

8天假期天气晴好，玩去吧

10月3日有冷空气，早晚温差较大

本报济宁9月28日讯记者 李蕊

8天假期天气如何？记者从济宁市气象部门获悉，节日期间，济宁市无降水过程，以晴到少云天气为主，日间最高气温平均在25℃左右，有利于出行。

“总体来看，节日期间我市天气晴好。”据济宁市气象部门工作人员介绍，随着10月3日前后一股弱冷空气的来临，气温会受到一定的影响。届时，在3至4级北风的作用下，会出现小幅度的降温，且早晚温差会比较大。

具体天气情况如下：9月30日（中秋）~10月1日（国庆），晴到少云，北风2~3级，最高气温24℃左

右，最低气温12℃左右；10月2日，晴间多云，南风3级，最高气温26℃，最低气温14℃；10月3日，多云转阴，南风转北风3~4级，最高气温24℃，最低气温14℃；10月4日

~10月5日，多云间晴，北风转南风2~3级，最高气温24℃左右，最低气温13℃左右；10月6日~10月7日，晴间多云，偏东风3级，最高气温26℃左右，最低气温14℃左右。

一天一个咸鸭蛋，摄盐量就超标啦

市民减盐别光盯着盐勺子，隐性钠盐食品不容忽视



选手们争分夺秒寻找低钠食品。本报记者 李倩 摄

本报济宁9月28日讯(记者 李倩 通讯员 孟庆楠)

10月8日是全国高血压日，27日晚上，济宁市卫生局、商务局、疾控中心承办的“大家一起来减盐”活动，在济宁运河城瑞尔福超市内举行，活动现场5个三口之家进行了饶有趣味的寻盐、减盐大比拼。

根据比赛规则，五组家庭将在10分钟内在超市中寻找各类含盐食品，外包装上有钠含量标注的食品和低盐食品，拿到的种类越多，得分越高。主持人刚介绍完规则，五组家庭便迫不及待地冲进超市内，开始了一场刺激

紧张的“寻盐”大比拼。原本悠闲地坐在购物车上小朋友也跳下车来，加入比赛，根据父母的要求在货架上搜寻食品，争取时间。

在一环节计分的间隙，五组家庭又展开了第二轮的“减盐”及“预防疾病”的知识问答。“你知道健康成人每天食盐（包括酱油和其他食物中的食盐量）的摄入量不能超过多少克吗？”1号家庭的5岁小朋友抽到题目后，高兴地大声说出答案，“是6克，吃饭的时候妈妈经常说！”

晚上七八点钟，正是市民到超市购物的高峰期，整个活动中，工作人员不断地向过往行人发放“减盐防控高血压”宣传手册和控盐勺，并宣传“减盐”知识和防治因摄入过量盐分而致疾病的方法。

“市民王阿姨说，她和老伴都喜欢吃咸鸭蛋，每天吃个咸鸭蛋摄盐量超标吗？”济宁市疾控中心地方病防治科科长渠慎稳提醒说，成人每天的使用摄入量不能超过6克，而每100克咸鸭蛋的含盐量就6.5克，再加上做菜时的食盐摄入量和酱菜、咸鸭蛋、皮蛋、酱油等隐性钠盐食品，每天的食盐摄入量会大大超标。

延伸阅读>>

儿童一天不能超过2克盐

渠慎稳介绍，人体生理每日所需盐量仅有3克，根据政府推荐成人每日最多食用的6克盐，相当于一啤酒瓶盖的盐量。“减盐防控高血压，不止

成人要注意，儿童更应该控制。”渠慎稳说，根据相关调查，多数儿童食用盐量与成人一样多。但儿童期接受高盐饮食日后更容易患高血压，高盐低钙饮

食的儿童日后也更容易出现骨质疏松。对于婴幼儿，高盐饮食非常危险，因此1岁内婴儿饮食无盐，1~6岁儿童每天吃盐不能超过2克。

加工过的食品含盐量多

市疾控中心相关专家介绍，济宁人早餐喜欢吃酱菜、咸鸭蛋等，这些食物中都含有很高的隐形钠盐。此外，一些零食中，饼干和蜜饯所含的钠盐也非常高。“很多市民认为蜜饯是酸酸甜甜的，盐分不会多。其实不然，高钠食

物吃起来不一定是咸的。蜜饯在加工制作过程中是用大量钠盐腌制的。

专家建议，日常做菜时，如果盐放的多就少放酱油，同时，在买零食时，要注意看成分表，如果发现是高钠食品，应尽量少吃。如何

计算高钠食品的盐含量？专家介绍，盐的主要成分是氯化钠，在氯化钠（食盐）当中，钠所占比例接近40%，故1克钠可换算为2.5克盐，所以营养标签上的钠含量乘以2.5就是含盐量。

本报记者 李倩

留守儿童走进济宁学院

本报济宁9月28日讯(记者 贾凌煜) 28日上午，济宁市中区安居中心小学和胡营小学的40名小学生到济宁学院参观图书馆、动植物标本室等。孩子们非常兴奋，并立志好好学习，将来到大学学习。

走进济宁学院图书馆阅览室，小学生被眼前的一切震撼了。一排排书架，一本本图书……安居胡营小学条件有限，只有一间读书室，所用图书依靠社会捐助。“从没见过这么多书，要是每天都能看到多好。”三年级的褚植栋告诉记者。

为了欢迎小学生，济宁学院把不对外开放的藏书阁打开，包括四库全书、永乐大典等线装古书籍吸引了小学生的眼球。一些学生忍不住询问老师这些纸页发黄的原因，以及为什么用线缝上。

“我好害怕啊，是活的吗？”还未走进生命科学与工程系，记者就听到一些

学生尖叫着向外跑。原来这是标本室，各种动植物标本栩栩如生，一些大型动物的标本展柜没有玻璃，让近距离接触的低年级学生感到害怕。得知这是标本后，孩子们才敢伸出小手想去触摸一下。

“感恩的心，感谢命运，感谢有你，伴我一生让我有勇气作我自己。”音乐系一间教室内，这些小学生在大学生的钢琴伴奏下唱起了歌曲。原来，这首歌是济宁学院的大学生成志愿

者在今年儿童节之前教给他们的。“我们学校就一位音乐老师和一架手风琴，原来钢琴长这个样子呀。”五年级一班的小玉兴奋地说。

据安居胡营小学校长褚国新介绍，学校480余名学生大部分是留守儿童，在国庆节前期组织这次活动，感受到大学文化氛围，激励孩子上进。“这是一次参观之旅，也是学习之旅，更是孩子们的成长之旅。”校长说，以后他们还会组织此类活动，尽力开拓孩子的眼界。



小学生翻看古书籍。本报记者 贾凌煜 摄