

早饭来碗红汤面? 对不起,钠超标了

高血压和无锡人最爱的早面过不去

昨天是“世界卫生日”，今年主题是“控制高血压”。记者昨天从无锡市疾控中心获悉，2012年死因监测报告显示，心血管疾病是首位。高血压是心脑血管病最主要的危险因素，因此可以说高血压已经成为无锡人健康的“第一杀手”。令人想不到的是，每天早饭一碗红汤面，竟能使患高血压的可能性大大增加！

陆媛



稳住血压，健康生活！

一碗早面引起高血压

早饭来碗红汤面，再加点浇头，这是相当多无锡人钟爱的早餐，但是如果你长年这么吃，那么患高血压的可能性会大大增加！

无锡市人民医院心血管教授吴小庆主任医师也是高血压研究室的负责人，他告诉记者，高血压病人一天服用含钠食物通常都超过15克。饮食上多盐多辣、多吃面食，都会导致钠含量超标。“早上一碗汤面，如果连汤带面都吃完，那么就经过了15克钠的含量，因此限钠是预防和降低高血压的重要手段。一天含量不超过3克的人基本不会发病。”

肥胖引起高血压

18岁的小亮(化名)身高1.85米，体重200多斤。因感到头晕，一测血压，竟高达220/120mmHg，到医院检查后，医生立即给他开了降压药。“近年来，高血压发病率呈上升趋势，而且越来越年轻化。”吴小庆称，这些人大多是因肥胖引起高血压。

一成多患者可找到病因

28岁的小婷(化名)常居海外，年前她回国探亲时，因高血压来医院就诊，吴小庆觉得纳闷：这么年轻的患者又不肥胖，高血压发病原因

是什么?他检查后发现，小婷的肾脏腺上有一个小瘤，经手术摘除后，小婷的血压恢复了正常。吴小庆认为，不少患者甚至医务人员存在误区，以为高血压发病是查不到原因的，其实随着检查手段和医疗水平的提高，已经有一成多患者可以查到病因，从而可以从源头上予以治疗。

今天到宜兴去看梁祝

“观蝶节”推出多条旅游线路供你选择

昨天，2013中国宜兴梁祝文化旅游节暨观蝶节新闻发布会在宜兴召开。今天，旅游节将在经过改造和装扮一新的国家4A级善卷洞风景区开幕。

与此同时，“中国陶都·陶醉中国”宜兴旅游新景新品新线推介会，昨天推出了5条旅游线路供游客选择。

据介绍，“中国宜兴梁祝文化旅游节暨观蝶节”是宜兴最具特色的旅游文化节庆活动，每年都吸引着大批的中外游客前来探访梁祝文化并旅游观光。

今年的旅游节上，宜兴把“中国陶都·陶醉中国”作为品牌主题，向大家推介宜兴旅游的新景新品新线，希望能和业界在不断推出的节日活动中增进了解和合作。

农历三月二十八，是宜兴传统的“观蝶节”，这一天是民间梁祝

故事中祝英台的化蝶之日。传说“梁山伯祝英台”的故事，就发生在善卷洞风景区附近螺岩山下的祝陵村。目前，宜兴市被中国民间文艺家协会授予“梁山伯祝英台之乡”的称号，2006年已被国家列为首批申报世界非物质文化遗产项目推荐项目。

眼下已进入旅游旺季，从前不久启动的“阳羡新茶开采节”开始，“2013梁祝文化旅游节暨观蝶节”“2013中国宜兴国际素食文化节暨绿色生活名品博览会”“2013中国宜兴陶瓷文化艺术节”接踵而至，宜兴旅游系列活动也一一闪亮登场，为旅游业者提供了多层次、宽领域的合作平台和发展空间。昨天，宜兴市善卷洞风景区、竹海风景区和张公洞风景区分别与来自长三角的百强旅行社代表签订了旅游合作协议。

精彩一日游推荐

生态文化之旅:9:30游览国家4A级景区竹海风景区(玩法:镜湖、翡翠长廊、千年古银杏、夕照寺、竹文化博物馆、悬空栈道、索道、太湖第一源、黄塔顶等);11:30在景区周边的篱笆园或其他农家乐午餐;12:30游览玉女潭(玩法:瑶台一线天、玉女潭、茅庐、山林野趣)或钱谷洞风景区(玩法:看艺术雕塑,赏溶洞风光,观龙宫天府、品阳羡香茗);13:30游览国家4A级景区张公洞风景区(玩法:溶洞风光、海王厅、地下河探险、漂流、陶艺馆、洞灵观等);14:30中国宜兴陶都陶瓷城购物(紫砂壶、紫砂杯等各种价位的陶瓷产品应有尽有),15:30返程。

