今年高速免费20天,过年7天从除夕零时算

本报济南1月20日讯(记者 宋磊) 记者从山东省交通运输厅获悉,今年除夕我省高速公路免费走,小客车从除夕到初六可免费上高速公路通行。今年我省内高速公路免费时间表确定,春节、清明节、劳动节、国庆节4个节日7座以下(含7座)载客汽车免费通行高速公路,免费通行时间共计20天。

现在距离春节还有一个月左右,随着2015年春节放假安排时间表的出炉,有车一族开始关注今年春节假期高速公路如何免费通行的问题。根据国务院公布的2015年部分节假日安排的通知,明确春节从2月18日至24日放假调休,共7天,即从除夕至正月初六为春节小长假。根据相关政策,2015年春节高速公路免费时段将从2月18日除夕当天零点开始,到2月24日正月初六24点结束。

据了解,高速公路免费通行以车辆驶离高速公路收费出口的时间为准,即不管上高速公路时是否属于免费时间,只要下高速公路时还在免费时间段就不收费。另外,免费期间所有高速公路都将实行不发卡抬杆放行,减少车辆等待时间。

此外,根据2015年的放假时间表,山东省内高速公路免费时间分别为:2月18日(除夕)至24日(大年初六),春节假期7天;4月4日至6日,清明节假期3天;5月1日至3日,劳动节假期3天;10月1日至7日,国庆节假期7天。

端午节3天假期(6月20日至22日)以及中秋节2天假期(9月26日至27日)虽是法定假期,但按照规定,高速公路不免费。

一肾病患者吃低钠盐险丧命

专家:低钠盐确实能“减盐”,但并不适合所有人

随着人们对减盐重视程度的提高,低钠盐越来越受到人们的追捧,但食用低钠盐只是其中的一种减盐措施,并不适合所有人。近日,患有慢性肾病的孙先生,就因食用了低钠盐而导致血钾快速升高,险些丧命。专家提醒,减盐,大家要学会适宜自己的措施。

本报记者 李钢

惊心案例>>

误食低钠盐,肾病患者险丧命

“当时,我们都不太了解,低钠盐里含钾多,我妈买了包低钠盐,做饭就一直用着,结果用了几次后差点要了我的命。”近日,刚刚恢复健康的孙先生仍惊魂未定。

老家德州的孙先生,今年32岁,查出慢性肾病已近一年,经过治疗病情好转,但肾功能一直不好。大概一个月前,他又感觉全身无力,就赶快到医院就诊。

“医生抽血检查后说,我血钾超标两倍多。”孙先生说,“当时大夫讲,要是不及时发现,可能会造成心律不齐,甚至是心脏骤停,威胁到生命。”

“大夫问我,是不是吃什么高钾食物了?”孙先生说,在大夫的询问下,他才意识到可能是吃的低钠盐惹的祸。

“低钠盐,里面加入钾替代了部分钠,而钾的排泄主要靠肾脏。”省千佛山医院肾内科专家许冬梅介绍,钾离子的排泄,百分之九十是靠肾脏来完成,肾功能不全者,因肾脏排泄钾能力变差,如果食用含钾食品,会造成高血钾情形,而使得病患肌肉无力、心律不整,甚至会心脏骤停,危害生命。

据介绍,若钾不能正常排泄,在人体集聚,就会形成高钾血症。因此,专家提醒,肾功能不全的患者,采取低钠饮食只需减少一般食用盐的摄取即可,不能食用低钠盐等含钾的食物。

正常人群,特别是患有高血压的人群适合食用低钠盐。

专家分析>>

正常人吃低钠盐有明显“减盐”效果

“减盐实际就是减钠,从这个意义上讲,低钠盐确实有助于减盐。”省疾控中心慢病所所长、省部减盐防控高血压项目专家郭晓雷介绍,高盐会引起高血压,从而引起更多的疾病,相信高盐的危害很多人都知道,“而高盐的危害,主要是因为高钠。”

据介绍,低钠盐,是指钠含量相比普通食盐低的食盐,普通食盐的含钠量一般在99%以上,而低钠盐仅含70%左右,其他添加了一定量的钾,含量在25%左右。

“按比例计算,如果说吃10克低钠盐,只相当于吃了7克左右的普通盐。”郭晓雷说,低钠盐能够做到减盐不减咸,帮助人体维持钠钾平衡,从而起到防控高血压的功效。“对部分高血压患者来说,食用低钠盐有降压的作用。”郭晓雷早已习惯了低钠盐。

“正常人群,特别是患有高血压的人群和老年人群,均可以食用低钠盐。”郭晓雷说。有短期试验发现,每天少吃3g盐,高血压病人收缩压和舒张压分别降低4mmHg(毫米汞柱)和2.5mmHg。

低钠盐虽然好处多多,但也不是任何人都适合。“像肾病患者、高钾血症患者就不能食用,其他服用保钾药物的患者也要在医生的指导下食用。”

小贴士

减盐可有多种方法

人的口味一旦形成,要改变可并不容易。如何才能做到轻松舒适减盐呢?郭晓雷推荐了几个办法:

