

您的专属定制报道
纸条

低钠盐有助健康,但部分患者要慎食

读者曲女士递纸条询问:最近超市1.5元的普通食盐被低钠盐和海藻盐代替,低钠盐中加入的氯化钾含量多少?适合所有人食用吗?以前的普通盐还生产吗?

对于曲女士提出的这个问题,本报记者专门到多家商店进行了探访,发现目前市场上食盐的种类确实很多,除了

曲女士提到的低钠盐、海藻盐,还有海晶盐、烹饪专用海晶盐、绿色食品精制盐等。

对于曲女士提出的问题,本报记者咨询了济南市盐务局盐管处徐处长。徐处长表示,低钠盐是一种健康食盐,以加碘食盐为基础,添加一定量氯化钾(含量约30%)。与普通钠盐相比,低钠盐含钠低

(氯化钠70%左右),富含钾(氯化钾30%左右),有助于人体钠钾平衡,降低高血压、心血管疾病的风险。而在食盐中,导致咸味的主要是氯离子而非钠离子,所以低钠盐能够实现减钠补钾,而基本不减咸。

同时,低钠盐还能帮助人体实现钠钾平衡,可以防控高

血压,尤其适合中老年人和患有高血压、心脏病患者以及孕妇长期食用。但是,有肾功能不全、高血钾的患者要谨慎食用,最好咨询医生,而且心脏有疾病的人群也不适合低钠盐。

对于曲女士提到的普通盐,徐处长表示,所谓普通盐也就是最普通的绿色食品精

制盐,一直供应市场,比如在济南,所有的统一银座超市内都设了特约供应点。

徐处长还介绍,目前食用盐的种类比较多,海藻盐、低钠盐、海晶盐等,在市场上都可以买到,而且价格差距不大,市民可以根据实际情况选择。

本报记者 王倩

家有小学新生,心理专家来支招

孩子拖拖拉拉咋办?家长放手!

开学啦!不少一年级学生家长突然发现,手忙脚乱,无所适从,还有的家长因此患上焦虑症。烟台毓璜顶医院心理专家认为,一年级学生学会多少知识并不重要,重要的是养成好的行为习惯。

本报记者 宋佳

家有“上学郎”,母亲患上焦虑症

近日,一脸愁容的王芸来到烟台毓璜顶医院心理专家咨询门诊,“我女儿6岁了,终于上学了,以为可以‘托管’了,没想到时间竟被女儿占用得满满的,工作起来都在想下班赶快接孩子回家……”

“晚上吃完饭就要写作业,还要陪伴预习功课,收拾书本,孩子一会儿吃水果,一会儿看电视,一会儿上厕所,开小差干各种事,就是不学习,这一忙活一晚上就过去了,让我心烦意乱。”王芸说,这样下去肯定不行,但又不知道该怎么办。

毓璜顶医院心理专家咨询门诊主任医师苏路侠了解了王芸的情况后,认为王芸目前有些焦虑症表现,主要原因是孩子上学后,无法正确引导孩子自立,安排好自己的时间。

“孩子突然上学,不少家长感觉生活中多了接送孩子、陪伴辅导的事情,这是孩子刚上一年级的家长都普遍会遇到的问题。”苏路侠说,对孩子来说,从幼儿园到一年级是个转折点,之前吃饭、上厕所都有老师陪着,上了一年级都得自己来,这让很多家长、孩子都不适应。



家长只需三招,孩子不再拖拖拉拉

苏路侠认为,好的行为习惯会让孩子受益一生。那如何在最短时间内培养孩子的自理能力呢?苏路侠为家长开出一剂药方——放手。“放手后才会发现孩子能量超乎你想象,家长抓大放小做好指挥棒的工作就可以。”

首先,有些孩子起床、吃饭、写作业拖拖拉拉,让很多家长抓狂。“这就要求家长学会放手,不管结果如何,让孩子学会承受自己行为的后果。”苏路侠说。

其次,引导孩子规划自己的时间。家长可以用闹钟叫醒孩子,让他按时起床、入睡,将一天的时间划分为若干个时间段,确定每个时间段该干什么,努力按计划做。

再次,“在家中搞个小小的光荣榜,能很好地激励孩子‘自己的事情自己做’,只要

孩子有进步,家长就奖他一朵小红花,张贴在光荣榜上。”苏路侠说,家里来客人时,一定要带他们看看孩子的光荣榜,并当孩子的面向客人列举孩子一两件光荣事迹。“如果孩子想要什么奖励,可以设定小红花攒够若干枚时满足孩子的要求。”苏路侠说,一定要注意的,奖励钱、零食等都可以,但是一定不可以奖励玩游戏。

举个例子,孩子贪玩不想写作业,从饭前推到饭后,再推到睡觉前,推到第二天早晨,家长再三说服孩子不听从的情况下,就不要再强制孩子,第二天交不上作业,孩子自然会领教老师的教育。“睡懒觉或是忘记带东西,都可以用这个办法。”苏路侠说,切记不要给孩子送去,要让他们承受丢三落四的后果,下次就不敢了。

每天对视5分钟,练成好的注意力

不少家长陪伴孩子写作业,那到底需不需要陪读,应该怎样陪读呢?对此,苏路侠认为,小学新生家长应该陪读,但绝不是单纯意义上的陪读,应该让孩子养成良好的学习习惯和生活习惯。

