

读者点题

“有哪些因素容易引起高血压?”“日常生活中,该如何科学有效地防治高血压?”“哪类人群易患高血压?”5月17日是世界高血压日。随着人们生活水平的提高,饮食过多摄入高盐高油食品,加之生活不规律、工作压力大等诸多因素,高血压成为最常见的慢性病之一。近日,有市民向赣南日报民生热线8333666和问政赣州平台咨询,想知道该如何有效预防高血压?

日常生活中如何预防高血压?

医生:养成良好的生活习惯,保持适量运动



医护人员在为市民测量血压。

市民 年纪轻轻患上高血压

“今年公司安排体检,检查结果显示我有高血压,医生建议注意饮食和作息习惯,少烟少酒,不要熬夜。”在赣州某建筑工地工作的刘先生告诉记者,他今年33岁,平时应酬不断,熬夜也较多,久而久之,高血压、高血脂等疾病也来了。“感觉自己身体一直很好,也没有高血压的家族史,怎么会查出有高血压呢?”赣州某高校的大二学生廖同学说,在学校体检时,他发现自己的血压偏高,有时会感觉头晕、浑身乏力,没法专心学习。

危害 高血压易引起并发症

“高血压是最常见的慢性病之一,是导致心脏病、肾病发病和死亡的危险因素。”赣州市中医院重症医学学科主任何永亮介绍,高血压是一种以血压升高为特点的慢性临床状态,多数情况下,患病后没有任何症状,部分患者会出现头晕、头痛、颈项板紧、乏力、疲劳、心慌等症状,若不进行治疗,任其发展,则会明显加快动脉粥样硬化进程,增加中风、冠心病、肾衰、心力衰竭等疾病的患病风险。何永亮说,长期吸烟、大量饮酒、高盐饮食

和脂肪肝的摄入,都会增加高血压的患病风险。同时,工作压力过大、长期处于过度紧张、不良的精神刺激等,也都可能使大脑调节血管收缩和舒张的功能失去平衡,形成以血管收缩占优势状态,继而使血压升高。此外,何永亮还告诉记者,高血压患者血压越高,中风的发生率越高。如今,高血压的发病年龄呈年轻化的趋势,在赣州市中医院30多岁的高血压患者已很常见,其中最年轻的患者只有20岁出头。

提醒

培养健康的生活方式

记者查阅资料得知,血压指的是血液对血管壁的侧压力,就像水管里的水对水管内壁造成的压力。健康成年人安静状态下的动脉血压比较稳定,正常范围的收缩压是90至139mmHg(毫米汞柱),舒张压是60至89mmHg(毫米汞柱)。如何在生活中及早预防高血压?何永亮说,要养成良好的生活习惯,从健康膳食、健康生活方式做起,饮食要规律、适量、清淡,定时定量,少盐,戒烟,不熬夜,增加水果和蔬菜的摄入;要保持良好的心理状态,劳逸结合,进行有规律地运动,如健步走、游泳、太极拳、家务劳动等,活动量一般应达到中等强度。同时,要多关注自身身体健康,定时体检,如果确诊为高血压,应在医生指导下积极进行必要的治疗,选择合适的降压药物。

何永亮提醒,除了在饮食和生活方式方面加以注意和改善外,还要增加个人的健康意识,18岁以上的健康成年人每年至少测1次血压,高血压高危人群建议每6个月至少测1次血压。测量血压时,要在相对安静的状态下,坐在有靠背的椅子上,双腿垂放至地面,上臂放在与胸口齐平的桌面,袖带下缘在肘窝上方2至3厘米处,其松紧以能伸进一到两指为宜,测量前半小时内避免剧烈活动、食用刺激性食物等,测量中不要说话。

此外,夏季来临,高血压患者在夏季要注意防暑,注意清淡饮食、均衡营养,限制盐的摄入;保证充足睡眠,避免熬夜,避免发生体位性低血压,牢记“三个半分钟”原则,即睁眼后平卧半分钟、床上坐半分钟、双腿下垂半分钟,再下床活动;高血压患者在血压控制得好的前提下,可以适当进行有氧运动,增强免疫力。

“码”上帮办

非婚生孩子如何上户口?

