

您的“盐值”超标了没有?

# 每天5克盐,生活更健康

本报记者 李嘉

心血管疾病的发生风险将倍增。

胃癌——高盐摄入会刺激胃黏膜,习惯高盐饮食,经常食用腌菜、腌肉类食品与胃癌的发生风险增高有关。

骨质疏松——钠离子在骨骼中的含量占人体总钠量的一半,并参与维持体内钠平衡和骨矿化作用。高钠与骨质疏松存在联系,高盐饮食会增加骨质疏松的发生风险。

儿童疾病——对于儿童,食盐摄入过多同样具有危害,且年龄越小伤害越大。高盐饮食会导致儿童发生心血管疾病、上呼吸道感染、锌缺乏症的风险增加。

## “盐”值影响颜值

皱纹增多——吃盐太多,钠离子增加,会导致面部细胞失水,时间久了会产生皱纹。

皮肤粗糙——钠离子增加,细胞内外的水交换过程出现问题,容易出现色素附着,造成皮肤粗糙。

面部水肿——有人说,盐吃多了,多喝水就好。但人体内潴留的水分多了,就会出现水肿。

脱发——盐吃多了,不仅会造成营

养代谢性脱发,还会让头发变得枯黄。因为钠离子过多,会使细胞失水、活性下降,皮脂膜和毛囊受到影响,头发的供养渠道受到破坏,头发枯黄易掉。

肥胖——重口味者在咸味的刺激下,胃口会变得更好,吃得更多,从而导致肥胖。

## 当心“隐形盐”

炒菜时早放盐,盐分会深入菜肴内部,在同样咸度感觉下,不知不觉就会多放盐,蔬菜会“肿”出水,损失更多营养成分。临出锅前放盐,只需较少的盐,就能达到同样的咸味感觉。

在炒菜时适量加入酸味,可以强化咸味,也可以达到少放盐的效果。

使用低钠盐是用部分氯化钾(20-35%)取代氯化钠,氯化钠占65-80%。

还可选用低钠或者无盐酱油。不仅降低了钠的含量,增加了钾的含量,还能不牺牲风味,容易接受。高血钾者、高温作业者、肾功能障碍者等应慎用。

购买折算公式:400mg钠=1g食盐  
高钠食品:固体食物中钠超过600毫克/100克,液体食物中钠超过300毫

## 减盐降钠 防控高血压

“9·15”就要5克



克/100克。

不小心吃咸了怎么办?可以多吃水果和蔬菜,这些食物富含钾,有助增加钠的排出;豆浆也含有较多钾,喝豆浆有利于促进钠的排出;运动排汗也是排出钠的重要方式,每1升汗液里,就有3克的钠离子排出。

## 吃盐过多的危害

高血压——盐摄入过多与高血压密切相关,高盐摄入可以导致高血压发生风险的增高。而中国人群普遍对钠敏感,高盐饮食也是我国多数高血压患者发病的主要危险因素之一。

高血压不仅是一种疾病,也是心血管疾病的一大危险因素。收缩压或舒张压的升高,与脑卒中、冠心病、心血管病死亡的风险增高有关。收缩压每升高20mmHg,或舒张压每升高10mmHg,

## 无偿献血

为迎接即将到来的第11个“世界骨髓捐献者日”,近日,赤壁市人民医院、湖北科技学院附属赤壁医院联合红十字会组织开展无偿献血活动。

在医院门诊四楼多功能厅,刚完成手术的医生、下夜班的护士、闻讯赶来的志愿者纷纷挽袖献血。

“造血干细胞捐献就像献血一样简单,却能重启一个家庭。每新增1名捐献志愿者,白血病患者配型成功率提升0.3%。”红十字志愿者现场进行造血干细胞捐献科普。

通讯员 陈影 摄



## 如何缓解“秋乏”?

痰湿型秋乏的人一般情况下皮肤偏油腻,容易出现腹型肥胖,下午比较容易困倦,这类秋乏推荐食用枇杷、萝卜、陈皮、茯苓等健脾化湿的食材或者药材,同时推荐睡“子午觉”,选择在中午11点到1点之间进行15-20分钟的睡眠,起到缓解大脑疲劳、改善秋乏状态。

