

2019年底一场突如其来的新型冠状病毒疫情打乱了几乎整个中国人的生活节奏，为了打赢这场抗疫情战争，湖北省几乎全省“封禁”，静止人员随意流动。病毒毒力、个人易感性、接触传染源和抵抗力是否发病的关键。病毒毒力和个人易感性都是客观存在的很难改变，对普通老百姓来说其实只需要做好两件事情即可。一要自我防护，尽量避免接触传染源，包含尽量不出门、出门必须戴口罩、勤洗手等；二要合理膳食，增强抵抗力，良好的营养可降低发病风险并改善疾病预后，在自我防护措施出现漏洞的时候也能很好地保护自己。自我防护都做得很好了，现在就从饮食方面给大家支支招。

提高抵抗力，抵御病毒的营养大招

大招一：

摄入充足蛋白质，以水产品、禽畜肉、蛋、奶和豆类来源为主，不吃野生动物。

· 蛋白质是构成机体组织、器官的重要组成部分。

· 参与防御的抗体、催化代谢反应的酶、调节物质代谢和生理活动的某些激素和神经递质，多是蛋白质、多肽类物质或氨基酸转变的产物。

*《中国居民膳食指南(2016)》建议成年人每天吃水产类40-75g，畜禽肉40-75g，鸡蛋一个不弃蛋黄，鲜牛奶一杯(约300g)。

大招二：

摄入充足的新鲜蔬果，维持正常免疫功能。

· 新鲜蔬果富含维生素和矿物质。

· VA、VE、VC、铁、锌和硒等营养素对免疫系统的发育、正常免疫功能的维持及提高抗感染能力有不可忽视的作用。

*《中国居民膳食指南(2016)》建议：餐餐有蔬菜，成人每天摄入300-500g，深色蔬菜占一半，每天吃新鲜水果200-350g。

大招三：

补充益生菌，提高机体免疫力。

· 益生菌可作为抗原直接发挥免疫激活作用，或通过自身分泌免疫激活剂，刺激宿主免疫系统，从而提高动物的免疫力。

· 益生菌可合成消化酶，参与肠道中营养物质的消化，促进肠道营养物质的吸收。

· 益生菌可降低肠道粘膜渗透性，从而保护肠道粘膜屏障完整性。

· 补充益生菌首选益生菌制剂，也可通过原味酸奶、泡菜等补充。

大招四：

适量多喝水，每天不少于1500ml。

· 水是一切生命必须的物质，也是营养输送、促进食物消化吸收代谢的重要载体。

· 多喝水还能促进体内代谢废物和有害物质的排泄，减少这些物质在体内停留的时间。

大招五：

进食受限、消化吸收障碍、代谢紊乱或者特定疾病状态人群可能存在饮食不足的风险，建议补充特医食品。

· 特医食品即特殊医学用途配方食品(FSMP)，是指为满足进食受限、消化吸收障碍、代谢紊乱或者特定疾病状态人群对营养素或者膳食的特殊需要，专门加工配制而成的配方食品。

大招六：

食物选择受限时可适量补充蛋白质复合粉、复方维生素、矿物质等保健食品。

· 不饮奶容易缺钙。

· 动物性食物摄入不足容易缺铁及蛋白质。

· 新鲜蔬果摄入不足容易缺VC、叶酸、钾、镁及膳食纤维等营养素。

食物选购存储得当，锁住好营养

为了降低得病风险，我们不得不减少购物的次数，按个买菜

疫情下增强抵抗力的饮食方法

汪正园(上海市疾病预防控制中心)

表 不同种类食物的储存要点

食物分类	举例	存储条件及周期
主食	大米、面食类	常温、长期
干货	菌菇类	常温、长期
蛋类	鸡蛋	冷藏、1个月
奶类	牛奶	常温/冷藏、7天~1年
动物性食物	禽畜、水产	冷冻、3个月，小份存储，避免反复冻融
新鲜蔬菜	根茎类	低温通风、1~3周
	叶菜类	低温通风、少于1周。将叶片喷点水，用报纸包起来，以直立的姿势，茎部朝下放入冰箱蔬果保险室，适当延长保存时间
	茄果类	低温通风、1~3周。冬瓜、南瓜等整个保存可保存1个月，切开后保存期明显变短
	鲜豆类	低温通风、1~2周。将剥好的豆子放入开水，加盐烫一分钟捞出，过冷水沥干，用保鲜膜包好放入冰箱冷冻，可保存1个月以上
新鲜水果	苹果、香蕉等	低温通风、3天~半个月

