



饮食控制好，“三高”降下来

在我国,高脂血症、高血压、糖尿病患者数量庞大。他们饱受“三高”——高血脂(血脂异常)、高血压、高血糖之苦。“三高”患者就医时,总会被医生强调,要调整饮食来配合治疗。

为了预防和控制我国高血压等慢性病的发生和发展,国家卫生健康委办公厅今年发布了《成人高脂血症营养指南(2023年版)》《成人高血压营养指南(2023年版)》《成人糖尿病营养指南(2023年版)》,提出了通过调整日常饮食来控制“三高”的营养健康建议。

在生活中,大家怎么做能有效控制“三高”?

高脂血症患者怎么做

高脂血症多与不合理膳食相关,如过量饱和脂肪酸或反式脂肪酸摄入等。合理膳食可以通过调节血脂、血压或血糖等危险因素,从而在预防心血管疾病中发挥重要作用。高脂血症患者营养原则和建议主要分为以下几点。

1. 吃动平衡,保持健康体重

体重正常的人群,保持能量摄入和消耗平衡,预防超重和肥胖。超重和肥胖人群,通过改善膳食模式和增加身体活动,达到保持健康体重的目的。规律的身体活动对血脂有益。运动宜循序渐进、量力而行,以运动后第二天感觉无不舒适为宜。

2. 科学烹饪,限制油盐摄入

限制总脂肪、饱和脂肪、胆固醇和反式脂肪酸

的摄入。少用油炸、油煎等多油的烹饪方法,多用蒸、煮等方式。食盐用量每日不宜超过5克。少吃酱油、鸡精、味精、咸菜、咸肉、酱菜等高盐食品。

3. 食物多样,适量吃全谷物

每天摄入不少于12种食物,每周不少于25种食物。多食新鲜蔬菜,每日摄入500克,深色蔬菜应当占一半以上。新鲜水果每日推荐摄入200~350克。选择脂肪含量较低的鱼虾类、去皮禽肉、瘦肉等。奶类可选择脱脂或低脂牛奶等。每天摄入50克大豆制品。

多选用富含可溶性纤维的食物,如燕麦、大麦和豆类。主食做到粗细搭配(全谷类/杂粮每天50~75克),减少甜食和加工食品的摄入量。

钠调味品的摄入,警惕食物中的“隐性盐”。

3. 戒烟限酒,心理平衡

戒烟,避免被动吸烟。不饮或限制饮酒。减轻精神压力,保持心理平衡。规律作息,保证充足睡眠,不熬夜。

高血压患者怎么做

高血压的危害在于它是导致冠心病、脑卒中等心血管疾病的主要原因之一。高血压危险因素多与不合理膳食相关,包括高钠、低钾膳食,过量饮酒等。高血压患者营养原则和建议主要有以下几点。

1. 减钠增钾,饮食清淡

每人每日食盐摄入量逐步降至5克以下。增加富钾食物的摄入(如新鲜蔬菜、水果和豆类等)。少吃高脂肪、高胆固醇的食物,包括油炸食品、动物内脏和加工红肉制品(培根、香肠、腊肠等)。

2. 吃动平衡,健康体重

建议所有超重和肥胖的高血压患者减重。控制体重,包括控制能量摄入和增加身体活动。

多吃新鲜蔬果。摄入适量的谷薯类,其中全谷物占谷类的1/4-1/2。多选择奶类、鱼类、大豆类作为蛋白质来源。限制添加糖。减少食盐及含



上天府科技云 向科学要答案

“电子烟危害比卷烟少多了,电子烟能帮你戒烟,电子烟口味多,也不存在二手烟。”日常生活中,相信大家经常能听到类似的话。

电子烟,也渐渐成为了一种潮流,尤其是在年轻人中兴起。那么,事实果真如此吗?下面,就由我们带您了解有关电子烟的“健康真相”吧。

什么是电子烟?

电子烟是用于产生气溶胶供人抽吸等的电子传送系统。电子烟包括烟弹、烟具以及烟弹与烟具组合销售的产品等。电子烟分为含有尼古丁的电子烟和不含尼古丁的电子烟。

电子烟是一种模仿烟草的电子装置,可形成多种口味的雾气,给使用者带来“吞云吐雾”的快感。因为无需燃烧,电子烟可规避焦油

电子烟的危害,你知道多少?

等不完全燃烧的有害产物,但这并不意味着它就是安全的。市场上大多数电子烟的烟液中同样含有成瘾物质尼古丁,电子烟只是减少了真烟里的某些有害成分,并不是完全无害。

电子烟真的能帮助戒烟?

