

计划

两年内南京人吃盐量减少到9克/天

倡议

每人每天吃盐最多一啤酒瓶盖

下周起,超市、社区免费发放“减盐勺”

南京人“重口味”,来自南京市疾控中心的调查,目前,南京每人每天吃盐在12克左右,是国家标准的两倍。昨天,现代快报记者从南京市政府召开的新闻发布会上获悉,为了保障市民的健康,降低心血管疾病的发病率,南京将开展全民减盐行动,两年内,让居民的吃盐量从12克/天减少到9克/天。

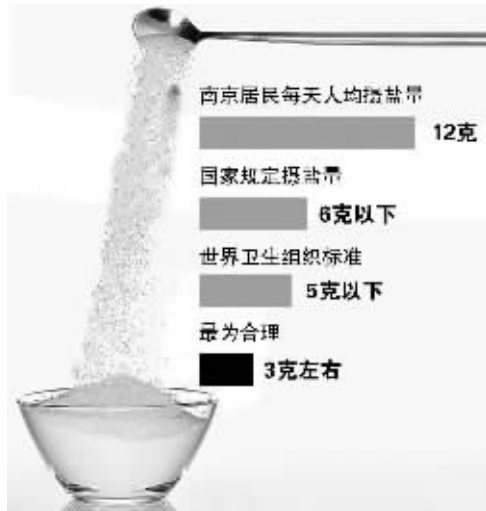
实习生 彭敏 现代快报记者 项风华 文/摄

南京人吃盐超国标 高血压发病率35%

南京市盐务局局长董志彬介绍,目前,高血压、冠心病以及高血脂在南京市发病人群中占相当大的比例,南京已成为心脑血管疾病高发地区之一,18岁以上成年人高血压患病率已经超过35%。

目前,南京市居民每日人均食盐摄入量高达12克,而国家规定应在6克以下,世界卫生组织提出来的标准

是5克以下。其实人的生理上,需要每天盐的消耗量在3克左右是最为合理的。但是长期的生活习惯以及口感的要求,造成了我们的重口味。盐吃多了,使人体血管变细变窄,容易得高血压、心血管病等,近年来,高血压等循环系统疾病已成为南京市人群死亡的首要原因。董志彬表示,防治心脑血管疾病,“控盐”比吃药更有作用。



制图 俞晓翔



发布会上,盐务局展示的低钠盐

2015年低钠盐供货比例将提高至30%

昨天,现代快报记者走访了新街口的一家大型超市,最便宜的是雪花盐,250克一袋卖1.3元。500克的低钠盐卖3.2元,400克的海藻碘食用盐卖2.3元。最贵的是澳洲湖盐冰晶盐,仅250克就卖6.2元。超市销售人员介绍,购买食盐的消费者大多数只买普通加碘盐,也有少数消费者对食盐品质有讲究,会指名要购买低钠盐等。

南京市疾控中心主任李解权表示,南京从1996年开始普及加碘盐,

到2010年,由于碘缺乏所引起的疾病已彻底消除。现在,减盐主要是减少钠含量。现代快报记者在会上了解到,南京市场一直在供应低钠盐,但目前市场上的低钠盐供应比例仅为10%。争取到2015年把供应比例提高到30%。为方便群众购买,将在大型卖场、超市设立低钠盐专柜。

那么是否所有人都适合食用低钠盐?李解权表示,大部分居民都能吃,但有肾脏疾病的市民要听取医嘱。

倡议每人每天吃盐最多一啤酒瓶盖

发布会上,董志彬提出多项举措配合全民减盐,其中一项就是,从下周起,将在南京各大超市、社区发放健康用盐勺。这是一种只能装2克盐的小勺子,可避免烹饪时一次放盐过多的问题。“我们最近做了几个盐勺,最迟下一周,会在各大超市分发,主要放在盐篮子里。但是号召家庭够用就行,拿得多其他人拿不到也不好。”

另外,有研究显示,从加工食品 and 在外就餐这两条途径摄入的食盐,占居民食盐总摄入量的77%。“尤其南京人爱吃咸货,有腌制咸货的习俗。我们将着力引导食品及餐饮行业践行减盐行动,倡议食品加工企业减少钠盐食用量,在食品包装上标注低盐标识。”

在日常生活中,大家在做菜时,对放食盐的量标准不一,大多

数是凭“味觉”来衡量。如何更好地控盐?董志彬表示,在2015年底前,全市居民每日人均食盐摄入量降到9克,然后再减少到6克。6克盐是多少?啤酒瓶盖,平平的一小盖子,就是一个人一天的食盐量。一家三口,不能超过这3小盖。但要注意,还要减去从其它途径摄取来的盐,比如味精、酱油、辣椒酱等调味品,还有腌制品,咸菜、泡菜,甚至面包、罐头中也含有盐。

神奇老手艺:纯手工按摩,让五官变年轻!