禅意溶洞之旅:9:30游览佛光祖庭大觉寺(玩法:大雄宝殿、观音殿、美术馆、滴水坊等,佛光山开山宗长星云大师在此出家);11:00游览阳羡文化博览园(玩法:了

解茶文化知识、茶叶生产体验区、观茶、品茶等);12:00兴望农业文化园或云海间酒店午餐,品尝农家特色菜;13:30游览国家4A级景区善卷洞风景区(玩法:赏溶洞风光、狮象大场、水中划船、听梁祝戏曲、逛英台书院、坐索道、滑道、看远古野人表演、亲手做陶瓷);15:30返程。

陶都体验之旅:9:30游览中国宜兴陶瓷博物馆(玩法:古陶馆、名人馆、陶瓷“五朵金花”、陶艺大师作品);10:30探访前墅古龙窑(全国文物保护单位,展示古老的陶器烧制方法);11:30中国大酒店午餐;12:30游览蜀山古南街(玩法:逛明清古建筑老街、探紫砂陶艺名人故居、看陶都古风古韵);14:00参观紫砂村或西望村(玩法:户户陶坊,家家制陶,游客可在制陶艺人指导下体验陶家乐的真理);15:30返程。

专家呼吁 成立高血压专科门诊

高血压是最常见的慢性病，也是心脑血管病最主要的危险因素。据不完全统计，无锡目前高血压人群超过80万，但无锡各家医疗机构却至今没有高血压

专科门诊，“心血管科、脑外科、神经内科、老年科、呼吸科等近十个科室都可以看高血压。”吴小庆呼吁，相关部门应当进一步加强对高血压防控的重视程度。首先，在医院

设立高血压治疗中心。其次，成立高血压教育中心，提供预防治疗知识。接下来，成立医生培训中心。在此基础上，由相关专家成立研究中心，为疾病防控进行科研和应用。

快报 无锡婚介网

本栏目欢迎个人刊登征婚信息 联系电话:0510-82756961 E-makl:xdkb2003@vip.sina.com

江南红娘® 著名品牌 免费登记

要成功找正规 专业 规模大 信誉佳的婚恋机构 电话:82698881 QQ:646117911 网址:100580.com

无锡首家劳动部认证的婚姻咨询师团队 中国婚介行业协会无锡诚信示范单位 无锡广播电台特约婚恋机构

中心地址:解放东路900号兴盛大厦504室(东门保利广场站旁交通银行楼上) 免费查看5万多优质会员,办公面积200多平米,十多个单独约会室,优雅私密!

以下资料完全属实,欢迎您来免费详细了解!我们还可以通过您的要求为您推荐更多其它适合您的人选!他们都是经过严格面试,证件审核,手续齐全,如出现虚假则全额退款。我们的红娘团队全部大学文化,通过劳动部婚姻咨询师认证,方可持证上岗!我们拥有6年多服务经验,会根据您的要求给您作一个专业的爱情分析,让您的择偶精准定位,以求成功率最大化!欢迎您来免费咨询和了解。电话:82698881,更多优秀信息和照片查询wx.100580.com

金牌琳玲婚介 江阴总部

本婚介是经民政行政、工商等部门核准的专业性机构,工商号:320281600392929,资格证号:320281000003220。多年来已成功为数千对、百分好评与高度信任。“以婚介、商务交友、情感派对提供一站式服务到成功”为宗旨,免费登记,绝不用婚托”是我们的承诺。并开设心理咨询、危机劝导、聊天等家庭式服务,我们衷心希望朋友们圆满成为伴侣!

离异男

B401059 离异 35岁 本科 178 成功企业家 100万/年 有多房有车
B402506 离异 39岁 成功企业家 200万/年 俊朗 谈吐谦和 真诚
B402216 离异 47岁 大专 174 成功企业家 资产千万 有多房有车
B400544 离异 43岁 本科 178 私营业主 懂雅 50万/年 房多套有车
B402444 离异 47岁 本科 175 事业单位管理层 收入较好 有房有车
B402464 离异 31岁 本科 176 能干职业 家族企业 收入好 有房有车
B401113 短未 37岁 本科 176 私营业主 100万/年 有房有车
B401936 短未 34岁 硕士 180 总经理 30万/年 有多房有车