近日,会昌有网友向问政赣州平台发帖咨询,他亲戚家有一个孩子,其父母已经分开了,但他们并没有办理结婚证,那么这个孩子的户口该如何办理?

就网友的问题,会昌县公安局的工作人员答复说,根据《江西省户口居民身份证管理工作规定》第二十六条规定,婴儿出生后一个月内,其父亲、母亲或者其他监护人应当凭证明材料向婴儿父亲或者母亲常住户口所在地公安派出所申报出生登记。需要提供的证明材料有《出生医学证明》、随父或随母落户一方的居民户口簿、父母的《结婚证》或非婚生育说明;申请随父落户的非婚生育人员,需同时提供具有资质的鉴定机构出具的亲子鉴定证明。父母民族成份不同的,需同时提交父母共同选定子女民族成份确认书。对于未办理《出生医学证明》的人员,在助产机构出生的,本人或者其监护人可以在该助产机构申领《出生医学证明》;在助产机构外出生的,本人或者其监护人需提供具有资质的鉴定机构出具的亲子鉴定证明,向拟落户地卫生健康部门委托机构申领《出生医学证明》。

据该网友所述的情况,如果小孩申请随父上户,需提供《出生医学证明》、父亲的居民户口簿、非婚生育说明,同时提供具有资质的鉴定机构出具的亲子鉴定证明,到父亲常住户口所在地公安派出所申报出生登记;如果申请随母上户,需提供《出生医学证明》、母亲的居民户口簿、非婚生育说明,到母亲常住户口所在地公安派出所申报出生登记。(记者曾艳华 通讯员曾金英)



扫一扫 帮您办

章贡区建立补充工伤保险信息共享机制

本报讯(见习记者彭婧 通讯员邓红梅)5月15日,记者从章贡区社保中心了解到,该中心先试先行,完成了补充工伤保险与承保机构的系统对接,在全省率先实现补充工伤保险系统与江西省集中社会保险信息系统的互通共享,解决补充工伤保险待遇无法在系统同步支付的瓶颈。

据了解,补充工伤保险待遇支付在未打通与承保机构的系统接口之前,无法实现即时支付功能,影响支付时效。如今,章贡区社保部门与承保公司密切配合衔接政策,形成合力,确保了系统接口对接的试点工作顺利落地,进一步优化了补充工伤保险待遇支付流程,建立补充工伤保险的信息共享机制,提高信息利用效率。此外,这一信息共享机制还可对补充工伤保险待遇支付和资金运行情况进行实时监控,确保资金的使用安全。

于都零工市场架起便捷用工暖心桥

本报讯(见习记者刘晓慧 通讯员祝福)“零工市场为我们提供了一个很好的就业服务平台,工作人员现场提供就业指导,还不收取费用。”近日,谈及于都县刚刚成立运营的零工市场,顺利找到工作的零工人员肖金发称赞道。

据悉,于都着力将零工市场打造成“零工暖心、用工放心、就业安心”的零工之家,面向短期用工、小时用工等用人单位,提供精准优秀的零工人选,架起便捷用工暖心桥。目前,该县零工市场提供就业工种包括电工、维修工、钟点工、制衣工等,覆盖全县各个服务领域。除了建设线下零工市场,于都县还根据零工市场的主要功能区块,同步开发线上市场,实现线上信息登记、供需对接、保险保障、纠纷处置等一体化服务。

“我们将不断完善零工市场服务功能,满足企业的用工需求和求职者的就业需求,以更规范、更有温度的服务,保障就业,保障民生,为于都县高质量发展蓄势赋能。”于都县就业创业服务中心工作人员范菁说。