张惠媛经络减龄术——提升紧实、祛黄祛皱、消除眼袋、黑眼圈……南京众多中年美女惊艳变身“80后”

每个女人都不想老,每个女人都想变年轻……从吃胶原蛋白,到做整形手术、打祛皱针,“减龄”早已成了一种时尚,而在南京,一种独特的减龄方法,正凭借着过硬的效果和口碑,在中年女性群体中日益风靡,那就是“张惠媛经络减龄术”,一门脱胎于传统中医经络回春术的神奇手艺。通过它,不开刀、不打针、不使用任何产品,只用独门的指法,沿着经络持续不断的“点、划、揉、打”,得到的效果却堪比抗衰老整形!

40、50岁的女人也可以有一张30岁的脸

开一家火一家!加上刚刚开业的首店,目前南京已有3家惠媛经络抗衰老中心,说起其特色项目“经络减龄”,不少顾客都表示:开刀除皱并不安全靠谱,觉得减龄手术的话,效果再好也有副作用,但一试之下,不由得佩服——

“他们家特别实在,来了就做,做出来一看,鱼尾纹确实没了,苦气散了,脸中间也明显提升了,整张脸看着真是年轻了十几岁!我以前做脸那家美容师说,您这是做脸,看来是比我‘能扛’!”一位姓陈的女士笑着说。

“我是做眼袋、黑眼圈的,效果比我以前做那家要好得多。”另一位女士说,“因为眼部周围的皮肤,是在做经络的,还先做了仪器提升,一前一后,安排的很紧凑。做完一流镜子,原本明显的眼袋已经消成了一抹浅浅的弧线,黑眼圈也是一点也看不出来了……整个人精神,我非常满意!”

要想当场做出减龄效果 手上的功夫分毫都不能偏差

作为真传经络的传承人,张惠媛经常挂在嘴边的一句话是:经络通则气血通,经络通则百病除。皮为血之余……你眼睛看到的只是顾客脸上的问题,但心里想的、手一定是的,一定是内在的气血和经络!看似简单的纯手工技艺,也承载着张惠媛多年来的心血,她对徒弟们的要求极为严格,甚至可以说苛刻,从指尖上的力度,到指尖上的温度,全部370多种专业手法,必须做到分毫不差。

“要想当场作出让客人满意的减龄效果,没有捷径,就是要不断的苦练。”张惠媛的徒弟们牢记刘小姐的话,作为张惠媛一手带出来的徒弟,她的手艺一点深受客人的好评和赞赏。

“听说我自己,要练一段时日不歇,也会手生,所以每天早上接待客人前,几个徒弟都要相互切磋练习,调整好状态,这也是这么多年在张惠媛身边学到的‘绝活’。”

198元一次 说得再好,也不如做得让客人信服

据介绍,真传经络的面部减龄、眼部减龄、胸部减龄等项目,全套的整套价格为198元,同时张惠媛还特别规定:先做后付钱,如果客人对效果不满意,一分钱不取!

“做得再多、说得再好,我也不知做得让客人信服,这是张惠媛对我们的一贯要求。”刘小姐说。

“客人不买单,就说明这位理疗老师做得不够好,需要提高技术,甚至重新回炉学习,在惠媛大家都是纯手艺吃饭,学艺不精,自然不应该收顾客的钱,这对我们既是一种压力,也是一种促使技术上不断进步的动力。”



张惠媛经络传承人,张惠媛经络减龄术,张惠媛



女人40岁以后,周期性减龄是保持魅力的关键 花1元钱减龄=花10元钱美容=花100元整形

对于40岁以上的中年女士,如果想让自己的肌肤呈现年轻的肤质与光泽,就要有计划地进行减龄。

四十岁岁的肌肤,不再适合涂抹一点护肤品,做做美容保养,就能够“感得出水来”了,拯救肌肤的最佳方式是定期去做周期减龄,同时,如果最娇嫩的眼部肌肤,已经出现了细纹、黑眼圈、眼袋等早衰迹象,也可考虑同时做一款眼部的专项减龄,以免被它们泄露了年龄……

张惠媛医学减龄,张惠媛经络减龄术不仅具有超高的性价比,而且无任何副作用,100%安全。

“原理完全不一样,打个比方:就像是帮助一块板结的泥土提高压力,医学减龄靠的是不断冲刷,也就是冲刷,最终土地会变得越来越松软细腻,而我们靠的是定期翻耕,让土地最大程度的恢复自然活力。”惠媛经络一位负责人这样解释。

- 山西路店 35438159 (地址:山西路88号金山大厦裙楼27层C0)
- 新街口店 34580564 (地址:洪武18号东平大厦27层B)
- 首蓿园店 82200490 (地址:首蓿园大街88号新湖大厦北楼5F)
- 新街口金鹰旗舰店 85723789 (地址:汉中路94号金鹰国际商城4F.03)

惠媛经络:我们不承诺100%有效,但我们保证100%诚信 198元全程体验,做完前后,现场对比,不满意,顾客说了算,如无惊喜,分文不取!