复杂，加上气温高，平日里这段路程需要近3个小时才能到达。但由于救人心切，队员们在途中一路小跑，只用了1小时20分钟便到达伤者所在地。经询问确认后，他们迅速对伤者脚踝处进行了固定包扎，用担架抬着伤者下山。石海中的路上时上时下，怪石林立，只能容一人通行，也没有任何可以遮阳的高大植物。救援队员顶着烈日，既要在狭窄的山路间保证担架平衡，还要忍受饥饿和缺水带来的体力透支，但他们相互替换，一刻也不停。15时左右，救援第二梯队与第一梯队会合。通过救援“接力赛”，16时30分，救援队员将伤者护送至天下索道下站，早已在此等候的120医护人员合力将其送上救护车。

据了解，目前伤者已转往西安治疗，伤情稳定。



8月5日早上10时，汉中市汉台区强降雨暴雨，市区莲湖东路发生内涝，在这关键时刻，市消防应急管理局及东关街道办事处汉丰社区的消防战士和社区工作人员奋力抢险，经过一个多小时努力，圆满解决群众出行困难。袁汉军 摄

陕西省先进工作者杨晓霞去世

本报讯 中共党员、陕西省先进工作者、西安市第十一中学校长杨晓霞(女)，因病医治无效，于2021年8月3日去世，享年63岁。