未婚男

B402437 未婚 30岁 本科 177 私营业主 100万/年 有多房有车
B402498 未婚 30岁 硕士 172 总经理 收入好 睿智俊朗 房多套有车
B402537 未婚 28岁 本科 173 公务员 有房多套 正直帅气 家庭不错
B402310 未婚 27岁 本科 173 富豪家庭中的青年才俊 资产千万以上
B402207 未婚 26岁 本科 175 金融系统 15万/年 有房 140平有车
B402384 未婚 30岁 硕士 175 技术人才 12万/年 有房 150
B502262 未婚 30岁 本科 178 私营业主 20万/年 有房 140平有车
B602495 未婚 29岁 硕士 180 自有编制 收入较好 有房有车

离异女

G401892 离异 32岁 本科 168 温和善良 自营公司 100万/年
G401765 短未 35岁 著名主持人 165 匀称 知性气质 甜美高雅
G401875 短未 27岁 本科 165 身材匀称 教师 长相较好 沟通力强
G401803 离异 27岁 大专 165 身材匀称 职员 美丽善良 可爱温柔
G401932 离异 29岁 大专 160 医药职员 匀称白晰 温柔可再生
G43224 短未 28岁 本科 162 身材匀称 医生 端庄贤淑 气质好
G431579 离异 35岁 大专 163 身材匀称 销售 漂亮 善良 沟通力强
G431575 短未 25岁 大专 163 身材匀称 文职 温柔懂事 贤淑踏实

未婚女

G501249 未婚 26岁 美丽空姐 165 气质好,谈吐优雅 善解人意 家庭和诣
G501886 未婚 26岁 知性医生 165 匀称婀娜 优雅白晰 温和甜美
G401863 未婚 29岁 优秀教师 162 匀称 气质好 为人谦和 品味高雅
G401611 未婚 24岁 本科 165 匀称白晰 事业单位 谈吐好 善良随和
G401789 未婚 23岁 大专 163 温婉型 匀称 外企 翻译 家庭和睦
G401703 未婚 24岁 本科 165 阳光靓丽 气质好 阳光开朗 乐于助人
G501451 未婚 25岁 本科 172 娇俏美女 颜值高 参加过选美名号过好
G401702 未婚 25岁 大专 160 身材匀称 收账员 温柔大方 要求低

金牌心相印著名婚介

特大婚介网址:www.xxyhj.net
情感热线:82724909 82704986
民政直属机构无锡最大婚介
优秀人员全都在心相印婚介

未婚男

*A1853 男 35岁 1.76米未婚硕士医院主治医生有房收入佳
*A1826 男 27岁 1.70米未婚研究生公司白领有房条件好
*A1880 男 30岁 1.76米未婚硕士机械设计师有房谈吐稳重
*A1887 男 28岁 1.72米未婚硕士企业工程师有房条件好
*A1701 男 29岁 1.81米未婚本科公务员有房有车收入好
*A1895 男 23岁 1.76米未婚本科企部门主管有责任心
*A1903 男 29岁 1.73米未婚本科管理有房有车条件好
*A1909 男 30岁 1.74米未婚硕士公司管理有房有车 16万
*A1916 男 30岁 1.71米未婚本科销售有房稳重大方
*A1918 男 23岁 1.73米未婚本科私企公司月入1万
*A1919 男 23岁 1.78米未婚大专经商有房经济收入好

未婚女

*B5878 女 29岁 1.64米未婚本科中学教师有房收入佳
*B5888 女 28岁 1.68米未婚硕士医生(在编)条件好人品好
*B5895 女 27岁 1.60米未婚本科金融讲师有责任感品德好
*B5902 女 24岁 1.63米未婚本科市级医院护士有责任感
*B5903 女 24岁 1.68米未婚本科教师学院教师温柔体贴
*B5910 女 24岁 1.63米未婚本科国企管理有房有车家境佳
*B5912 女 31岁 1.60米未婚本科会计师有房有车收入丰
*B5921 女 29岁 1.62米未婚本科管理房多套月薪1.5万
*B5926 女 30岁 1.62米未婚本科外企文秘有房车素质高
*B5937 女 26岁 1.58米未婚本科银行职员收入佳人品好
*B5939 女 28岁 1.63米未婚本科公务员有房有车长相好

