



35岁以上苏州人 五人中两个有高血压

全市高血压患者已超170万,近10年来患病率增长近四成

10月8日是第16个“全国高血压日”。昨天,苏州市疾病预防控制中心和苏州市盐务管理局,在苏州高新区馨泰社区举行了高血压防治宣传活动。专家告诉记者,苏州全市高血压患者已超170万,35岁以上人群中,高血压的患病率高达40%。

何寅平 文/摄

患病率: 十年增了近四成

昨天下午1点半,馨泰社区广场上聚满了居民,疾控中心和盐务局的工作人员忙着免费发放限盐勺、低钠盐和各种高血压防治资料。现场还举行了免费测血压、义诊等活动。

苏州市疾控中心慢病科副科长周靖告诉记者,尽管高血压这种慢性病已为老百姓熟知,但发病人群依然逐年递增,苏州近10年来,高血压患病率增长了39.63%,目前20岁以上人群中高血压患病率超过30%,35岁以上人群超过了40%,全市高血压患者人数已经超过170万。苏州慢性病监测显示,2012年全市脑卒中发病22325例,其中因血压问题发生的人数近1.3万人;2012年全市发生冠心病8738例,因血压问题发生的人数近4000人。做好高血压预防与控制,对于提高居民生活质量,保持健康的寿命,已显得非常重要。



医生们正在为居民测量血压

预防:减盐很有效

在昨天的活动上,很多居民都免费拿到了限盐勺和低钠盐。周靖说,高血压发生的原因多种多样,除遗传因素外,大部分人都和生活方式有关,如饮食、运动、生活紧张状态等。

吃盐过多可导致高血压,并且年龄越大这一危害也越大,如果每人每天摄入食盐比标准增加2克,收缩压将平均升高2毫米汞柱,舒张压将平均升高1.2毫米汞柱。实践证明,减盐预防高血压效果明确,是预防高血压发生的重要且有效措施。根据市疾控中心2012年调查显示,苏州市居民人均每天食盐摄入量为8.44克,低于全省人均11.2克,但与《中国居民膳食指南》推荐量人均6克和世界卫生组织倡导的人均5克健康标准相比仍有很大差距。为此苏州目前已在全市范围展开了减盐行动,倡导减盐、控油的清淡饮食。

除三餐要控制盐量外,周靖还特别提醒市民,要注意生活中“隐形盐”的摄入。这些“隐形盐”多出现在零食、烹调酱料里。比如一包方便面里的含盐量多在5克,10克豆瓣酱里的含盐量在1.5克。此外,在高血压预防上,我们平时要注意控制体重,进行适当体育锻炼,如慢跑、快步走、游泳、骑自行车等。要戒烟、限酒,保持良好的心态,避免情绪大起大落。

昨天,记者从苏州市相城区旅游局获悉,2013苏州(相城)美食嘉年华活动将于10月19日至10月27日在相城区体育馆举行。届时,市民不仅可以品到苏州特色小吃、相城土特产,还可吃到全国各地乃至国际的各大代表美食,如台湾大肠包小肠、重庆酸辣粉、泰国昆虫宴、西班牙拉丁果等等。

19日到相城体育馆 吃遍全球美食

据介绍,此次美食嘉年华活动参展展位达130多个,苏州传统特色小吃有苏式点心、桂花糕、海棠糕等,相城土特产有津津食品、苏阿姨等,还有全国各大菜系的代表美食,包括台湾美食团、粤港澳美食团等各地美食,形成特色鲜明的中华风味美食街,如台湾水晶包、大肠包小肠、金陵鸭血粉丝、天津狗不理等。此外还有印度、德国、西班牙、阿根廷、韩国、朝鲜的美食。

值得一提的是,本次美食嘉年华活动,市民除现场能够品尝到美食小吃外,还可以参与到互动性活动中。现场特别引进了豪华转马、水上步行球、鬼城等项目组成“儿童嘉年华”,儿童可以在其中畅玩。活动从每天上午9点开始,到晚上9点半结束,其间每天将有三场文艺演出,并将安排烹饪大师现场展示烹饪手艺,市民可在现场学做地道的“阳澄湖湖八鲜”美食,同时还安排奖品丰富的抽奖活动。此外,现场还布置了热带风情的露天啤酒广场。

何洁

金鸡湖帆船赛 11月7日起航

昨天,记者从城际内湖杯2013金鸡湖帆船邀请赛新闻发布会上获悉,11月7日至10日,众多国内外帆船爱好者将在苏州金鸡湖湖面上一展高下。据介绍,此赛事为国内最大规模的内湖帆船赛事,已成功在太湖、金鸡湖、玄武湖举办三届。今年5月的玄武湖赛事,更是吸引了来自国内外的20支赛队,5000多位商旅嘉宾,观赛观展的市民游客达到30多万人。此次比赛后,苏州市民还有望每年秋天都享受到一次精彩的“内湖帆船嘉年华”。