首先是自己要意识到,食盐摄入量高的危害,居民在平时做饭时,最好使用控盐勺,控制食盐使用量,“哪怕一开始减不了多少,最少对自己吃了多少盐要有数。”

“减盐关键是减钠,所以居民在平时的生活中,还要注意哪些是含钠的食品。”郭晓雷举例说,像做馒头时使用的碳酸氢钠,味精里面的谷氨酸钠,均含钠,这些食物也要相应地计算到食盐总摄入量里。

再有,炒菜时后放盐,就是减盐的有效方法之一,“后放盐,咸味不会渗入到菜里面,口味不会感觉淡,从而减少食盐摄入量。再就是可以餐时加盐,也就是烹调时不加盐,而是在餐桌上食用时自己加盐。”

除了这些方法外,再就是食用替代盐。“就是前面说的低钠盐也是个不错的选择。”郭晓雷说。

骗子谎称转错账,险坑他人10万元

一公司账户“多”出10万元,警方调查是坏人制造的假象

本报烟台1月20日讯(记者 于飞) 烟台市牟平区的刘先生刚刚成立了一个小公司,近日,他接到了一个电话,对方称给他公司账户错汇了10万元,希望刘先生返还,他通过对方给他的银行网址打开一查,自己的账户里确实多了10万元,他便准备把钱还回去。后来才发现,对方给他的网址根本不是银行的官网,多的那10万元根本不存在,这把刘先生吓出了一身冷汗。

近日,刘先生突然接到一个来电号码显示为“110”的电话,对方自称是派出所的民警“李警官”,他很有礼貌地告诉刘先生,自己在办理案件的时候误将10万元打入了刘先生的公司账户里。因为自己工作失误导致了这样的结果,他不想让领导知道此事,但是想让刘先生把钱还给他,确实有些难为刘先生,他希望刘先生能还给他8万元就好,剩下的2万元自己承担,也给自己留个教训。刘先生听着“李警官”温文尔雅的讲述,觉得合情合理,也很同情这位“李警官”,就一口答应,如果自己的账户里确实有“李警官”错打的10万元,那他会把钱全部都返还。对方听后,非常感激刘先生。

之后,对方给刘先生发来了一个网址,让刘先生查查自己的账户里是不是多了10万元,刘先生便打开了这个网址,是网上银行的界面,他登录后一查,发现自己的账户里确实是多了10万元。于是,刘先生就准备把钱给还回去。他准备按照对方留下的银行账户进行汇款时,忽然觉得有些不稳妥,就想先问问辖区派出所的民警。

刘先生于是先给系山边防派出所的民警打了一个电话,民警一听赶紧阻止了刘先生汇款。经民警调查,所谓的“李警官”根本就不是警察,那个来电显示为“110”的号码,是通过网络技术伪造的,并不是派出所的电话,而对方给刘先生的网址,也并不是银行的官方网站。当刘先生在民警的指导下,再次打开那个网址时,已经显示无法运行了。

烟台警方对此提醒,违法分子可以通过网络技术制造各种假象,希望大家不要凭电话号码或者是网站就轻信对方,特别是涉及到个人财产安全的时候,一定要多留心。

微观逸周末

想知道逸周末公众微信最新分享了什么?来,扫一扫吧

朋友圈卖面膜 宰你没商量

喜欢通过微信朋友圈购物的爱美女士,对面膜产品一定不会陌生,有人戏称,现在的微信朋友圈就是一场面膜“盛宴”。而在这个盛宴里,美女亲们,你得到了什么?如果你说得到了物美价廉的好面膜,那我说句话要扫您兴了:不好意思,你很可能被忽悠了。朋友圈靠的就是一种信任,而在盲目信任的情况下,这些忽悠会让你茫然毫无察觉。对小编的话你可能不信,好吧,那咱就一起看看南方一家主流媒体邀请有关专家所做的一项评测吧,评测挑选了5款微信朋友圈里的热门面膜。评测的结果那真叫……

那真叫啥?用什么词准确呢?您还是自己看看吧。关注逸周末公众微信号(qiluyizhoumo),查看全部详细内容吧。点击逸周末微信页面右上角头像,还可以查看历史消息哦!

逸周末粉丝QQ群(384365359)——逸家人现在也开通了,欢迎亲们回家。

粉丝活动

逸粉们快来 抢红包喽

逸周末的小伙伴们又有好事儿喽!指动生活网为逸周末粉丝提供了200张(10元/张)代金券作为福利,供逸周末粉丝领取、使用。

小伙伴们关注、转发此条微信(见逸周末微信),并发送截图和“代金券+手机号码”,注册指动生活网用户(注:仅限逸周末粉丝首次注册),即可领取10元代金券。

注册成功并领取代金券后,小伙伴们在指动生活网上直接购买该网上任何商品,直接抵10元现金使用。指动生活网是山东最大生活服务类O2O平台,主要为用户提供团购、外卖、购物、超市等生活服务类产品。

请注意:这10元代金券的充值有效期为:1月21日—1月31日。