答案是:不能!很多人只是把卷烟换成了电子烟,并继续保持对一种有害物质的成瘾。这并不是普通人理解的完全意义上的“戒烟”。

WHO不建议将电子烟作为辅助戒烟工具。美国疾控中心明确警告:电子

烟含有尼古丁等多种有害物质,使用电子烟不仅有害,吸食过量可致死,而且吸食电子烟的人,将来还会更有可能吸食卷烟,成为新烟民。

《中国吸烟危害健康报告2020》指出,有充分证据表明电子烟是不安全的,会对健康产生危害。

电子烟有哪些危害?

电子烟中多含有成瘾物质尼古丁。青少年接触尼古丁可能影响大脑发育,导致学习障碍和焦虑症。由于电子烟产品鱼龙混杂,生产缺乏监管,很多电子烟

的实际尼古丁含量要远超标签含量,对人体的危害难以预料。

电子烟加热后释放的气溶胶可产生甲醛、烟碱、亚硝胺、苯等致癌物,且随着电子烟的功率和雾化温度增加,致癌物质的释放量成倍增长。

电子烟的烟雾中存在数十种重金属,以镍和铬含量最多,具有致癌作用。

调味剂加热后可增加自由基的释放量,会直接刺激人体呼吸道、鼻腔和口腔黏膜,出现咳嗽、咽炎和咽喉炎等。

气溶胶里的2,3-丁二酮可加重呼吸道炎症,严重时还可堵塞所有小气道,形成“爆米花肺”。

因此,无论是健康人群,还是吸烟者,都不推荐使用电子烟。如果真的想要戒烟而戒不掉,可以求助医院的戒烟门诊,进行药物治疗或是行为咨询干预等。(据四川疾控)

嗓子痛就是“二阳”? 关于“二阳”,这些你需要知道

近期,很多人出现了咽喉疼痛的症状,担心自己二次感染上了新冠病毒。对此,北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强认为,咽喉疼痛有多种原因,需摸清病因客观对待。

当前流行的XBB系变异株是新冠病毒奥密克戎的重组变异株。研究数据显示,与早期流行的奥密克戎变异株相比,其传播力和免疫逃逸能力都要强,但致病力没有明显变化。

嗓子痛就是“二阳”吗?

“其实咽喉痛的原因有很多,新冠和流感都有可能,很多细菌感染也可以,要区别对待。如果是新冠,就按新冠治疗,如果细菌感染,必要时可用抗生素。”王贵强说。

王贵强表示,实际咽喉痛就是上呼吸道感染的一个普遍的表现,大家都是一样的,不论是流感病毒还是新冠病毒,还是其他的细菌感染,包括支原体衣原体,都会出现咽喉肿痛,因为上呼吸道感染是个门户,所以任何的感染不论是病毒细菌,它都会累及到上呼吸道,都会出现一些症状,所以并不是新冠特有的。所以可能每个人的反应也不一样,有的人敏感性比较高,感染以后的咽喉肿痛刀片嗓等等这些都出来了,所以我想大家要客观对待,不一定是新冠。

“二阳”的症状如何?

“二阳”的症状很轻,从中医的角度看,它属于风热感冒,呈现风热感冒的特征。北京中医医院院长刘清泉分析,现在很多地方从春天转到夏天,天气逐渐炎热,风热导致的疾病就会增加。二次感染后出现风热感冒症状,如嗓子疼、轻度咳嗽、低烧等,使用中医治疗风热感冒的药物非常有效,如清热、疏风解表、利咽类药。低热者用了这些药物,全身症状就会逐渐消失。

王贵强表示,去年年底大量的人群感染以后,目前还存在有效的保护,所以即使再次感染,他的症状普遍是偏轻的。从病程上来看也较短,发热的时间发热的热度都要比初次感染要轻一些,当然这些每个人个体也不一样,每人感受也不一样,但是从大的总体来看比初次感染的普遍是轻的。



乐山市科学技术协会 指导 乐山市市中区科学技术协会 主办

不想“二阳”应该怎么做?

避免去人多聚集的场所,平时注意手卫生,去人多封闭的环境,注意戴好口罩,保持社交距离。

没有接种疫苗的高风险人群,建议接种疫苗,预防重症的发生。

“要保持健康饮食,最好做到清淡饮食。”刘清泉说,从中医角度看,风热引起的感冒,最容易侵犯的是有热邪内积的人群。经常吃重油重辣重盐类食物,会很快出现体内积热,容易出现感冒或感染新冠病毒。因此,饮食要清淡,要保持胃肠清利,防止胃肠有积热,再次感染的几率就会下降。

老人如何避免“二阳”?

接种疫苗:继续倡导老年人接种新冠疫苗,提高全程接种和加强针的接种率。

减少外出:尽量减少外出,尤其是避免到人群聚集的封闭场所。如果需要外出,一定要佩戴口罩,注意手卫生,避免直接接触外部环境物体,勤洗手。

慢病管理:要把基础疾病管理好,规律用药,不要因为害怕去医院而停药,可以让家人取药。

规律作息:保持心情放松,不要紧张,保证睡眠,饮食规律,多喝水,尽可能避免吸烟饮酒。

孩子如何避免“二阳”?

