

@ 看点

“重口味”是高血压“罪魁祸首”

星报讯(李多富 记者 李婉婷) 我省18岁以上成人高血压患病率25.4%。也就是说,每4个安徽人中,就有1人患有高血压。昨日是第十五个“全国高血压日”,记者了解到,如今合肥的高血压发病率正在年轻化,这和合肥居民普遍“口重”、食盐食用量超标“脱不了干系”。

高血压正在年轻化

“高盐、高脂肪等不健康饮食是导致

高血压的一个重要因素。如今人们尤其是年轻人偏好摄入高油脂、高热量的食品,这些都对健康很不利。很多20多岁的年轻人都患上了高血压。”合肥市包河区疾控中心副主任范良乐告诉记者,目前,合肥居民普遍“口重”、食盐食用量超标,“食盐摄入过多使人肥胖、血压升高,同时,发生心血管疾病的风险也显著增加。”

据介绍,一个鸡腿汉堡的热量要走18176步才能消耗完,一包中份薯条则

需要9728步,一根鸭脖需要13568步,一个冰淇淋也要5728步。与此相对照,健康成年人一天食盐的摄入量不超过6克,每人每日用油也不应超过25克。

鸡蛋一周最多吃5个

“长期血压较高会使全身动脉发生粥样硬化,损害心、脑、肾等重要脏器,容易引发冠心病、脑中风、肾功能衰竭等严重病变,甚至出现生命危险。”记者同时

从省卫生厅了解到,每4个安徽人中,就有1人患有高血压。

那么,到底该如何保持健康血压?疾控人员介绍,除了低盐低油饮食,市民应长期坚持合理膳食,保持营养均衡,“成年人每天吃蔬菜8两至1斤,水果2至4两。瘦肉则不超过2两,鸡蛋每周不超过5个。”同时要坚持适量运动,限制饮酒,不吸烟,并定期测量体重和血压。

@ 提醒

向日葵、菊花此刻正艳

记者了解到,近几日合肥植物园的3万株小向日葵正怒放,市民亦可在黄金周后欣赏到美丽的向日葵盛开。此外,由于桂花也进入了二次盛开期,菊花也开得非常鲜艳,合肥植物园决定将秋季花展中的菊花展延长至10月14日,因此市民有望在本周再次欣赏到桂花、菊花、向日葵三花同时盛开的美景。 宇胜 记者 赵莉

11日这些区域停气

因瑶海区龙岗路工程建设需要,燃气管道进行迁移改造接气,10月11日下午13:30至17:00,以下区域将停气。停气区域:长江东路至临泉路的龙岗路沿线区域等。民用用户包括:琥珀名城等。

记者 李尚辉

@ 出行

156路公交线路调整

因南二环路立交桥改造工程施工需要,今起,156路公交车线路调整走向。调整后为:从“南门换乘中心”枢纽站发车,经宿松路、南二环路、怀宁路、黄山路、西二环路、清溪路,抵达“市苗圃”公交站。

赵艳辉 记者 李尚辉

飞往青岛再增新航线

今起,合肥机场增飞合肥-青岛,合肥-海口航线。合肥-青岛航班11:50从合肥起飞,13:15到青岛;青岛-合肥航班14:15从青岛起飞,15:25到合肥。合肥-海口直飞航班16:05从合肥起飞,18:15到海口;海口-合肥航班8:30从海口起飞,10:55到达合肥。

程建 记者 王玉

@ 招聘

10场大型招聘会等你

记者昨日从省人才市场获悉,本月,该人才市场将举办10场大型综合性及专场招聘会:10月10日(周三)综合类人才招聘会;10月12日(周五)安徽省第五十三届医药卫生、医疗器械、生物保健类专场招聘会;10月13日(周六)百强名企大型人才招聘会;10月17日(周三)综合类人才招聘会;10月19日(周五)安徽省机械电子、生产制造、电气/器、通信行业专场招聘会;10月20日(周六)综合类人才招聘会;10月24日(周三)综合类人才招聘会;10月26日(周五)安徽省第二十六届营销、外贸类专场招聘会;10月27日(周六)综合类人才招聘会;10月31日(周三)综合类人才招聘会。求职者可免费进场应聘。 记者 祝亮

@ 天气

10月好天气持续到月中

晴到多云的好天气伴随着大家度过了一个舒心的假期。昨天,好天气在节后首个工作日延续。据省气象部门的预计称,节后我省天气依旧不错,并将可持续到本月中旬。10月14日前无明显冷空气南下,我省仍以晴好天气为主。早晚温差较大,全省最高温度24~26℃,最低温度淮北和本省山区13~16℃。 记者 祝亮

9月合肥空气质量有点差

国庆长假后,省环境监测中心站昨日发布了“省辖城市9月空气质量状况”,2012年9月,16个省辖城市除合肥、马鞍山和宣城市外,其他城市空气质量优良率均为100%。而合肥市超标2天,马鞍山市超标1天,宣城市超标2天。 记者 俞富强

行行“摄”色

——市场星报随手拍中国有奖征集活动

市场星报
办最有价值的都市报

活动主办:市场星报社 活动协办:星空社区网 活动支持:新浪微博、腾讯微博
活动时间:2012年9月30日—10月19日

拍下美好瞬间,编织(微博)旅游心情,加上#行行摄色随手拍中国#话题,并@市场星报,将有机会赢取各项大奖。为了完美展示祖国大好河山、风土人文和各地饮食文化等不同风采,在国庆八天长假期间由市场星报发起本次手机随手拍中国有奖征集图片活动,活动采用笑脸中国、黑白中国、幸福中国、舌尖中国、最美中国五大拍摄主题,从不同角度展现最美中国。详情请登录www.xksq.net

参赛要求 仅限手机拍摄的图片参赛
作品投递 所有参赛驴友将照片加上#行行摄色随手拍中国#并@市场星报,由星空社区网统一收集后将参赛作品集中公布,并设定投票页;

作品评选 网络投票产生入围作品,再由专家评审最终确定奖项

奖项设置:
一等奖一名 东南亚或新马泰旅游
二等奖二名 价值2000元旅游
三等奖三名 价值1000元旅游
纪念奖二十名 价值300元旅游(原创发微十名、网络投票十名)

市场星报活动官方微博(新浪、腾讯) #市场星报·行行摄色#
星空社区网 www.xksq.net

活动咨询电话:0551-5223802(工作日)

