

# 市疾控中心开展“人人行动 全民控盐”宣传活动

本报讯(记者 陈成成 通讯员 孙芳红)盐是我们生活中的重要调味品之一,也是人体钠的主要来源,但盐的过量摄入会危害人体健康。连日来,市疾病预防控制中心开展了以减盐为主题的宣传活动,助力瑞安减盐防控高血压专项行动。

12月21日,市疾控中心邀请了参与前期基线调查的50位高血压患者,相聚玉海街道社区卫生服务中心会议厅听讲座,聊血压自我管理,讨论限盐勺、控油壶的正确使用。市疾控中心慢病科医师邱芳芳给大家作了高血压膳食指导讲座,玉海街道社区卫生服务中心医生与大家探讨高血压的自我管理情况,手把手教居民使用限盐勺、控油壶。当天,市疾控中心工作人员又走访了10余户参加基线调查的人员,把减盐防控高血压知识带给每家每户。

我市地处东南沿海,口味重、吃盐多,已经形成了地域饮食特点,而高盐饮食又是居民高血压患病率逐年提高的重要因素之一,因此加



医生教居民使用限盐勺、控油壶

大减盐防控高血压知识的宣传力度,提高辖区居民的减盐意识、推广健康的生活方式刻不容缓。根据全市2019年社区诊断分析报告,我市居民的人均摄盐量明显高于每日5克的推荐用量。为提高市民健康意识和健康生活方式行为能力,疾控中心以推广此次减盐防控高血压专项行动为契机,通过多种方式,让市民关注并积极参与减盐防控高血

压专项行动,了解嗜盐危害,以及提倡少食盐的重要性,掌握科学控制血压的方法。

据悉,下一步,市卫健局还将联合市教育局,将低盐饮食知识纳入学校健康教育,以“小手牵大手”减盐几代走的方式,鼓励学生带动家庭积极参与到减盐防控高血压的行列中来,达到“人人行动 全民控盐”的目的。

## [相关链接]

### 盐的相关知识

- (一)饮食中钠盐含量过高会引起高血压,增加心脏病和中风的发生风险。
- (二)健康成年人每天食盐不超过5克。
- (三)家庭烹饪少放盐和酱油,学会使用定量盐勺。
- (四)减盐需要循序渐进,可以用辣椒、大蒜、胡椒为食物提味,逐步改变口味。
- (五)少吃榨菜、咸菜和酱制食品,多吃新鲜的蔬菜和水果。
- (六)购买包装食品时阅读营养成分表,选择钠含量低的食物。
- (七)减少使用酱油、蚝油、豆瓣酱、味精、鸡精、沙拉酱、番茄酱等调味品。
- (八)多选择新鲜的肉类、鱼类、蛋类,少吃加工食品和罐头食品。
- (九)盐可能隐藏在你感觉不到咸的食品中,比如方便面、挂面、坚果、面包、饼干、冰激凌等,要警惕这些“藏起来”的盐。
- (十)在外就餐时,主动要求餐馆少放盐,有条件的尽量选择低盐菜品。

## 影响环境的不文明行为 曝光台

向车窗外抛物、不爱护花木 这些行为暴露了个别市民的文明素质欠缺。为贯彻落实《温州市文明行为促进条例》进一步强化城市管理,提升城市文明形象,营造“人人讲文明、处处见文明”的浓厚氛围,不文明曝光台 继续对全市范围内的不文明行为予以公开曝光。本期曝光主题 影响环境的不文明行为。

(记者 潘虹)



12月16日,滨江大道,机动车驾驶员随意向车窗外丢弃垃圾。



12月17日,塘下镇场桥卫生院二楼检验科窗口,就诊者抽血后将压血棉签随处乱丢。



12月18日,解放路一家水果店前,果皮纸屑随处乱丢。



12月22日,风荷苑小区内,居民在树木上拉绳晾晒被子,不爱护花木。

(素材来自执法单位报送、市民投稿)

## 撸起袖子,献血去! 今年塘下镇已有1800余人参加无偿献血

本报讯(记者 吴成慧)连日来,塘下镇组织开展集中无偿献血活动,机关、党员干部 撸起袖子,带头献血,企业人员、社会爱心人士及热心村民等踊跃参与。

12月22日上午8时许,献血车开到罗凤办事处。记者在现场看到,前来献血的人络绎不绝,他们主动了解献血相关知识、流程和注意事项。各村村民自发报名,卷起衣袖,捐献出自己的一份热血。在医护人员的

耐心指导下,献血志愿者们认真填写献血信息表、测量血压和化验,随后,符合献血条件的志愿者陆续登上献血车献血。献血是伸手就能做的好事,这次我带着妻子一起来献血。银岙村党支部书记郑植表示,今后还将积极参与到无偿献血活动中,希望通过这种方式帮助到更多的人。

近年来,塘下镇无偿献血人数逐年递增,据统计,今年截至12月中旬,已有1800多人成功献血,总献

量达48.77万毫升。值得一提的是,其中塘下镇教育系统发动无偿献血人次达近年来最高,活动10天共有1480人成功献血41.37万毫升,充分体现了教师和家长无私奉献的大爱精神。

据悉,下一步,该镇将进一步加强宣传、动员工作,继续深入办事处、村居、企业等开展无偿献血活动,为我市临床用血需求提供有力支持。



党员干部带头献血

**时代楷模** 邹碧华

最大限度地实现个案公正 是我们共同的目标

**公正**

邹碧华生前是上海市高级人民法院党组成员、副院长、审判委员会委员。他崇法尚德,践行党的宗旨、捍卫公平正义,特别是在司法改革中,敢啃硬骨头,甘当“燃灯者”,生动诠释了一名共产党员对党和人民事业的忠诚。

时代楷模公益广告

**时代楷模** 陈清洲

点亮群众心中的安全“灯”

**法治**

陈清洲是福建省厦门市公安局集美分局指挥情报中心教导员。他20年如一日奋战在公安基层一线,忠诚履职、忘我工作,积极推动改变当地落后的交通状况,长年走进学校、企业、社区宣传交通安全和治安防范知识,为群众办实事。

201362

时代楷模公益广告

社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐 | 自由 平等 公正 法治 | 爱国 敬业 诚信 友善

中宣部宣教局 宣 传播网络 制

社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐 | 自由 平等 公正 法治 | 爱国 敬业 诚信 友善

中宣部宣教局 宣 传播网络 制