



盐业、营养专家搭乘本报社区直通车走进西苑社区,居民直呼—— 讲座让我们大开“盐”界

“原来市面上还有这么多盐?真是让人大开眼界。”3月27日,在本报社区直通车西苑社区活动现场,该社区居民张廷玺老人听到兰山区盐务局专家讲解盐的种类时,惊讶地说。

前段时间出现了市民抢购食盐情况,引发了市民对食盐的高度关注,为了让居民了解食盐的生产供应和销售程序,消除市民对食盐潜在的紧张情绪。本报邀请了兰山区盐务局、临沂市心理医院营养专家一起乘坐社区直通车来到了兰山区金雀山街道西苑社区。

在现场,兰山区盐务局有关专家向到场居民讲解了食盐的生产、供应过程,以及居民购买食盐尤其碘盐要注意的事项,并介绍了洗涤盐、足浴盐、香薰浴盐、雪花盐、碘盐和强化营养盐等不同种类盐的功用及用法,还给居民解答了“用锌盐怎么有怪味”、“食盐过多会带来哪些危害”、“如何预防碘缺乏症”等问题。

在现场,居民还拿到了兰山区盐务局发放的《正确选购食盐》、《食盐加碘是国策 食用碘盐保健康》等宣传材料。同时,来自临沂市心理医

院、临沂市肿瘤医院的有关营养专家还给居民讲解用盐过量会导致高血压、影响肾脏等以及每天食盐的数量等知识,并回答了患甲状腺炎还能不能再吃碘盐的问题。在现场,临沂市心理医院医务人员还到现场居民免费测量了血压,并给血压高的居民讲解了如何科学用盐以及生活中的注意事项等。参与活动的居民纷纷表示,本报社区直通车搞这次活动很及时,也很贴近居民生活,让大家进一步增加了对盐的认识。

另外,在现场,本报记者还与居民探讨了社区直通车

活动的举办形式及内容等问题,其中西苑社区党支部书记李慕华首先欢迎本报社区直通车的到来,并表示这一活动是支持临沂市双城同建的具体体现,希望这种活动多进社区。

该社区一位张姓居民建议本报社区直通车,以一个主题如健康知识讲座等多走进几个社区,让更多社区居民享受到这些服务。还有的居民希望本报社区直通车每进一站,内容更丰富一些,现场互动环节更多一些,趣味性更强一些。对这些建议,本报记者也给予了答复并作了认真整理。



过程以及食用盐时的注意事项。
兰山区盐务局工作人员在讲解食盐的生产、供应



结婚证上妻子名字

与现名不符,咋办?

高新区罗西街道居民郑洪山近日向本报反映,最近这段时间,他为了能有本钱做生意,想去银行贷款,却发现结婚证上妻子的名字、身份证号都与她的现名、户口本上的身份证号码不同。问能不能将妻子结婚证的信息改成户口本上的信息?

针对这一问题,记者咨询了罗庄区婚姻登记处有关工作人员。据这里的工作人员介绍,像郑洪山反映的这种情况,他们也遇到过,这种问题也相对比较容易解决。他建议郑洪山先到当地派出所开一个妻子结婚证与户口本的名字、身份证都是同一个人的证明后,再到婚姻登记处换新证即可。

帮办记者 韩纪功



产后突然大出血

经抢救转危为安

本报3月27日讯(记者 张建峰 通讯员 德洲)3月25日,一22岁临产产妇突然头疼、头晕,眼睛视物不清,经诊断为重度子痫。在行剖宫产手术后突发大出血,出血量达1200毫升。经医护人员及时抢救,产妇转危为安。

3月25日晚9时,临沂市人民医院急救中心来了一位22岁的临产产妇。产妇头疼、头晕,视物模糊,经查体,其全身浮肿,患者被迅速转入产一科,经诊断为重度子痫,随后医院实施了剖宫产术。术后两小时,值班医生发现患者面色苍白,常规监护显示其血压明显下降。经探查,患者宫腔内大量积血,据估计足有1200毫升,属于大出血。随即,医生迅速给患者输血、输液,增加子宫收缩力等对症治疗。两小时后,患者出血症状消失,病情逐渐稳定。

据临沂市人民医院产一科宋永慧副主任医师介绍,子痫是孕妇妊娠晚期或临产时出现的一种病症,主要表现为头疼、头晕,眼睛视物不清;重则抽搐、颅内出血、肝肾功能衰竭,甚至胎死腹中。而重度子痫容易导致产妇产后大出血,是导致产妇产后死亡的主要原因之一。为减少子痫的发病率,医生建议产妇应定期做产前检查,并重视血压的变化。