小豆腐摊的大诚信

□记者杨筱晶 特约记者温京燕

近日,记者路过位于石城县东城北大道的一家超市,发现一个由铁架撑起的豆腐摊特别醒目,干净的木板上摆放着一块块切好的豆腐,价目表和收款码立在一旁,无人看守,前来购买的顾客自行选购、结账、打包,全程自助。

“无人小摊”的背后,是一场诚信的“双向奔赴”。摊主刘才生做豆腐已有20个年头,他们夫妻俩每天凌晨1点起床,一天要消耗100余公斤黄豆。早在2014年,因为缺人手,抱着试试的心态,刘才生放了一桌豆腐在人流量多的地方售卖,旁边放个塑料袋供顾客自助结账。

令他没想到的是,一天下来,豆腐全部售空还没少一分钱。2019年,刘才生把豆腐摊搬到了东城北大道,每天早上摆放完3桌豆腐后,他便去忙自己的事了,下午来收摊,每天都能销售一空。时光荏苒,这个自助豆腐摊在当地已经存续9年了,从未出现过有人拿豆腐不给钱的情况,摊主对顾客放心,顾客也用实际行动回应了摊主的信任。小小的豆腐摊见证了人与人之间的信任,展现了当地淳朴的民风。

居民的好口碑源于豆腐的货真价实,刘才生以诚信赢得顾客信任,用品质收获了不断回头客。“我孙女特别喜欢吃这家的豆腐,刚送完她去幼儿园我就特意走到这里来买,来晚了就买不到了!”家住山河馨城的陈女士说,她经常在这个摊位买豆腐,可以自己挑选、付款,特别方便。

“这9年来我换了两个地点摆放摊位,每天将价值200多块钱的豆腐、豆腐干和油豆腐摆放在摊位上,算账时都分文不差。”刘才生笑着说。

▼ 转版稿件

竹乡崇义兴竹业

(上接1版) 拓新路 发展竹文化

甜笋串排骨、甜笋扣肉、美味手剥笋……在崇义县耀升国际饭店,一道道精心烹制的“全竹宴”菜肴,撩动着食客味蕾。“没想到可以做出这么多竹材美食,

吃了这些‘竹菜’,我仿佛打开了一扇美食世界的新大门。”周末从深圳组团来崇义游玩的王霞开心地说。近年来,崇义县在做优“竹生态”的基础上,充分发挥“竹优势”,丰富“竹内涵”,做旺“竹经济”,“竹文化+美食”“竹林+康养”“竹创意+旅游”等业态异军突起,方兴未艾。在阳明山国家森林公园的万亩竹林

里,王霞和朋友们沿着山路拾级漫步,在欣赏竹林美景的同时,用手机记录下穿行竹林沉醉“天然氧吧”的美好时刻。而在阳明山下的阳明古街里,一家以竹文化为主题的商铺吸引了王霞等人的目光,一件件精致摆件和实用物品成为大家争相购买的物件。“这些工艺品将阳明文化和竹文化结合得很好,我很喜欢这个竹花瓶,它上面刻有‘知行合一’的字样和‘王阳明格竹’的图画。”王霞饶有兴趣地说。

崇义县林业局局长黄学鹏告诉记者,县里正利用阳明山、齐云山、上堡梯田、左溪阳明寨、乐洞风电等景区竹资源,建设竹生态科普教育、研学、医疗、康养基地;借助全省森林旅游节,积极申报举办中国竹文化节,传承发展竹乐器、竹工艺品、竹盆景等文创竹产品。到2025年,崇义将建设5个以上高标准的“竹主题”科普、餐饮、康养基地,实现竹产业旅游产品产值逾1亿元。

“一本书,就是一颗种子”

(上接1版) 捐赠书籍 分享阅读的快乐与美好

“一本书,就是一颗种子,在孩子们的心中扎根、发芽。在将来的某一刻,这颗种子会长成参天大树。”李刚说。李刚老家在福建泉州,在赣州工作、生活已近20年。2014年,他开始进行阅读推广,聚拢了一些志同道合的书友,定期开展阅读沙龙。在推广过程中,李刚发现,乡村地区的阅读基础比较薄弱。虽然相较以前,乡村的书籍已经比较丰富,但缺少专业人士进行阅读指导。他意识到,推广阅读的人,或许比书籍本身更重要。