少吃快餐,少喝碳酸饮料。儿童青少年都是阳热性体质,经常吃快餐、喝碳酸饮料以后,体内会产生积热,感染新冠病毒的几率就会大增。

孩子感染以后往外传播的几率加大,因为孩子在学校学习和活动时,接触的人较多,更容易传染。要保持作息规律,早睡觉,饮食清淡。

该准备什么药品应对“二阳”?

王贵强表示,应对二阳,了解解热镇痛药,重症高风险人群建议抗病毒治疗。普通人群也可以考虑在早期使用抗病毒治疗药物,达到减轻症状、缩短病程的效果。

(据健康中国)

乐山国有建设用地使用权出让公告

乐山市土矿交公[2023]10号

根据相关法律法规及文件规定,经峨眉山市人民政府批准,我中心受峨眉山市自然资源局委托,将于2023年6月15日09:00起至2023年6月30日10:00止(节假日除外)公开挂牌出让下列国有建设用地使用权,现将有关事项公告如下:

一、出让宗地基本情况及规划建设要求:

序号	宗地位置	宗地面积(m ²)	宗地用途及出让年限	起始价(万元)	竞买保证金(万元)	增价幅度	规划指标要求				
							建设用地性质	容积率	建筑密度	绿地率	建筑高度
2023-挂-10号	峨眉山市原绥山镇五一村 [2023-21号]	110000.55 (合165亩)	仓储用地50年 (物流仓储用地 (一类物流仓储用地))	19470	5841	100万元及以上	仓储用地 (物流仓储用地 (一类物流仓储用地))	3.0及以下	不小于30%且不大于60%	20%及以下	24米及以下
2023-挂-11号	峨眉山市原绥山镇五一村 [2023-22号]	80142.96 (合120.21亩)	仓储用地50年 (物流仓储用地 (一类物流仓储用地))	14185	4255	100万元及以上	仓储用地 (物流仓储用地 (一类物流仓储用地))	3.0及以下	不小于30%且不大于60%	20%及以下	24米及以下
2023-挂-12号	峨眉山市原桂花桥镇燕岗村 [2023-29号]	12491.80 (合18.74亩)	仓储用地50年 (物流仓储用地 (一类物流仓储用地))	610	183	5万元及以上	仓储用地 (物流仓储用地 (一类物流仓储用地))	1.2及以下	不小于30%且不大于60%	20%及以下	15米及以下

二、本次出让采用有底价,增价方式,自由竞价,价高者得。

三、中华人民共和国境内外的自然人、法人和其他组织均可申请参加竞买,申请人可独立竞买也可联合竞买,但挂牌文件中有特殊要求或法律法规对申请人另有限制的除外。

四、本次出让地块采取网上挂牌报价和挂牌截止现场确认相结合的方式,具体程序如下:

(一)申请人通过乐山市公共资源交易服务中心网站“用户登录入口”(以下简称网上交易系统)完成报名注册。

(二)注册成功的申请人须在2023年6月15日09:00起至2023年6月28日17:00前通过网上交易系统缴纳足额竞买保证金,完成网上报名手续。

(三)已通过网上报名的竞买申请人须在2023年6月28日17:00前(节假日除外)到乐山市市中区柏杨东路199号三楼报名处提交竞买申请文件,进行资格审查。通过资格审查的竞买人须于2023年6月15日09:00起至2023年6月30日10:00止通过网上交易系统在网上报价。

(四)竞买人须于2023年6月30日10:00到乐山高新区乐高大道6号6幢科创SOHO(A座)五楼乐山市公共资源交易服务中心出席挂牌截止现场活动。

五、详细资料和要求详见挂牌文件,挂牌文件可在四川乐山土地矿权交易信息网(https://szryzhghj.leshan.gov.cn/sgtzjy/lstdkq/kq_index.shtml)下载。相关信息查询可登录以下网站:中国土地市场网(http://www.landchina.com)、四川土地矿权交易信息网(http://202.61.89.138:8007)、四川省公共资源交易信息网(http://ggzyjy.sc.gov.cn/)、乐山市公共资源交易服务中心网站(http://lsggzy.com.cn)、乐山市自然资源和规划局网站(https://szryzhghj.leshan.gov.cn/)。

六、联系地址:乐山市市中区柏杨东路199号三楼

联系人:0833-5553344 洪先生(峨眉山市)、0833-2442919 彭先生(交易咨询)

乐山市公共资源交易服务中心 乐山市土地矿权交易中心
2023年5月26日