“阳过”老觉得疲劳？原来没吃对

泉州临床营养师建议首选“抗炎食物”，可尽早恢复元气

N海都记者 刘薇

新冠病毒感染之后，虽然核酸结果已经转阴，但不少人仍觉得疲劳，无精打采的，似乎怎么睡都睡不饱。有研究报告指出，无论是否住过院，在随访的4个月内，至少45%的新冠感染者仍存在一种及以上的症状，疲劳为最普遍症状；即使在非住院人群中，疲劳依旧是最常见的长新冠症状。

为帮助“阳过”“阳康”者尽早恢复元气，临床营养师建议在饮食上首选“抗炎食物”。

建隆/插画

过度抗炎反应让人疲劳

为什么感染新冠病毒后，很多人在恢复期仍旧感觉疲劳呢？研究人员发现了感染新冠病毒后触发长新冠之疲劳综合征的病理机制——过度的抗炎反应。

“不同于经典的免疫炎症反应，新冠病毒感染后，长新冠的患者体内出现了另一种抗炎模式，使得不同作用的巨噬细胞（一种免疫细胞）发生变化，诱发了长期疲劳综合征的发生。”福建医科大学附属第二医院临床营养科柯智元主任指出，为了尽早恢复“元气”，饮食上“抗炎食物”是首选。

据介绍，食物可根据膳食成分的炎症特性，以膳食炎症指数评分计算，估计不同饮食的炎症潜力。当某种食物的炎症指数为负数，表示可以降低炎症，称为“抗炎食物”。

“地中海饮食是各界专家普遍公认的最佳饮食方式，不论对于染疫前的免疫系统维持，或是染疫后的身体修复，都是非常有帮助的饮食方法。”柯主任表示，其吃法很简单，蔬果多元多色，蛋白质以鸡肉、鱼肉等优质蛋白为主，油脂使用橄榄油等好油，可用辛香料抗发炎，并喝足水分帮助新陈代谢，日常培养运动习惯。建议民众日常可养成这样的饮食习惯，其他想吃的可以一周安排几次就好，弹性调整，不论对疫情期间或日后生活养生都非常有帮助。

□临床营养师支招

“抗炎食物”怎么选？七个饮食建议请您收好

“抗炎食物”该怎么选？怎么吃呢？柯主任建议：

1.保证能量充足。感染后，很多人因为味觉、嗅觉改变，出现食欲下降、吞咽困难的问题，进而导致体重减轻。此外，有些人还可能会出现早饱的问题，导致饭量减少。对此，可以少食多餐、小剂量口服营养补充剂等，以保证摄入充足能量。

2.选择升糖指数（GI值）较低来源的碳水化合物。由于摄入升糖指数高的食物与炎症和氧化应激增加有关，且摄入后也容易导致产生睡意，所以，建议选择GI值较低来源的碳水化合物，比如粗粮、全谷物、杂豆等。切记粗粮精加工或煮得太软，升糖指数都可能会变高。

3.保证优质蛋白摄入。恢复期，建议根据体重，每餐摄入15~30克蛋白质，以确保摄入所有可能发挥抗炎作用的必需氨基酸。肝肾功能异常者建议咨询医师或营养师食用量。

4.补充不饱和脂肪酸。优质油脂的食物来源包含花生、芝麻、沙丁鱼、牛油果、核桃等，这些食物也有助消除疲劳、恢复体力和抗氧化。

5.补充微量营养素。建议每天至少补充一次复合维生素和矿物质，因长期隔离或住院没有晒够太阳的人，尤其要补充维生素D。

6.维持体内足够水分。可通过饮水、牛奶、果汁、肉汤、咖啡、茶等，来增加每日的液体摄入量。

7.避免生食。尽量减少生食，避免因食材清洗不净，导致额外病菌破坏肠道的防御机制。

合理饮食 “吃”出抵抗力

海都讯（记者 刘薇） 最近，人们打招呼的问候语常常是“你阳了吗”。有的人已经阳过，正在康复中；有的人还在努力“坚守”，要把“阴”进行到底。

如何做自己的第一健康责任人？除了打疫苗、戴口罩、勤洗手、做好个人防护外，福建医科大学附属第二医院临床营养医师陈维妙教大家合理饮食，“吃”出抵抗力。

陈维妙提醒：想要提升免疫力，首先，七大免疫关键营养素不可少，还要注意日常均衡膳食，使得各类营养素都能够得到满足。其次，少吃深加工食品。摄入过度加工、富含脂肪的食物，高钠食品，含糖饮料以及红肉和加工肉，会使肠道微生物紊乱，体内持续高水平的炎症，进而导致肠道慢性炎症和免疫力下降。同时，食品加工会破坏食物的营养成分，比如腌腊制品、干制品因水分减少，导致食物更容易出现脂肪氧化，以及B族维生素的分解破坏。

除此之外，陈医师还建议养成良好的生活习惯，比如，每天饮水1500~1700ml，不要等口渴了才想起喝水；心情愉快，每天保证7小时睡眠，每周保证2.5小时的中等强度运动；戒烟，开窗多通风，并注意良好的卫生习惯。

