

@长沙人：戴好口罩，强化免疫三防线

长沙疾控再次提醒：拒绝新冠肺炎，需加强机体外防护，同时强化免疫力



长沙市芙蓉区五里牌街道，志愿纠察队员在指导市民正确佩戴口罩，做好个人防护。资料图

13宗地平均起始楼面价3898元/m² 长沙第五次集中供地 近七成地块无明确限价



扫码看视频

三湘都市报12月4日讯

近日，长沙第五次集中供地公告发布，13宗地平均起始楼面价3898元/m²，供应量较上批次下跌12%。近七成地块受价格限制，无明确限价，整体限溢价比例15%。仅大泽湖板块刷新住宅限价

水平，限价上涨420元/m²，与周边临近板块斑马湖、金星北限价持平。

据悉，本次集中供地共挂牌13宗，望城仍是供应大户，共挂地7宗。13宗地中，仅4宗地块限价，且全部位于望城区，近七成地块无明确限价。

从这次集中供应的土地来看，各板块最高限价均未刷新，但板块内细分区域限价略有上调。比如，滨水新城此前最高限价10500元/m²，本批次滨水新城一大泽湖片限价10500元/m²，较区域上次供地上涨420元/m²。

其中，长沙会展板块079颇为吸睛。该地块位于长沙国际会展板块的国际交流区，在运达地块南侧，西接城发恒伟地块，都是限价13800元/m²地块。起始楼面价3222元/m²，项目定位为高品质住宅、体育、文化和医疗等多种高标准相关公共服务设施用地。

“总体来看，长沙这次集中供地数量少，拿地门槛较低，利润空间进一步释放，但仍有相当比例的地块位置较偏，并非核心区域或竞争压力小、去化流速快的板块。”湖南世联知识中心相关负责人表示。

该负责人认为，当前政策端持续发力，比如金融十六条等等，但新房市场仍需筑底调整，市场信心及购买力均有待修复，房企资金压力还未根本缓解。

克而瑞湖南区域指出，本轮集中供地依然以望城区为主，且地理位置相对较偏，可见成交出现大幅升温的可能性并不高，同时，本轮并未出现按品质定价地块，高端市场增量放缓，有助于前期大量供应的高端住宅的去化。

■全媒体记者 卜岚 实习生 龙思言

未来一周我省降雨范围逐步缩小

三湘都市报12月4日讯 上周，受冷空气和暖湿气流共同影响，湖南阴雨连绵，中部等局地甚至出现冻雨。

4日晚起，湖南降雨范围逐步缩小。未来一周，除湘南、湘中局地有弱降水之外，其他地区多云为主。

预计明天至6日白天，省内转多云天气为主；6日晚湘西、湘南部分地区将出现小雨天气。

湖南省气象台预计，未来一周省内冷空气活跃，4日、9日前后有冷空气影响；其中4日至5日，冷空气较明显，湘西北部分地区1℃左右。

预计今晚湘西北将出现雨雪相态转化，湘西州、张家界、常德雨夹雪或小雪；6日至8日，湘北、湘南多云，湘中阴天有小雨；9日至10日，省内大部分地区以多云到晴天为主。

■全媒体记者 张浩 通讯员 张倩



扫码看新闻

三湘都市报12月4日讯 新冠病毒主要是通过呼吸道和密切接触传播。以往流行病学溯源表明，在公共场所没有规范佩戴口罩，是感染新冠病毒的重要原因。作为切断病毒传播途径的重要举措，“戴口罩、勤洗手、保距离”成为个人防护“标配”。

