

东营人均摄盐量的确有点高

食盐长期摄入过多易导致高血压,“大家一起来减盐”

本报9月2日讯 (记者 吕增霞 通讯员 杨振东) 你知道我们正常成年人每人每天食盐摄入量是多少吗?你知道食盐摄入过多与高血压有着密切的关系吗?你知道目前东营市居民人均日食盐摄入量是建议值的两倍吗?9月1日是我国第6个“全民健康生活方式日”,由东营市卫生局、东营市商务局主办的“大家一起来减盐”参与式主题活动在东城银座超市举办,通过多种群众参与式的主题活动培养大家健康的生活方式。


2007年9月1日,卫生部、全国爱卫会办公室共同发起了以“和谐我生活,健康中国人”为主题的全国健康生活方式行动,并将每年的9月1日作为“全民健康生活方式日”,今年的9月1日是我国第6个“全民健康生活方式日”,由东营市卫生局、东营市商务局主办的“大家一起来减盐”参与式主题活动在东城银座超市举办。活动现场,主办方在银座超市开展了群众参与式的主题活动,通过在超市寻找含盐食品、低盐食品和知识竞答、

专家讲解点评等环节,系统介绍盐与健康的关系,现场还免费为市民提供了血压、血糖测量以及健康咨询等服务。同时,向市民免费发送了控盐勺、控油壶、控盐壶,健康宣传读本等健康支持工具。

人体平时食盐的需要量不足1克,多余的钠盐随尿排出体外,综合考虑高温作业和重体力活动所致钠盐损失及口味接受程度,我国居民膳食指南推荐正常成人每人每天食盐摄入量不超过6克。而东营居民人均日食盐摄入量目前是12.6克。

据了解,食盐摄入过多与高血压密切相关,高盐饮食者常在不知不觉中罹患高血压。

据悉,自2011年开始,东营市将全民健康生活方式行动作为疾病预防控制工作与基层医疗卫生服务体系建设相结合的切入点,在全市开展了为期5年的“减盐防控高血压”项目,旨在利用5年的时间,探索建立完善的减盐政策与支持环境,将全市居民人均日食盐摄入量由目前的12.6克降到10克以下。



减盐能带来哪些益处

正常人减少盐的摄入量,可预防高血压的发生,减少脑卒中、心脏病和慢性肾脏病的发病和死亡。

如果我国居民盐摄入量减少一半,估计每年全国可减少脑卒中、心脏病和慢性肾脏病死亡50万人。减盐是非常经济的,效价比良好的预防心血管病的措施。高血压和心脑血管疾病患者的每天食盐摄入量应控制在4至6克,可以采取分步逐渐减量的方法来达到一个低水平的食盐摄入量。

(记者 吕增霞)

生活减盐小窍门:

尽可能减少烹调用盐,尽早使用可定量的盐勺。

用醋、辣椒、花椒、葱、姜、蒜等调味品及味道浓郁的蔬菜来提味。

出锅前放盐,减少后的盐即可有明显的咸味;凉拌菜吃前再放盐。

增加蔬菜和水果的摄入量。

“公考”辅导书

“同书不同价”

本报9月2日讯(记者 嵇磊) 今年,公务员、考研考试时间还没有确定,一些考公、考研辅导书已经上市。近日,记者走访东营部分书店,市场上有四五种不同书名的辅导书,但同种书名的辅导书在不同书店的价格也不一样。东营市文化广电新闻出版局的工作人员表示,市民购买辅导书时,一定要鉴别是否正版书籍。

8月28日,记者在西城北二路附近的一书店内,看到店内的货架上摆满了不同科目的2013年考研、公务员辅导书,价格在十多元至四五十元不等。店内的老板告诉记者,这些书都是打七八折进行销售的。有的辅导书可以打到五折。在济南路上的一家书店内也有不少辅导书摆在了货架上,有四五种不同的书名,在书店内挑选书籍的王先生告诉记者,“感觉哪个都不错,挺难选的。”

记者在济南路上另一家的书店内同样发现店内销售不同书名的辅导书,并找到了与先前书店所售同书名的辅导书,店内工作人员表示,辅导书不打折。而先前济南路上的书店则表示这款辅导书可以打八折。2日,记者在东城辽河路上的一家书店内,找到了济南路上两家书店销售的同书名公务员考试辅导书。店里的销售人员则表示,可以打九折销售。