七大免疫关键营养素

1.蛋白质：来源于鱼、肉、蛋、奶和豆类等，是免疫细胞的原材料，也是人体对抗疾病的抗体组成成分。

2.维生素C：具有抗氧化作用，保护组织细胞免受氧化、炎症损伤，提升机体的免疫力。维生素C不耐热，建议采用先洗后切、用急火快炒等方式，减少蔬果中维生素C流失。

3.维生素B_6：一种抗体合成助剂，食物来源于鱼类、禽类、坚果等。

4.维生素D：参与体内免疫调节，调节细胞生长分化，可从鱼肝油、动物肝脏以及各种富含油脂的三文鱼、金枪鱼、沙丁鱼、秋刀鱼等鱼类中获取。

5.维生素E：具有抗氧化、保护细胞膜、维持生育功能和免疫功能的作用，存在于植物油、坚果、牛油果等食物中。

6.锌：能够帮助合成蛋白质和DNA，激活不同类型的免疫细胞，帮助免疫系统正常工作，可从贝壳类海产品、动物内脏、菌菇类等食物中获取。

7.硒：硒是抗氧化酶的组成成分，几乎所有免疫细胞中都有硒，具有免疫调节功能，可从大蒜、菠菜、动物肝脏、羊肉、葡萄、苹果、豆制品和蛋类等食物中获取。

体彩开奖公告

中国体育彩票7星彩第23003期开奖公告

开奖日期：2023年1月6日

本期开奖号码：9 0 1 0 2 9 + 10

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	2注	5,000,000元	10,000,000元
二等奖	22注	308,254元	6,781,588元
三等奖	33注	3,000元	99,000元
四等奖	1,807注	500元	903,500元
五等奖	25,422注	30元	762,660元
六等奖	668,194注	5元	3,340,970元
合计	695,480注	---	21,887,718元

本期全国销售金额：25798442元。

本期一等奖出自：广东（1注）、贵州（1注）。

294179451.28元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2023年3月7日，逾期作弃奖处理。

开奖信息查询网站：https://www.lottery.gov.cn

中国体育彩票福建31选7附加第23006期开奖公告

开奖日期：2023年1月6日

本期开奖号码：07+10+11+17+25+29+30 05

本期出球顺序：29+07+17+30+10+11+25 05

投注方式	本地中奖注数	单注奖金
任选一	135注	31元
任选二	993注	22元
任选三	1,164注	128元
任选四	379注	900元
任选五	6注	8,000元
任选六中六	0注	84,000元
任选六中五	37注	100元
任选六中四	901注	10元
猜单双一单	0注	76元
猜单双二单	0注	45.5元
猜单双三单	0注	4元
猜单双四单	0注	3元
猜单双五单	0注	4元
猜单双六单	278注	5元
猜单双七单	0注	36元
猜单双八单	0注	611元
猜单双全双	0注	1,235元
任选一赠票奖	135注	11元
任选二赠票奖	993注	6元
任选三赠票奖	1,164注	34元
任选四赠票奖	379注	340元
任选五赠票奖	6注	2,300元
任选六中六赠票奖	0注	6,000元
任选六中五赠票奖	37注	50元
任选六中四赠票奖	901注	10元
猜单双赠票奖	278注	10元

本期销售金额：1149558元。

1283740.00元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2023年3月7日，逾期作弃奖处理。

第23007期开售时间：2023年1月6日20:10:00。止售时间：2023年1月7日20:00:00。

中国体育彩票福建31选7第23006期开奖公告

开奖日期：2023年1月6日

本期开奖号码：07+10+11+17+25+29+30 05

本期出球顺序：29+07+17+30+10+11+25 05

奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	0注	0元
二等奖	1注	57703元
三等奖	33注	1200元
四等奖	150注	200元
五等奖	4065注	20元
六等奖	36679注	6元

本期销售金额：1542176元。

1298037.45元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2023年3月7日，逾期作弃奖处理。

第23007期开售时间：2023年1月6日20:10:00。止售时间：2023年1月7日20:00:00。

中国体育彩票福建22选5第23006期开奖公告

开奖日期：2023年1月6日

本期开奖号码：09+11+13+16+18

本期出球顺序：16+13+09+11+18

奖级	本地中奖注数	单注奖金
特等奖	0注	0元
一等奖	175注	50元
二等奖	2715注	6元

本期销售金额：94842元。

21432.58元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2023年3月7日，逾期作弃奖处理。

第23007期开售时间：2023年1月6日20:10:00。止售时间：2023年1月7日20:00:00。

中国体育彩票排列3（福建省）第23006期开奖公告

开奖日期：2023年1月6日 本期开奖号码：7 5 6

投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	22155注	233注	1040元
组选3	0注	0注	346元
组选6	75488注	982注	173元

本期全国销售金额：47270476元，本省（区、市）销售金额：731392元。

5772069.00元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2023年3月7日，逾期作弃奖处理。

