

89382019

加装电梯咨询电话昨起开通



扫码查看详情

3月7日,记者从宁波市房安物管中心获悉,为了给有电梯加装意愿的居民提供针对性指导,市住建局当天开通了既有住宅加装电

梯服务咨询电话,有加装电梯意愿的市民在初步征求意见、满足加装电梯的表决要求后,可拨打市住建局的加装电梯服务电话 0574-

89382019,进行相关政策和流程咨询。

咨询电话服务时间为:工作日,9:00-11:30,14:00-17:30。

已查处6700余起!
宁波交警严查
开车使用手机违法行为

3月1日市公安局交通警察局召开新闻通气会,宣布全面开启“甬安二号”行动,专项整治开车使用手机违法行为。截至目前,全市已查处此类交通违法6700余起。交警部门还曝光了一批典型违法驾驶员。

据宁波公安

扫码查看详情



福彩开奖信息

双色球第2023025期:

04 16 20 21 31 32 14

3D第2023056期:1 5 6

15选5第2023056期:

06 07 09 10 13

快乐8第2023056期:

04 10 12 14 18 28 32 38 42 43

47 54 60 62 67 69 77 78 79 80

体彩开奖信息

7星彩第23025期:7 8 5 4 3 3 9

6+1第23025期:7 1 8 8 7 1 8

20选5第23056期:01 06 08 09 14

排列5第23056期:1 0 8 3 7

(均以公证开奖结果为准)

【甬上视频】

奉化长岭村玉兰花海

迎来“高光时刻”



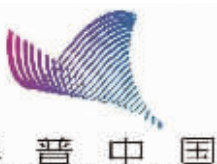
扫码看视频

这几天,奉化长岭村的玉兰花海迎来“高光时刻”。3月6日下午,记者在现场看到,满树花朵散发着淡淡的芳香,熙熙攘攘的赏花客拍着照片,分享着春天的景色。

据当地村民介绍,今年玉兰花开得比往年茂盛,这几天天气晴好,花开正艳,来此赏花的游客特别多。双休日的时候,山坡上全是看花的人。

这片玉兰花海位于长岭村后山山坡,有200余亩。长岭村栽培玉兰有约200年的历史,种植的品种有广玉兰、紫玉兰、白玉兰、二乔玉兰、红玉兰等10余个品种。

记者 胡龙召



宁波市科学技术协会与本报联合推出

科普与健康

吃太多盐是如何一步步伤害身体的?
正确的控盐方法来说一说

有些人群说自己的血压一直控制不好,这也许与日常饮食有关。来自心血管科医生的建议:盐尽量要少吃,蔬菜则可以多吃。



科普中国二维码



科普中国二维码

过量盐是如何损害健康的

高血压:中国有数量庞大的心脑血管疾病和高血压患者,高盐饮食是其重要原因之一。食盐中的钠离子摄入过多会引起肾脏释放一种因子,这种因子会使血压升高,而血压升高是导致心血管疾病的主要原因。

中风:大量的研究证实食盐摄入与卒中风险和其他心血管事件有一定的关系。盐摄入过多,会损害动脉,甚至伤害大脑而引起中风。而且,高血压也是脑中风发生的主要原因。

冠心病:吃盐过多是发生高血压的重要因素,高血压又容易引起冠心病。

血管变脆、变狭窄:盐吃多了易引起高血压,还可能使血浆胆固醇升高,使我们的血管发生病变。

建议:清淡饮食,减少摄入食盐(氯化钠)及含钠调味品(酱油、酱类、蚝油、鸡精、味精等),每日钠摄入量不超过2000毫克(相当于食盐5克),肾功能良好者可选择高钾低钠盐。

饮食中建议多吃些蔬菜

蔬菜富含钾离子:蔬菜中富含的钾离子,可以帮助我们对抗饮食中的钠离子,对稳定血压是有好处的。

蔬菜含有多种营养素:蔬菜中含有多种维生素、果胶、粗纤维等,这些营养素对于预防动脉硬化是有帮助的,我们的血管弹性好了,血压控制也会好。

建议:多吃含膳食纤维丰富的蔬果,蔬菜和水果不能相互替代;每日新鲜蔬菜摄入量不少于300克,至少3种,最好5种以上,且深色蔬菜要占到总蔬菜量的一半以上;推荐富钾蔬菜,例如菠菜、芥兰、莴笋叶、空心菜、苋菜、口蘑等;水果每日摄入200克~350克,至少1种,最好2种以上。

血压高人群的“食养”原则

1. 东北地区:烹饪方式以炖菜为主,肥厚实在、味重色浓。

建议:可以多用大拌菜代替炖菜,这样可以有效地保持住蔬菜里的钾离

子,对血管的弹性、血压都是比较有帮助的。

2. 西北地区:主食以小麦、玉米和其它杂粮为主,肉类以牛、羊肉为主,瓜果丰富,绿叶蔬菜相对较少。

建议:尽量减少肉类的摄入,尤其是减少各种加工肉类的摄入,比如说牛肉干或者腌制肉类,多增加蔬菜的摄入。

3. 华北地区:城乡居民主食以米、面食为主,蔬菜水果品种丰富。

建议:尽量减少粥的摄入,粥的升糖指数较高,但饱腹感又不强,喝完饿得较快,可以用米饭代替粥,多吃富含粗纤维的蔬菜。

4. 华东、华南地区:华东大部分地区主食以大米为主,饮食方面讲究荤素搭配。尤其是浙江、上海、江苏、福建等东部沿海地区食物多样、蔬菜水果豆制品丰富、鱼虾水产多。华南地区食材丰富,居民常吃新鲜蔬菜、水产品,尤其喜欢淡水鱼虾和海鲜,烹调多清淡少盐。

建议:海产品的嘌呤较高,需控制摄入量,并且海产品盐的含量也是比较

高的,建议大家吃海产品的时候,减少其他盐的摄入。

5. 华中、西南地区:华中地区居民擅长烹制淡水鱼虾,也擅长腌、腊等食品加工。口味较重,油盐摄入较高。西南地区居民喜食辛辣刺激之物,常备腌(烟熏)制品,大多喜酸辣,主食多为大米和糯米。四季食材丰富,但地处内陆,水产品相对食用较少,日常肉类以畜禽肉为主,饮食常表现为油多、盐多。

建议:饮食尽量清淡,避免油和盐的摄入超标。

这两件事也很重要

1. 良好的作息:保证良好的作息,不熬夜,睡眠充足,可以帮助我们的血管保持年轻,减缓其老化和硬化的进程,对我们的血压控制是有帮助的。

2. 适当运动:快走、慢跑或者游泳都是不错的有氧运动,需要注意的是,每次运动的时间至少要达到30分钟,每周要达到5次左右,且必须长期坚持。

王元卓 洪阳

本文专家:董国菊 中国中医科学院西苑医院心血管科 主任医师

本文复核:李南南 湖南省科普作家协会理事 湖南省科学技术协会调研宣传部副部长 二级调研员 中国科普作家(医学方向)