的南方人也要像按吨买菜的北方人学习了，要开始学会适当囤积食物。不过不同食物保质期不一样，适当的存储就变得很重要了，今天我们一起学习下不同种类食物的储存要点吧(见附表)。

复工就餐，食堂就餐礼仪要知道

现在上海大部分企业和单位都返岗复工，除了做好自我防护，不知道小伙伴们的工作餐是怎么解决的？这个时候想要吃得既安全又营养美味，是不是觉得有点难。有食堂的小伙伴还能像从前一样三五成群地在食堂就餐吗？下面来梳理下疫情下的食堂就餐礼仪。

· 进入食堂应先洗手或用快速免洗手消毒液进行手消毒，除开口吃饭时外，全程须佩戴口罩，注意咳嗽礼仪。

· 排队取餐时，应保持一定距离。

· 取餐后分散就坐，避免相对而坐。

· 就餐时建议不交流不讲话，就餐后快速离开食堂。

自带便当做得好，外卖APP可以卸载了

没有食堂的怎么办呢？自便当在这种关键时候的优势就体现得淋漓尽致了，不用挤食堂、超市、便利店，更不用排队，也不用装出一副和大家不熟悉的样子，有效减少人群聚集和非必要的与人群的接触。那么怎么做才能做出一份营养健康美味的便当呢？现在送一份自制便当制作小技巧给大家。

· 前一天晚上制作荤菜，当天早上制作素菜。

· 主食一次多煮些，分次盛放，冷冻保存。

· 无米饭时，可用吐司/面包代替，做三明治。

· 用新鲜蔬果做凉拌菜。

· 制作泡菜，耐存储，颜色好看，现拿现吃。

· 可以一次多制作几种菜肴，小份冷冻存储。■
(本文转载自计生所家计中心《上海家庭发展》杂志)

编委会

主编：袁伟
 副主编：丛蓉
 编委：李怡、李浩、陈冬、陈智
 责任编辑：吕智

上海计生所

Shanghai Institute of Planned Parenthood Research



上海市计划生育科学研究所
世界卫生组织人类生殖研究合作中心

主办

2021年3月31日
第1期 总第98期 (内部交流)

上海市生物医药技术研究院 领导班子宣布会召开



图片
新闻

1月5日-6日,我所召开2020年度中层干部考核会议。所领导班子成员出席,各部门负责人、研究组组长、工青妇负责人、支部书记等共计40余人参加。



根据市委、市委编委批复,上海市计划生育科学研究所重组更名为上海市生物医药技术研究院,上海人类基因组研究中心、上海生物信息技术研究中心建制并入。上海市生物医药技术研究院主要承担人口健康与生物医药领域关键共性技术、颠覆性技术和重大产品研发、应用转化与技术服务的职能。2021年3月30日,上海市生物医药技术研究院领导班子宣布会召开。市科技党委书记徐枫、市委组织部宣教科技干部处处长吴中伟出席会议。市科技党委组织人事处处长张艳林主持。

会议宣布了干部任命,即:刘海峰同志任中共上海市生物医药技术研究院委员会书记,傅大煦同志兼任中共上海市生物医药技术研究院委员会副书记,王震同志任中共上海市生物医药技术研究院委员会副书记、纪委书记;傅大煦同志任上海市生物

医药技术研究院院长,刘海峰同志兼任上海市生物医药技术研究院副院长,王健、黄薇、袁伟、王涤松4位同志任上海市生物医药技术研究院副院长。

市科技党委书记徐枫代表市科技两委对上海市生物医药技术研究院的成立及新一届领导班子表示祝贺,对加强院领导班子建设提出五点要求:一要时刻把牢政治方向,坚定不移地把政治建设摆在首位,始终坚持习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入开展党史学习教育和庆祝建党100周年活动;二要不断强化政治担当,面对矛盾困难敢于迎难而上,面对危机敢于挺身而出,确保各项工作不断不乱;三要带头砥砺能力本领,新的班子要善于从政治上分析问题,推动工作,切实提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力;四要加强干部人才队伍建设,积极贯彻落实好科技系统进一步加强领导班子建设的实施意见,进一步优化干部队伍结构,加大人才选育和引进力度,培养领军人才;五要推动全面从严治党向纵深发展,抓好巡视整改“后半篇文章”,抓好制度建设,建立长效机制,不断完善全面从严治党“四责协同”机制,为改革发展稳定提供坚强的政治保障。

