



# 每天6克食盐, 25克食油 你超标了没?

李多富 记者 王玉

“每人每天食盐摄入量不超过6克”,“每人每天食用油摄入量不超过25克”,如果超过这个标准,患高血压和高血脂的几率将会增高,这是记者昨日从合肥疾控中心组织的“全民健康生活方式日”活动中得到的生活警示。

## 每5个人就有一人患高血压

昨日合肥市疾控中心公布了一组数字,我国每年死亡人数中约有40%死于心血管疾病,我国高血压患者已达2亿人,每5个成人就至少有一人患高血压。

据合肥市疾控中心慢病预防与健康教育中心张俊青科长介绍,阻止患高血压的最实际一招就是减少食盐的摄入。按

照标准,成人每人每天食盐摄入量不超过6克,这样可以有效地预防患高血压。而食用油的用量控制将会很大程度上阻止高血脂的患者增加,按照标准,每人每天食用油摄入量不超过25克。无论是食盐还是食用油,超标了都会成为心脑血管疾病的发生凶手。

## 合理膳食三三制

昨日在咨询活动中,许多上了年纪的老人都表示:一直以来,都是重口味,一下子改成清淡的口味,不适应了怎么办?

张俊青现场给咨询的百姓支出了第二招:控制食盐和食用油的用量,感觉口味淡了可以在做菜时,多用一些辛香料,

以达到提味。

其实,合理的膳食才是硬道理。除去食盐、食用油的用量控制以外,每天摄入的营养要三三制,三成主食、三成蔬菜、三成水果。还有一成可以按照自己的喜好添加。

## 每天累计一万步

张俊青介绍,现代人的生活方式都是上班坐在电脑前面、回家坐在电视前面,都坐着不动。人体摄入同样的脂肪、糖分,如果不运动就消耗不了脂肪,游离在血管中,黏附在血管壁上,血管越来越细,高血压就产生了;如果不运动也消耗不了糖分,血管中糖分越来越多,影响人的糖分代谢功能,糖尿病就产生了。

现场张俊青倡议每天要走“一万步”,降低高血压、糖尿病的发病率的口号。张

俊青说,这只是个倡议,不是唯一选择。每周5-7天,每天累计30分钟以上中等强度的活动,如快走或者其他相当于4千步活动量的活动,就足以产生促进健康的作用。

活动项目	相当于1千步的活动时间
熨烫衣服	15分钟
照看孩子	13分钟
中速步行	10分钟
拖地吸尘	8分钟
中速骑车	7分钟
健身操	6分钟
负重快走	5分钟
慢跑	3分钟
中速游泳	3分钟

## 星女郎 卢俊

星座:魔羯座

身高:165cm

体重:44kg

## 征集令

如果您够青春、够阳光、够靓,我们将给您提供一个平台,在本栏目展示您自己。您可以把自己的资料和照片传到电子邮箱:124421839@qq.com,也可以拨打电话联系我们:0551-5223755。

## 知天气

## 上轮降雨“冲走”3亿多

星报讯(记者 祝亮) 8月下旬,一场近10天的降雨降温过程瞬间赶走了夏天的炎热,让秋天变得触手可及。日前,省气候中心发布重要公报,对这次降雨降温过程进行盘点。据悉,此次降温成为1961年以来的第5低,降雨成为近10年来同期最多。降雨降温让淮西北部气象干旱基本解除,而淮东北部出现重到特等气象雨涝,造成超过3亿元经济损失。

8月19日以来,我省持续低温阴雨天气。截至28日,全省平均气温24.4℃,较常年同期异常偏低1.7℃,为1961年以来第5低;全省平均降水量87毫米,较常年

同期异常偏多89%,为近10年最多。淮北中南部累计雨量达200毫米以上,其中怀远、固镇、宿州、淮南和凤台17个乡镇超过300毫米,怀远县燕集、河溜、淝河和龙亢4个乡镇超过400毫米。最强降水时段为26日08时-27日08时,淮北中南部13个乡镇降下特大暴雨,强降雨造成部分地区内涝严重。全省累计受灾人口5068万人,紧急转移安置4356人,农作物受灾面积730千公顷,倒塌房屋341户702间,损坏房屋588间,直接经济损失304亿元,其中农业经济损失247亿元。