第23007期开售时间：2023年1月6日21:10:00。止售时间：2023年1月7日21:00:00。

中国体育彩票排列5第23006期开奖公告

开奖日期：2023年1月6日

本期开奖号码：7 5 6 6 4

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	62注	100000元	6200000元
合计	62注	-	6200000元

本期全国销售金额：196325422元。

261362212.90元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2023年3月7日，逾期作弃奖处理。

开奖信息查询网站：https://www.lottery.gov.cn

福建省体育彩票管理中心

福建海峡银行股份有限公司与中国华融资产管理股份有限公司福建省分公司债权转让暨债务催收联合公告

根据福建海峡银行股份有限公司与中国华融资产管理股份有限公司福建省分公司于2022年12月16日签订的《资产转让合同》（福建Y14220106-1），福建海峡银行股份有限公司已将其对债权转让清单中所列债务人及其担保人享有的主债权及担保合同项下的全部权利依法转让给中国华融资产管理股份有限公司福建省分公司。福建海峡银行股份有限公司与中国华融资产管理股份有限公司福建省分公司联合公告通知各债务人及担保人以及其他相关各方。

中国华融资产管理股份有限公司福建省分公司作为上述债权的受让方，现公告要求债权转让清单中所列债务人及其担保人以及其他相关各方，从公告之日起应向中国华融资产管理股份有限公司福建省分公司履行主债权合同及担保合同约定的偿付义务或相应的担保责任。特此公告。

联系人：郑女士 0591-83811753、郑先生 0591-83345926

福建海峡银行股份有限公司
中国华融资产管理股份有限公司福建省分公司
2023年1月7日

附件：债权转让清单

债权基准日：2022年9月20日

借款人编号	借款人名称	基准日债权本金（折合人民币金额）	基准日债权利息（含迟延履行金）（折合人民币金额）	基准日债权费用（折合人民币金额）	基准日债权余额（本息费合计）（折合人民币金额）	担保情况
1	福建汉和投资集团有限公司	67,500,000.00	4,854,667.07	254,071.00	72,608,738.07	一、抵押物 由郑雄及郑伍妹提供位于莆田市荔边文献居委会文献路皇冠大厦的地下一层至地上四层的房产抵押，抵押物性质为商业，面积4191.50㎡。 二、保证人 莆田市万晨大唐房地产开发有限公司、莱卡斯（福建）置业有限公司、郑伍妹、郑雄、陈剑锋、翁素英、郑志男、彭建霞、郑志敏、卓良玉。
2	福建猛狮新能源科技有限公司	49,980,000.00	10,522,625.81	25,000.00	60,527,625.81	一、抵押物 1、正极涂布机CLSC-080L28D； 2、负极涂布机CLSC-080L28D； 3、正极辊压机CLP-7580H； 4、负极辊压机CLP-7580； 5、正极分切机CLS-080； 6、负极分切机CLS-080。 二、保证人 猛狮新能源科技（河南）股份有限公司、陈乐伍、林少军、陈再喜、陈银卿。
3	福建港祥船务有限公司	11,400,000.00	374,541.20	68,081.00	11,842,622.20	一、抵押物 港祥公司及彭化新提供名下共有的“港宁”号油轮抵押担保。 二、保证人 陈居电、黄金玉、彭化新。
		47,657,208.58	1,422,875.65	145,011.00	49,225,095.23	一、抵押物 1、港祥公司提供“港隆”号油轮抵押担保； 2、港祥公司及彭化新提供名下共有的“港宁”号油轮抵押担保； 3、港祥公司及彭化新提供名下共有的“港顺”号油轮抵押担保； 4、港祥公司全部股东提供公司100%股权质押担保。 二、保证人 陈居电、黄金玉、彭化新、陈居松。
		18,940,000.00	552,773.72	84,034.00	19,576,807.72	一、抵押物 港祥公司及彭化新提供名下共有的“港胜”号油轮作抵押担保。 二、保证人 陈居电、黄金玉、彭化新。
4	福建奇东电线电缆有限公司	15,000,000.00	938,054.42	75,826.00	16,013,880.42	一、抵押物 福建奇东电线电缆有限公司名下位于闽侯县甘蔗街道闽侯经济技术开发区一期九号中路10号1#仓库等整座工业厂房及全部土地使用权。建筑：8353.22平方米；土地17461.06平方米。 二、保证人：杨启东、郑城英。
		3,908,917.86	138,055.42	43,245.00	4,090,218.28	保证人：杨启东、郑城英。
合计		214,386,126.44	18,803,593.29	695,268.00	233,884,987.73	

注：1、本公告清单列示截至基准日的贷款本金余额，借款人和担保人应支付的利息按借款合同、担保合同及中国人民银行的有关规定计算。
2、清单中“担保人”包括保证人、抵押人和出质人。
3、若债务人、担保人因各种原因发生更名、改制、歇业、吊销营业执照或者丧失民事主体资格等情形，请相关承债主体、清算主体代为履行义务或者承担清算责任。
4、上述部分抵押物已通过法院拍卖成交，具体留存情况以实际为准。