市生物医药技术研究院领导班子成员及原市计划生育科学研究所、上海人类基因组研究中心、上海生物信息技术研究中心中层以上干部等参加了会议。(办公室) ■

2021年3月30日,上海市生物医药技术研究院改革动员会召开。市科技党委书记徐枫,市科技委副主任朱启高、上海科学院党委书记、院长秦文波出席会议。市科技党委组织人事处处长张艳林主持。

市科技党委书记徐枫代表市科技两委就上海市生物医药技术研究院深化改革,推动改革发展稳定工作提四点意见:一是切实增强改革的责任感、使命感,继续深化推动改革,增强本市服务生物医药战略性新兴产业的功能;二是要聚焦重点,建设高水平的科研院所,成为上海生物医药技术创新的

重要策源地和成果转化高地;三是切实处理好改革发展稳定三者关系,在深化改革的过程中,要把增强科研人员和全体干部群众的获得感、幸福感作为各项工作的落脚点、出发点;四是充分发挥党建引领支撑作用,凝心聚力,推动发展,要把深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想

上海市生物医药技术研究院 改革动员会召开



思想作为首要政治任务,扎实开展党史学习教育。

市科技委副主任(下转第3版)

1月12日,我所召开2021年度工作务虚会。所领导班子全体成员,各部(室)、中心、医院正副职负责人,各支部书记,工青妇组织负责人,“两代表一委员”出席会议。此次会议得到上级领导的高度重视,市委组织部宣教科技干部处、市科技党委组织人事处相关领导参加。会议由所党委书记刘伟主持。

会上,刘伟书记首先传达了市委务虚会有关精神;随后,我所19位中层干部分别从自己的岗位职责和所的建设发展出发,围绕党的建设、事业发展、监督与支持三方面,阐述各自对2021年研究所事业发展的建议和思考。

会上,所领导班子成员围绕“十四五”的开局之年,建党“100”周年的重要节点,从加强党的领导、科技事业的发展、机构改革与调整、党政监督、人才队伍建设等方面发表讲话。其中,所长李元春追溯我所历史,深刻分析目前我所研究事业的发展优势和困难,并强调“十四五”期间一定要抓住机遇,加快成果转化,加快科技创新,推动所的事业发展。

最后,刘伟书记作总结发言。他高度评价此次务虚会议的成效。他认为大家的发言都做了认真思考,既立足本职,又放眼全所,突破了自身工作领域的局限;同时,能够以问题导向、结果导向、思考导向来理清未来开展好工作的思路;其三、与会同志精神饱满,向远展望,向务实处,为下一年度工作的开展打下了扎实的基础。(办公室) ■

我所召开2021年度工作务虚会

我所召开国家卫健委计划生育药具重点实验室 第六届学术委员会第六次会议



2月1日，国家卫健委计划生育药具重点实验室（以下简称“重点实验室”）第六届学术委员会第六次会议在我所老沪闵路所区召开。学术委员会主任金力院士、委员贺林院士、重点实验室主任李大

金教授等共计22人参加，其中部分委员因疫情原因以视频方式线上参加。会议由金力院士主持，重点实验室依托单位上海计生所所长李元春致欢迎辞。

会上，李大金主任代表重点实验室作了2020年度工作报告，对重点实验室定位、组织结构、基地建设、学术成果、学术活动等方面的工作情况

进行了回顾，并重点介绍了与复旦大学等单位联合培养博士后工作所取得的显著成绩。重点实验室副主任王健研究员对重点实验室“十三五”期间的总体发展情况进行了总结，汇报了情况进行了总结，汇报了依托单位机构改革的情况及对未来的设想。

随后，学术委员会委员线上线下同时进行讨论并达成共识：一是重点实验室要引入新技术，把未来发展和“十四五”规划结合起来，主动思考，主动出击，保存重点实验室的优势；二是依托单位作为新型研发机构，要注重

机构作为创新策源地的定位，突出不同于高校和其它机构的优势和特色，成为上海市创新转化的平台，为上海市生物医药发展提供创新体制和机制。

最后，金力院士作总结发言。他高度肯定重点实验室在“十三五”期间取得的成果，在重点实验室面临转型阶段，他提出未来工作的关键和目标：新阶段、新理念、新格局、新思路，有目标、有基础。以依托单位为核心，抓住机会，发挥特色优势，为上海生物医药发展做出贡献。（科技部）■