## 看环境

## 今日合肥空气质量良好

星报讯(记者 何曙光) 持续不断的降雨过后,放晴了,合肥的空气质量总体评价较好。昨日,记者从合肥市环境监测中心站了解到,经过测算空气污染指数,昨日合肥空气质量为“良”。

据合肥市环境监测中心站的数据显示,昨日合肥的空气总体污染指数为54,较前日上升了25个百分点,属于II级良。10个监测点中,有1个监测点达

到了“优”,其他均为“良”。同时,从10个环境监测点显示的数据来看,污染最轻的是高新区,污染指数为50,属于I级优。污染最重的仍是包河区,污染指数达到了86,较前日也上升了9个指数点,属于II级良。

另据环保部门预测,今日合肥的总体空气污染指数为50-70,属于II级良好,和前几日一样。市民仍可呼吸到良好的空气。

## 城市·文化·责任

### ——2011保利地产“和乐大使”安徽赛区选拔赛暨中国·合肥首届城市发展高峰论坛启幕式

【2011保利地产“和乐大使”安徽赛区选拔赛暨中国·合肥首届城市发展高峰论坛启幕式】将于9月2号下午在合肥大剧院隆重开幕。届时保利地产合肥公司将携手合肥市文化出版局、安徽省城市文化及文化界的专家学者,共同为2011年保利地产和乐中国安徽赛区拉开盛大序幕。

对话庐州,合肥首届城市发展高峰论坛启幕式

“尊重每一座城市文化”是保利地产文化品牌的核心,2011之夏,保利将企业遵循的文化理念与博大精深的庐州文化完美融合,以尊重与融入的态度,对话合肥城市独具特色的城市文脉,千年庐州,拥有着“环城翡翠”、蜀山雪霁、墨荷琼林的优美风景;保

利深知文化是一座城市最真实的性格,更是生活在这里的人们骨子里流淌的血液。

作为2011保利地产“和乐大使”安徽赛区选拔赛暨中国·合肥首届城市发展高峰论坛,将围绕着“城市·文化·责任”主题展开系列高峰论坛。

绽放文化光辉,保利开启“城市·文化·责任”系列高峰论坛

未来,系列高峰论坛将就中国城市化进程中的各种现象进行交流。随着中国城市化进程越演越烈,各地具有民族风格和地域特色的城市风貌正在消失。如何在城市建设中不失去文化底蕴,如何保护和彰显城市独有的文化个性,成为我们所需要共同思考的一个问题。

“城市·文化·责任”,不仅是城市管理者应该思考的问题,更是我们每一个生活在这个城市的人,应该时刻去思索的。保利希冀通过围绕这一主题进行的系列研讨,让合肥这个正在腾飞的国际化大都市,在物质与文化、创新与继承、平衡与发展中绽放出最灿烂的城市文化光辉。

1、报名时间:8月20日至9月16日

2、报名方式:(1)电话报名:咨询热线0551-2716688;(2)网络报名:http://polystar.policn.com/index.asp

3、报名资格:6-18周岁爱好民族声乐歌唱的青少年群体,性别不限;专业机构及声乐老师推荐为佳。

4、报名须知:报名参赛需提供报名选手或监护人有效联系方式;为保障赛事安全,所有参赛选手比赛时须由监护人陪同;本次活动只接受独唱方式报名,不接受二人、多人组合节目形式报名。



## 唱响庐州,保利第三届和乐中国启幕

关注青少年艺术成长的“和乐中国”活动是保利地产回馈广大业主,为社区青少年提供一个施展才华的舞台。从郎朗的钢琴选拔赛到杨丽萍的舞蹈选拔赛再到本次相约宋祖英歌唱比赛,和乐中国活动为每个孩子的艺术成长道路增添耀眼的记忆。

随着2011年保利地产荣抵庐州,也为广大市民带来了“和乐中国”,这一传奇赛事。