新老学生报到返校,周边店铺提前开业

学校周边经济随着开学“火”了

本报9月2日讯(记者 张婧婧) 又到一年开学季。2日上午,记者走访东营职业学院和石油大学校区发现,近期不断有老生返校、新生报到,学校周边超市、饭店、宾馆、眼镜店等门前生意火爆,老板们表示,他们都赶在开学前提前开业,为迎接学生做足准备。

2日上午,记者看到无论在职业学院内超市还是商业街商店,摆放在室外的脸盆、暖壶、衣架、饭盒等日用品一应俱全,还有超市专门搞起了促销,以吸引学生的眼球。

一商店老板高兴地对记者说:“20多号的时候就已经把货提前上全了,大多数的学生都来自外地,零散的日用品不方便带,就在这直接买了。销售的情况超过了当时的预期,现在也是边卖边上。”一名来自内蒙古赤峰的同学感叹道:“早知道这里东

西这么齐全就不带那么多了。”

学校周边的部分饭店也打起了“欢迎新同学,喜迎新朋友”的标语,记者注意到,就餐的顾客中不少是一家三口和三俩同学结伴的身影。该老板表示,每年到这个时候都会打出温情标语,希望可以为学生和家营造好的就餐环境。记者从附近的宾馆了解到,最近两天几乎家家爆满。“因为紧靠学校,暑假时宾馆也会跟着学生一起放假,这两天随着学生返校及送学生家长的入住,宾馆生意也会跟着好起来。”老板王女士对记者说。

“一看黑板才知道原来的眼镜度数低了,重新给我测下吧。”在眼镜店里,记者见到了好几个前来更换镜片的学生。眼镜店的工作人员称,近来配眼镜的比平时多一倍左右,70%是学生。



前来购买日用品的学生络绎不绝。本报记者张婧婧摄

●追踪报道

阳光100路灯重新亮起来

本报9月2日讯(记者 李金金) 本报8月30日C04版报道了《阳光100门前路灯灭了半个月》,阳光100门前路灯由于施工挖断电缆,路灯“罢工”半个多月。报道发出后,8月30日晚路灯又重新亮了起来。

30日晚上8点左右,记者在大渡河路阳光100小区门前看到,路两侧的路灯重新亮了起来。在此处居住的孙先生告诉记者,在本报发出报道的当天晚上,天黑路灯就重新亮了起来。他说:“路灯亮了以后,我下班回家晚也放心多了。”

据了解,阳光100门前路灯是由于周边施工或近期降雨较多造成路边电缆损坏,市政局工作人员及时更换了电缆,让路灯重新亮起来。

挂失声明

东营区东城恒大钢材销售中心开户许可证丢失(证号666010100100083245)丢失,特此声明。

《齐鲁晚报·今日黄三角》

全心全意为东营人民服务

欢迎提供新闻线索

0546—8065000 18805461110

广告热线: 0546—8327067 订报热线: 0546—8203666

东营新能化工有限公司、魏厚建和李伶 郑重声明

2010年元月份,胜利油田溯源石油技术有限公司(下称溯源公司)采取拖延、欺诈等手段获取东营新能源化工有限公司(下称新能公司)大部分股权,并由溯源公司委托田金红担任新能公司的法人代表。但是,溯源公司以及田金红至今并没有实际接手,更没有实际经营新能公司。所以,新能公司、魏厚建和李伶三方同时发表声明如下:

一、新能公司、魏厚建和李伶(系新能公司原股东)三方认为以上股权变更以及田金红担任新能公司法人代表等行为都是无效、非法的!魏厚建、李伶与溯源公司、田金红等人股权纠纷案正在

诉讼过程中!

二、在此以前或者将来,田金红等人以持有新能公司营业执照等证件为其它单位或个人借款作担保人,或者直接向第三人借款等相关民事行为,均系田金红等个人行为,其法律后果由田金红等个人承担,与新能公司无关。特此声明。

如有疑问,请与新能公司直接联系。

联系电话:0546-8210633

声明人:东营新能化工有限公司
2012年8月22日