时至今日,富竹小学校长陈爱民依然记得,在操场上举办的简单又温馨的图书捐赠仪式。“看到一箱箱崭新的、五颜六色的图书,大家笑得像花儿一样。说不出更多感谢的话,孩子们使劲地拍着小手。”陈爱民说。阅读,带来改变。富竹小学的图书量从人均3册提高到人均20册,还出台一系列阅读激励机制,建立“读书档案”、开展阅读积分活动等。

“我想让孩子们知道读什么书,应该怎么读,从书里学到做人做事的道理。”李刚希望自己推荐的每一本书,都蕴藏着独特的意义。

一次,在宁都县小布中心小学做阅读推广活动时,李刚和同伴朱庭看到一个小姑娘正专心看绘本,表情时而惊喜,时而疑惑,时而感慨。绘本能有好几页用透明胶补过,有的已经缺角了。

“噢,这不是《迟到大王》吗?这个小朋友是读二年级吧?”朱庭轻声对李刚说。

“你们怎么知道的?”小女孩抬起头诧异地问。“你看的绘本是二年级的必读书呀。”李刚回答。

聊天中李刚和朱庭得知,小女孩班上的绘本只有13本,这些书她已经全部看过。回去以后,他们寄了31本绘本到小布中心小学,同时向孩子们提出了一个要求——看完后写读后感。

不久,小女孩回信了:“我是小布中心小学二年级三班的熊小兰,收到老师您寄来的绘本,同学们都很开心,一到课间,我们都抓紧看。”孩子们先后寄来了40多封读后感,一句句纯真的话语让人感动。

开设书咖 打造家门口的文化空间

目前,李刚累计为乡村小学捐赠书籍近2万册。从最初一个人做阅读推广,到现在有了一群志同道合的朋友。被孩子们称为“瓶子老师”的严平平,上了李刚的阅读分享课,对推广阅读

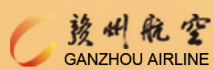
产生了热爱。现在,她也成为一名全职阅读推广人,致力于为山村孩子们送去书香和知识。

“如果阅读是一扇窗,我希望做那个拉开窗帘的人。”这些年,李刚默默地播种、静静地守望,坚持用自己的努力,让更多人爱上阅读、享受阅读。

2021年8月,在章贡区高楼村九曲河路社区,李刚自费开设的文化惠民项目“阅清城市书咖”开始营业。书咖采用“政府主导+社区管理+社会化运营”模式,拥有1万多册藏书,每周几乎都会举办“童心读书会”“名师带你读名著”等分享活动,不仅成为周边居民家门口的文化空间,还吸引许多乡村的老师和孩子前来参与活动。

阅读,正如一束阳光。李刚说,孩子们无论在哪里,都可以感受到阳光的照耀,都可以通过阅读触及更广阔的世界。“每次看着孩子们渴盼的眼神、开心的笑容,听着那一声声亲切的‘李叔叔’,我就满怀热情。”李刚笑着说。

(原载《人民日报》2023年5月16日第12版)



五月机票特惠推荐

赣州机场专享 百万机票补贴

- 南宁 ¥250起 南京 ¥260起 海口 ¥280起 贵阳 ¥339起 珠海 ¥350起 杭州 ¥460起 济南 ¥410起 三亚 ¥540起 宁波 ¥375起 西双版纳 ¥670起



赣州机场专享 60元优惠券

综合信息

●热线:0797-8222685 ●地址:赣州市客家大道13号客家新闻网大院内

遗失声明

▲江西省吉安船舶检验局发赣泰和挂4643编号为:20233300975(于都县金叶机械租赁有限公司)内河船舶检验证书簿遗失,声明作废。