“一般来说,小学一、二年级作业少,对小学新生家长来说,陪读不是为孩子补课,而是帮他们养成好习惯。”苏路侠说,学习习惯关键是注意力。“家长可以每天和孩子练习对视5分钟,是练习好注意力的小方法。”苏路侠介绍,告诉孩子上课后,要盯着老师眼睛看,老师转身在黑板上写字时,就要看老师写

下的字,这个办法非常管用。

另一方面是养成良好的生活习惯。对于一年级的孩子来说,应该学会自己吃饭、学习,整理书包、书桌,穿衣服,叠被子,在力所能及的范围内帮忙扫地、摆碗筷,清洗小物件,如手绢、袜子等。

“孩子做家务时,一定要给予鼓励。”苏路侠说,虽然可能孩子洗的手绢不干净,但是也要在第一次给予充分的鼓励,然后家长在孩子看不见的时候偷偷洗干净。另外,苏路侠提醒家长,“孩子低年级时不养成良好习惯,到了高年级再改,就更难了。”



想知道逸周末公众微信最新分享了什么?来,扫一扫吧

图解不同疾病啥时“最要命”

人保不齐啥时会得病,除了常规治疗外,注意这些病什么时候容易“发飙”也很关键。比方哮喘,早上4点到6点“发飙”的概率是其他时间的100倍,还有其他很多病想闹事也都是有规律的。像感冒在几点更容易加重?什么时间人更容易变得焦虑、抑郁?小伙伴们,这些问题是不是都把你难住了?想知道吗?

另外,9月5日,咱们的“逸周末”版上报道了淄博市博山区源泉镇正在举办猕猴桃节的消息,引起了许多逸粉的浓厚兴趣,问咱们逸周末有没有这方面的活动,现在好消息来啦!

经联系,猕猴桃节组织方决定给予我们逸粉参与该项活动的特别优惠:一是采摘价格,二是优惠游开元溶洞。赶紧扫一扫上面的二维码,关注齐鲁晚报逸周末微信公众号(qiluyizhoumo),查看完整内容吧。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!

齐鲁晚报 广告中心服务电话

生活日报 广告中心服务电话
广告中心客户部:0531-82963188 82616676(文传)
85196557 85196552 85196150 85196158
设计部:85196177 85196155
财务部:0531-85196569
拓展部:0531-85196866(主任室)
85196299 85196137 85196138 85196139
省内代理部:82608360 82963199
省外代理部:82616688 82616800
汽车工作室:85196006 房产编辑室:85196627
都市消费编辑室:85196368
旅游编辑室:85196613 财金编辑室:85196316
健康编辑室:85196381 教育编辑室:85196190
生活日报经济专刊部:85196191、85196182、85196543
地方广告部:82966343 85196050
分类广告部:85196199 85196272 85196184(传真)
地址:济南市经十路16122号 邮编:250014

拍卖公告

中国拍卖行业最高资质AAA企业
鲁银拍公字【2014】第119号

受山东文化产权交易所委托,我公司定于2014年9月24日上午10:30在济南市舜华路1173号山东产权交易中心一楼交易大厅现场拍卖:2015年度山东有线莱芜分公司数字电视广告代理经营权(代理期限:2015年01月01日-2015年12月31日,共计12个月)。数字电视广告产品包:形式包含高清机顶盒开机第一幅画面广告、开机视频广告、菜单视频广告、换台广告四种广告形式,标清机顶盒第一幅画面广告、开机动态图片广告、菜单动态图片广告和换台广告四种广告形式。标的详情详见山东文化产权交易所挂牌公告。自公告之日起在我公司展示、接受咨询。

参与拍卖的竞买方应为该转让项目在山东文化产权交易所挂牌公告期间签署入场申请书与协议,并交纳保证金的意向受让方(意向受让方已交纳的交易保证金自动转为竞买保证金)。竞买方请于拍卖会前持有效证件到拍卖地点办理竞买登记手续(有委托代理人的,须提交授权委托书)。

联系电话:0531-88922898 86112302 18660805068
网址:www.sd-yinxing.com
公司地址:济南市高新区舜华路2000号舜泰广场8号楼2202室
山东光彩银星拍卖有限公司
2014年9月17日

拍卖公告

中国拍卖行业最高资质AAA企业
鲁银拍公字【2014】第120号

受山东文化产权交易所委托,我公司定于2014年9月24日下午2:30在济南市舜华路1173号山东产权交易中心一楼交易大厅现场拍卖:2015年度山东有线聊城分公司数字电视广告代理经营权(代理期限:2015年01月01日-2015年12月31日,共计12个月)。数字电视广告产品包:形式包含高清机顶盒开机画面广告、主菜单广告和换台广告三种广告形式,标清机顶盒开机画面广告、主菜单广告和换台广告三种广告形式。标的详情详见山东文化产权交易所挂牌公告。自公告之日起在我公司展示、接受咨询。

参与拍卖的竞买方应为该转让项目在山东文化产权交易所挂牌公告期间签署入场申请书与协议,并交纳保证金的意向受让方(意向受让方已交纳的交易保证金自动转为竞买保证金)。竞买方请于拍卖会前持有效证件到拍卖地点办理竞买登记手续(有委托代理人的,须提交授权委托书)。

联系电话:0531-88922898 86112302 18660805068
网址:www.sd-yinxing.com
公司地址:济南市高新区舜华路2000号舜泰广场8号楼2202室
山东光彩银星拍卖有限公司
2014年9月17日

平安直通 车险

平安直通 车险
不止于车先

来电询价 (送) 高档玻璃水 免费

4008-000-000