我所博士后科研工作站综合评估 获评优秀等级

近日，上海市人力资源和社会保障局公布2020年度国家博士后工作综合评估结果，我所博士后科研工作站被评为优秀等级。

这是我所博士后科研工作站首次参加评选，工作站2013年8月经国家人力资源和社会保障部、全国博士后管委会批准设立，自2014年5月正式启动运行以来，我所本着“培养我所高层次人才，提升我所科技创新能

力”的初衷，不断提升博士后科研工作站管理工作水平，完善我所的高层次人才培养体系，强化服务博士后工作意识，取得了一定的工作成效。我所将以此综合评估为契机，全面总结博士后科研工作站的经验和不足，继续发挥博士后工作站的主体作用，严格博士后人员进出管理，提升工作服务水平，推动博士后工作科学发展，进一步激发博士后的科研创新活力，为

科创中心建设提供人才助力。

此次评估由国家人力资源和社会保障部、全国博士后管理委员会统一组织，市人力资源和社会保障局负责评估，评估工作每五年进行一次，内容包括单位基础设施建设、招收选拔、培养使用以及成果产出。本次评估中，上海市共有36个流动站和16个工作站为优秀等级。

（人事部）■

我所召开第二届 青年学术委员会成立会议



2月2日，我所召开第二届青年学术委员会成立会议，所长李元春、副所长王健、第二届青年学术委员会（以下简称“青委会”）全体委员、科技部负责人等共13人出席会议。会议由王健副所长主持。

会议首先由科技部负责人卢洁介绍了本届青委会的产生过程，说明了新修订发布的《上海计生所青年学术委员会工作条例》中委员职责的相关内容。随后，王健副所长讲话，他指出青委会委员应有责任意识和奉献精神，并提出三点要求：一是要公正、讲诚信、不能有

私心；二是要愿意学习、善于学习；三是要广泛收集青年科研人员的意见并汇总反馈。随后，李元春所长发表讲话，他要求青委会委员一定要注重加强作风学风建设和意识形态教育，切实履行好青委会职责，发挥好所青委会把好学术关、实现资源公正分配的重要职能，为所的学科建设和青年人才培养做出应有的贡献。

经全体青委会委员推选，会议产生青委会主任委员1名、副主任委员1名，相关推选结果提交所长办公会议审议通过后予以公布。（科技部）■

简讯

◆ 1月15日，所科技部组织所学术委员会，召开了我所孙祖越研究员和李卫华研究员分别主持的两项2020年度结题的国家科技重大专项子课题任务完成情况讨论会。两位课题负责人对各负责课题的具体研究内容和考核指标完成情况通过数据、图片和实例等进行汇报。所学术委员会结合国家科技重大专项项目（课题）任务验收要求，针对两个课题取得的成果相关性、验收材料的规范性、验收报告的科学性给出意见和建议。（科技部）

◆ 2月22日，我所医学伦理委员会召开2021年度第一次医学伦理审查会议。本次会议共审理了初始审查项目21项。根据医学伦理委员会委员讨论决定，共审理通过了21项初始审查，其中19项初始审查需作必要修改后同意。（科技部）■



我所召开 2020 年度 党员领导干部民主生活会

根据市委、市科技党工委统一部署，2月9日，我所召开2020年度党员领导干部民主生活会。市科技党工委副书记王宇及督导组有关同志出席会议并作指导，所领导班子全体成员参加。会议由所党委书记、副所长刘伟主持。

会议要求所领导班子及班

个人紧扣“深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，加强政治建设，提高政治能力，坚守人民情怀，夺取决胜全面建成小康社会、实现第一个百年奋斗目标伟大胜利，开启全面建设社会主义现代化国家新征程”这一主题，结合巡视整改及工作

实际，深入开展批评与自我批评。会上，刘伟同志代表所领导班子作对照检查，并以刀刃向内的自我革命精神，带头开展自我批评，其他班子成员也结合会前学习以及征求意见情况进行自我剖析，深入开展批评和自我批评。每名班子成员围绕上级要求“五个方面”内容以及市委巡视反馈认领问题，开门见山，深刻剖析问题产生的原因，明确努力方向和整改措施。相互批评真点问题、点真问题，达到了红脸出汗、排毒治病的效果。