今日，长沙疾控再次提醒公众，病毒最后是进入人体内而致病，市民必须在加强机体外防护的基础上，同时强化免疫“三”防线。

第一层防线：保护皮肤黏膜的完整性

指外在的皮肤以及体表的黏膜（鼻黏膜），能够对抗外界90%以上的病毒和细菌侵袭。也是阻止病毒和细菌突破机体第一道防线的最关键部分。

如何强化第一道防线？保护皮肤黏膜的完整性，忌“揉眼、挖鼻、伤黏膜”。基于新冠病毒可通过75%酒精进行有效灭活，建议用温盐水适时漱口，对酒精无过敏者还可通过涂擦酒精等构成人体消灭毒的第一道防线。

第二层防线：多喝水、适度运动

通过黏膜分泌的黏液以及体内的白细胞、巨噬细胞，继续追杀进入人体内的病毒和细菌。皮肤具有汗腺和皮脂腺黏膜，也具有各种分泌腺体和分泌细胞，它们可以产生汗液、皮脂、唾液和黏液等分泌物。这些分泌物大大增加了病原体感染人体细胞的难度。这些皮肤和黏膜分泌物含有大量的杀菌和抑菌物质，可以杀死病原体或者抑制其生长，从而形成

成防御和抵抗病原体感染的化学屏障。

如何强化第二道防线？主张多喝水、适度运动。建议成年人每天分次饮水总计1500—2000毫升，因为这将使黏液分泌增多、促进纤毛的运动以排除病毒。在冬季，适量补充水分带动病菌等异物排出，促进气道的清洁。适度运动则可使机体发汗，也能够排出一定的有毒物质。

第三层防线：皮肤和黏膜上的正常菌群

人体通过特异细胞产生抗体，利用抗原抗体反应逐步消灭病毒和细菌。人体体表的皮肤和黏膜上存在着大量细菌、酵母等微生物，这些微生物在正常情况下不会引发疾病，因此被称为正常菌群。正常菌群的数量很大，一个人携带的正常菌群的细菌总数可以与这个人体内的细胞数量总和相同。它们可以通过物理占位与病原体竞争，结合上皮细胞、竞争消耗营养物质等方式，或者通过分泌抗生素等具有杀菌和抑菌作用的物质，对具有致病性的病原体产生防御和抵抗作用。

提醒：合理膳食，增强免疫力

尤应注意饮食与免疫力的关系。蛋白质是免疫力的物质基础。蛋白质从何而来？必须靠吃饭。只有吃得科学合理，才能够保障营养平衡。所以，营养平衡是针对健康人群最基础的要求。还有一些营养成分对于免疫功能亦有特殊的作用，营养专家们将其称为免疫营养素，比如多种维生素和微量元素等。在构建第三道防线时，应关注人体蛋白质及多种营养素的基本需求量。

■全媒体记者 李琪 通讯员 张如胜

链接 长沙本轮疫情毒株查清，系BA.5.2进化分支

根据病毒基因测序显示，长沙市本轮疫情毒株属于奥密克戎变异株BA.5.2进化分支。

奥密克戎变异株有哪些特点？请看专家解读。

致病力和毒力减弱

中国疾控中心传防处研究员常昭瑞表示，国际和国内监测数据证实，奥密克戎变异株及其进化分支BA.1、BA.2、BA.5系列，包括BF.7、BQ.1和重组体XBB的致病力和毒力相比原始株和德尔塔等变异株明显减弱。

常昭瑞表示，奥密克戎变异株引起重症和死亡的比例明显低于之前原始株和关切变异株，这既是

奥密克戎变异株的特点，也可能与人群接种疫苗免疫水平提高、及时干预治疗等因素有关。

潜伏期短，传播速度加快

北京佑安医院感染综合科主任医师、小汤山方舱医院医疗专家李侗曾表示，BF.7变异株主要引发上呼吸道感染，感染后1天就可排毒，致使感染人群迅速增加。很多人感染后症状较轻，这反而给疫情防控带来“更大压力”。一些患者觉得就是劳累或感冒，没有引起重视，继续参加社会活动，当检测出阳性时，已经引发了传播。

■三湘都市报全媒体记者 李琪 通讯员 周银柱 熊元 周波