孙佳桦

看风云

下周二就要降温了

今年以来最凶猛的台风过后,苏州迎来了秋高气爽、阳光明媚的好天气。据气象资料,昨天苏城最高气温29.3℃,中午前后仍有夏天的感觉,但早晚十分凉爽,总体比较舒适。

据了解,这样的天气将持续到本周日,最高气温均在28~29℃。需要提醒的是,当前昼夜温差大,夜间睡觉切莫贪凉。下周二开始,一股明显的冷空气将从北而来,苏州的气温也将大跳水,最高气温将跌至20℃以下,最低气温将向10℃大关逼近。

据苏州气象台预报,今天苏州全市晴到多云,西南风转东北风,风力3~4级。

王玲玲

今明后三日天气

今天 晴,20~29℃
明天 晴,19~28℃
后天 多云,20~29℃

画说苏州



百名“老伙伴” 骑行会师东沙湖

“我相信自由自在,我相信希望,我相信伸手就能碰到天”……10月10日早上,在苏州现代大道飘荡着一首一首振奋人心的歌,定睛一看,马路上竟活跃着近百名身着橙色T恤的银发老人。原来,这群东沙湖社工委的“老伙伴”们正在以低碳出行的方式,庆祝即将到来的重阳节。“左路军”从玲珑湾出发,“右路军”从汀兰社区出发,“两军”最终在东沙湖生态公园成功会师,来回路程近20公里。

俞玮栎 孙佳桦 摄影报道

轨交4号线“施工难度最大”车站 北寺塔站进入主体结构施工

目前,苏州轨交2号线已经开始试运行,4号线也在加紧建设。作为4号线“施工难度最大”车站,北寺塔站因距离国家级文物北寺塔较近,其施工情况广受关注。

昨天记者从施工单位了解到,该站已于近日顺利进入车站主体结构施工阶段,预计在2014年元月中旬竣工,最快明年2月盾构机下井。

此外,项目部专门制定的《北寺塔建筑物保护实施方案》也通过了专家评审,每天第三方监理单位都会派专业人员对北寺塔进行6个项目的监测,确保其安全。

据了解,北寺塔站是4号线和5号线的换乘站,车站总长204.1米,

其中标准段外包宽度21.7米,标准段基坑开挖深度18.46米;端头段宽度25.8米,基坑开挖深度19.88米;换乘段宽度27.05米,基坑开挖深度25.24米,此段为地下三层。

现场项目负责人汤建军告诉记者,因北寺塔站紧邻北寺塔,是整条4号线主城区施工难度最大的车站,为保护好北寺塔,项目部专门制定了方案,现方案已正式通过专家评审。

汤建军表示,整座北寺塔站的车站主体距离北寺塔实体建筑最近的距离为89.5米,而“火车站—北寺塔”盾构区间中线距北寺塔的水平净距离约49.9米。如何安全施工,不对北寺塔造成影响,是建设单位面临的一大挑战。

汤建军说,按照当地文物保护部门的实地监测和计算,在这两个距离长度下施工,对地面的北寺塔来说非常安全,不会构成任何影响。同时还要求在施工中随时随地做好文物、管线、周边其他构筑物的保护,保证施工有序、稳妥进行。

据了解,为以防万一,施工方还请来第三方监理单位每天对北寺塔进行6个项目的监测,包括其是否沉降、周边地下水位是否不均匀、附近设置的支撑轴力是否满足要求等,另外每周文保单位也会与施工方联合对这些监测项目复检一次。

蒋文龙

轨交一号线 3个月查出约2000人逃票

记者昨天从苏州轨交公司获悉,轨交运营分公司从7月1日起在一号线开展了为期三个月的票务专项整治工作,重点整治各类逃票现象。截至9月26日,共查处阻碍、查处无票乘车1973人,共计加、补收了18960元的票款。

据了解,此次整治工作通过驻点票务稽查人员、车站工作人

员及轨道公安联手查处的方式,重点针对各类违规乘车行为。统计数据显示,截至9月26日,共查处阻碍、查处无票乘车1973人;根据《苏州市轨道交通管理条例》的相关规定共计加、补收了18960元的票款。

在此次专项整治中发现,学

生卡中的教育E卡通存在较多违规现象及问题。轨交公司相关负责人表示,从长远看,教育E卡通在全市范围内会越来越多,如不相关行之有效的管理手段,会对轨道交通票款收入造成很大漏洞,现场稽查发现了大量此类违规情况并对违规人员进行了教育。

蒋文龙