生活会议召开情况给予充分肯定，认为我所会前程序规范，准备工作有条不紊，能够将《通知》中“五个方面”问题与实际工作相结合，会议取得了积极成效。同时，督导组有关领导还对民主生活会后续工作予以指示，要求计生所领导班子进一步做好材料梳理工作，按照规定及时上报。会议最后，王宇副书记对所领导班子提出要求：要进一步提高政治站位，切实做好民主生活会及巡视反馈问题整改工作，以问题为导向，抓紧整改，并以此为契机促进科技发展工作。（党办）■

市科技党工委领导对我所民主

我所召开 2020 年度党支部书记 抓基层党建述职考核评议会

近日，我所召开2020年度党支部书记抓基层党建述职考核评议会，市科技党工委有关领导及所领导班子成员出席会议，所“两代表一委员”，各党支部书记、支委及部分所党风所风监督员参加会议，会议由所党委书记刘伟主持。

会上，各党支部书记依次就各自2020年度党支部工作中的成绩、不足和改进方向进行了汇报，所党委委员分别对所在/联系党支部进行了点评，党委书记逐一一对各个支部给予了点评，肯定了支部工作中的优点并提出了希望与建议。

最后，刘伟同志作总结讲话。他对各支部一年来的工作表示肯定：各支部均认真学习习近平新时代中国特色社会主义思想、学习“四史”；认真贯彻落实党委布置的任务；在“以党建促发展”上努力发挥作用；开展的活动各具特

色，富有生命力；支部书记切实发挥了带头引领作用。同时对各支部提出了三点希望，希望支部进一步增强战斗堡垒作用，进一步增强党务业务融合发展，进一步增强支部特色党建活动。

（党办）■



（上接第1版）朱启高讲话指出，上海市生物医药技术研究院要面向未来，进一步强化原创研发功能，进一步提升市场化服务功能，进一步加大人才聚集功能，进一步加大改革力度。市科委将一如既往支持和关心上海市生物医药技术研究院的发展。

上海科学院党委书记、院长秦文波代表上科学院党

委表态，坚决拥护市委市政府和市科技两委对上海市生物医药技术研究院改革的决定。他指出，成立上海市生物医药技术研究院，是打造世界级的生物医药创新平台的迫切需要，是在科创中心建设中着力增强核心竞争力的迫切需要，希望上海市生物医药技术研究院能走出“1+1+1大于3”的转型升级

之路；最后他还强调上科学院党委将全力支持和配合上海市生物医药技术研究院的改革发展，共同为上海加快建设具有全球影响力的科创中心作出贡献。

市生物医药技术研究院领导班子成员及原市计划生育科学研究所、上海人类基因组研究中心、上海生物信息技术研究中心中层以上干部等参加了会议。（办公室）■



从「致敬经典」到「挑战经典」 我所流病室举办生殖流行病学研究方法系列讲座

2020年11月23日至2021年1月4日，我所流行病与社会医学研究室（以下简称“流病室”）开展了“生殖流行病学研究方法”系列讲座，流病室科研人员及学生等30余人参加。

该系列讲座旨在加强流病室学术交流、促进专业理论学习和科研实践，每两周举办一场，共四场。由袁伟研究员负责设计讲座的内容和组织框架，袁伟研究员、苗茂华研究员、王子亮副研究员及廉启国副研究员担任主讲人。该系列讲座源于袁伟研究员在复旦大学开设的研究生学位课程，主题为“致敬经典——生殖流行病学概述及生殖流行病学研究的特殊性”“生殖流行病学常用结局指标及其应用问题”“研究数据的分析策略及研究结果的综合分析”“挑战经典——因果推论的多视角思考和挑战”。

讲座在对生殖流行病学经典理论和研究方法进行系统梳理的基础上，提出新的角度，强调在理论学习和科研实践中如何从学习到思考，再到修正和完善，从技术层面上升到思维层面，从“致敬经典”到“挑战经典”。每一场讲座既包含经典理论知识、科研实践方法，还涵盖精彩的思辨内容，为大家提供了一场流行病学知识与思维的盛宴。参与人员在讲座中积极提问并参与讨论，对生殖流行病学研究方法有了更加深刻的思考。

所党委副书记王震全程参加了本次系列学术讲座。（流病室）■