离异男

*A1803 男 35岁 1.68米大专装备制造有房车年薪30万上
*A1829 男 32岁 1.80米硕士(海归)短未育总经理有房车年薪
*A1873 男 37岁 1.70米硕士未育项目经理有房车月2万上
*A1879 男 36岁 1.72米高中营销副总育房有车有责任心
*A1830 男 40岁 1.74米大专营销经理房多套年薪30万左右
*A1890 男 30岁 1.80米中专营销销售有房车年收入10万
*A1896 男 27岁 1.70米本科营销电力设计院有车有修养
*A1889 男 36岁 1.72米高中营销物流管理有房有车收入好
*A1910 男 43岁 1.70米高中营销经理有门面房年薪30万
*A1920 男 30岁 1.72米中专营销个体经营有房有车责任心
*A1922 男 45岁 1.72米高中营销自营公司有房车年薪30万上

离异女

*B5965 女 31岁 1.65米本科短婚未育上海工作貌佳素质高
*B5896 女 41岁 1.60米高中离中个体经营有房人品好
*B5901 女 40岁 1.60米大专离中公司会计师有房素质高
*B5906 女 33岁 1.63米本科离中育教师在(编)善良有爱
*B5922 女 39岁 1.60米本科离异外企高级白领有房有车
*B5932 女 43岁 1.60米本科幼师幼儿园教师有房车好
*B5951 女 31岁 1.60米大专离异国企设计院有房人品端正
*B5960 女 36岁 1.64米本科短婚未育自由职业车年薪10万
*B6008 女 52岁 1.65米高中离中离经商有房车年薪50多万看轻表衷心愿本所组织成功结缘有缘的新老会员!
无锡市中山路71号锦鑫大厦8楼(原江南中学旁)

金牌●特大型 文化知音婚介

6980 男 82岁 1.73米海归硕士未婚金融30万/年新大房3套父经商母退休聪明优秀
7850 男 82岁 1.80米海归硕士未婚自营公司父母家企业别墅高铺新房有车绿卡
10068 男 87岁 1.80米未婚女公务员 10万/年新大房父母事业
9673 男 75岁 1.71米本科离中事业工程师 10万/年新新房貌好稳重
10065 男 88岁 1.80米本科未婚女公务员 10万/年新新房父母机关师
9580 男 87岁 1.78米硕士未婚高校教师 8万/年父母高校教师新房
9579 男 88岁 1.76米本科未婚银行在编 10万/年新新房父母机关事业
9665 男 88岁 1.80米本科未婚科研 工程师 12万/年新新房父母在职业
9572 男 88岁 1.82米本科未婚软件工程师 15万/年父母机关事业师
9669 男 84岁 1.75米硕士未婚事业 8万/年别墅新房父母工母退休
9667 男 82岁 1.72米硕士未婚外企工程师 15万/年新3套父母在职
9671 男 81岁 1.76米大专未婚女企总监 17万/年新新房貌好父退休
9670 男 81岁 1.73米本科未婚女公务员 12万/年精装跃层新房有车
7828 男 51岁 1.75米高中中岗自营 30万/年新新房看轻稳重
10018 男 68岁 1.68米本科离中事业领导退 7000元/月大新房2套看轻
7585 男 56岁 1.75米大专离中机关领导 15万/年新新房看轻稳重
6420 男 57岁 1.74米大专离中企业董事长百万年薪豪车
10071 男 77岁 1.70米大专女一公司工程师 10万/年新新房貌好
10076 男 54岁 1.71米高中离中事业 10万/年 160平新房独居看轻貌好无负担
10063 男 65岁 1.76米本科离中事业高级退 7000元/月房独居看轻体健
9614 男 67岁 1.71米大专离中事业 10万/年 2套父母医生退休
20128 女 89岁 1.62米本科未婚女公务员 8万/年漂亮可爱房4套
20130 女 84岁 1.63米硕士未婚事业设计 15万/年朴实本分责任心
20090 女 87岁 1.65米海归硕士未婚外企高层 12万/年父央企老总母事业漂亮家境优
20182 女 87岁 1.65米海归硕士未婚银行 10万/年父企业老总漂亮

20086 女 55岁 1.60米本科离中事业(高级)退休 7000元/月新房漂亮
20027 女 90岁 1.65米本科未婚上海女公务员 8万/年父母机关干部漂亮档次高
20129 女 84岁 1.61米本科未婚名牌学校教师 8万/年清纯可爱房3套家境优
20049 女 83岁 1.61米本科离中育外贸业务 20万/年新新房多套漂亮
20093 女 88岁 1.70米海归硕士未婚上海工作 10万/年家企业上海无锡有漂亮
地址:无锡扬路1号市文化宫内沿河(市政府河对面)
电话:85016382 85036831 85036805 85036806