听信谣言抢购了50袋盐,以后再也不抢盐了

市民感

“哎,现在真是后悔,再也不相信谣言了!”在本次社区直通车西苑社区活动现场,市民王女士听完专家对盐的讲解后,对自己抢盐的事情直呼后悔。前段时间,王女士听了朋友

的建议,加入到了抢购食盐的行列,到现在抢购来的50袋盐还堆在家里。

王女士说,日本地震引发的核泄漏危机一直牵动着她的神经。当从朋友那里得知盐可

能会被核辐射污染的消息后,她第一时间跑到社区内的小卖部抢购食盐。等她到达小卖部时发现已经围满了人,而且每袋盐已经涨到10块钱,尽管如此,她还是高价抢购了50袋

盐。“买完盐的第二天,我就开始后悔了。尤其今天听了专家对盐的讲解后,更加感觉自己盲目跟风是错误的。”王女士说,“以后再也不抢盐了!”



盐业专家:每日食盐最好不超过6克

小提醒

“每天吃多少盐才算是科学的?”3月27日,在本次社区直通车西苑社区活动现场,不少居民询问盐的日摄入量,盼望专家给出合理的指导。

56岁的李女士说,她退休后每天的主要任务就是负责孩子的一日三餐,可是孩子老抱怨

她炒菜放盐太多。这让李女士很是为难,放盐少了自己吃不习惯,放盐多了孩子们又不愿意。“到底每天吃多少盐才算最好?”当得知盐务专家来到家门口时,李女士迫不及待地前来咨询。

针对这一问题,兰山区盐务局工作人员说,人们离不开食

盐,主要是离不开食盐中的钠离子。钠离子具有维持机体的酸碱平衡,稳定组织间液的渗透压、维持正常的肌肉神经的兴奋状态等功能,是维护机体正常代谢活动,保护人体健康的重要物质。

兰山区盐务局工作人员提

醒广大市民,世界卫生组织推荐,健康人每日盐摄入量不宜超过6克,而我国北方一些地区居民人均每日吃盐高达18-25克,并且还有进一步增高的趋势。但是,钠摄入量过多会对人体产生负面影响,如可导致血压升高、冠心病等。



小常识

盐是怎么制成的?

盐从何而来,是如何制成的?这一问题成了本报社区直通车此次活动现场的热门话题。

“一袋成品盐大约要经过20多道工序。”兰山区盐务局工作人员殷志斌说,目前食用盐主要分为海水盐和井矿盐两种,临沂目前的食用盐多数是来自泰安的井矿盐。井矿盐主要原料是地下盐矿石,经过注水后形成卤水,然后进入机器形成结晶分装

为成品盐。而海水盐的提取相对于井矿盐来说稍加复杂,海水盐需要在地下上百米深的地方抽取地下卤水形成盐田,然后制成原盐,再经过精制加工,形成成品盐。

同时,食盐按加工程度的不同,又可分为原盐(粗盐)、洗涤盐、精制盐(精盐)。原盐是从海水、盐井水直接制得的食盐晶体,除氯化钠外,还含有氯化钾、氯化

镁、硫酸钙、硫酸钠等杂质和一定量的水分,所以有苦味;洗涤盐是以原盐(主要是海盐)用饱和盐水洗涤的产品;把原盐溶解,制成饱和溶液,经除杂处理后,再蒸发,这样制得的食盐即为精制盐,精制盐的杂质少,质量较高,晶粒呈粉状,色泽洁白,多作为餐饮业烹调之用;另外,还有人工加碘的再制盐,供碘缺乏的地方食用。

如何辨别真假碘盐

生活中,大多数市民食用碘盐,什么是碘盐?如何辨别真假碘盐?兰山区盐务局专家解释,所谓碘盐,就是在原盐中以1:20000的比例添加碘酸钾。

据了解,我国从1994年开始对食盐强制加碘,并实行专营管理,凡未取得《食盐零售许可证》的不得售盐。

如何辨别真假碘盐?据兰山区盐务局专家介绍,辨别真假碘盐的方法

主要有以下四种方法:即看包装,精制碘盐用聚乙烯塑料包装,印有加碘字样,并标明生产单位、出厂日期,假冒碘盐字迹模糊,包装粗糙;看色泽,精制碘盐外观洁白,假冒碘盐外观发黄,或呈暗黑色;用手捏,鼻闻,精制碘盐较松散,颗粒均匀,咸味醇正,假碘盐手捏成团,易散,闻之有氨味;用口尝,咸味纯正的是精制碘盐,口尝咸中带苦涩的是假碘盐。