对此,专家对成年人和儿童分别推荐不同的穴位按摩养生方法。

对成年人来讲,可以按摩手腕上的太渊穴和神门穴,这两个穴位对应人体

的肺经和心经,可以在处暑时节补益心气,提神醒脑。

太渊穴:两手虎口自然交叉,食指所对应的桡侧凹陷,按下去有酸麻胀痛的感觉。神门穴:腕横纹的小指一侧肌腱上小小的凹陷处。

我们可以把自己一只手的食指和拇指按在这两个穴位上进行轻轻按揉3-5分钟,感觉到手腕有酸麻胀痛之后再换对侧手。

对于孩子来讲,专家推荐按摩耳根、

耳尖、耳垂三个部位,可以帮助刺激孩子的大脑皮层,更好地应对秋乏。

专家提醒,不推荐孩子服用或饮用功能性提神饮料,这些饮料大部分含有咖啡因,大量服用咖啡因可能会导致孩子睡眠障碍、注意力不集中,影响孩子神经和骨骼发育。



## 嘉鱼高铁岭镇

### 屋场会上话新风 移风易俗入人心

本报讯 通讯员周勇报道:9月12日,嘉鱼县高铁岭镇陆水村五组文化广场举办“移风易俗树新风”主题屋场会,镇村干部与20余名村民围坐樟树下唠家常,共商婚丧嫁娶陋习整改办法,推动移风易俗从“纸上”落到“实处”。

“以前办酒席光烟酒就花好几千元,人情往来压得人喘不过气,现在有村规民约减负,日子才轻松!”村民李大爷的发言,道出在场不少人心声。屋场会伊始,村干部以“听想法、改陋习、促新风”为开场白,随后分享村内因大操大办引发矛盾的案例,打破村民拘谨氛围。

村民张大姐坦言:“去年孩子结婚办20桌酒席,收的礼金不够开销,倒贴3多万元。”李大爷则说:“此前有人办丧事摆流水席、请戏班子花近10万元,子女却因花钱吵架,这哪是尽孝。”你一言我一语间,村民既吐槽张嘴比陋习,也积极提建议。

现场,镇村干部拿出《高铁岭镇移

风易俗倡议书》《陆水村村规民约》,围绕“婚事新办、丧事简办、小事不办”征求意见建议:“婚礼省繁缛礼节,酒席不超过10桌可行吗?”“丧事简期缩短至3天、取消戏班子、推行火葬咋样?”“孩子满月、乔迁只请至亲、不收礼金好不好?”

每条建议都引发热烈讨论,工作人员认真记录修改意见。屋场会结束时,村民自发在承诺书上签字,不少人承诺自家红白喜事将带头按公约办。

据悉,今年下半年以来,高铁岭镇以屋场会为载体,已在全镇11个村(社区)开展移风易俗宣传活动50余场,因地制宜制定村规民约,用“家常话”讲清移风易俗“大道理”。

“屋场会是听民意的‘直通车’,也是推移风易俗的‘主阵地’。”该镇相关负责人表示,下一步将持续深化屋场会宣讲形式,结合村民身边典型案例开展接地气的宣传活动,引导群众从“要我改”变“我要改”,让文明新风落地生根。

报告内容涵盖纳税信用、纳税申报、发票使用、政策享受等多个维度的风险提示。依托

## 咸安税务

### “体检报告”精准推送促涉税服务行业规范升级

本报讯 通讯员陈令、吴泽坤报道:这份税务“体检报告”全面实用,助我们排查风险、补齐短板,对提升财务工作质量作用很大”近日,咸宁市中创财务管理有限公司财务负责人称赞道。

今年,咸安区税务局在优化税收营商环境中,推出涉税专业服务机构专属“体检报告”精准推送服务,成效初显,推动涉税服务行业向法治化、规范化、高效服务迈进。

这份“体检报告”是依托大数据分析与专业评估的智慧结晶。税务部门整合系统内部数据,对核心征管、发票底账、可信身份管理、个人所得税及社保征缴等多类关键信息交叉比对。通过“一人对多户”指标定位办税人员,以发票信息锁定涉税服务机构,构建起全面精准的“一户式”涉税专业服务机构数据库和“一人式”服务人员行业数据库。借助风险指标数据模型,为每家涉税服务机构动态生成个性化的《涉税专业服务机构质量体检报告》。

报告内容涵盖纳税信用、纳税申报、发票使用、政策享受等多个维度的风险提示。依托

“信用积分+风险预警”动态管理机制,税务部门对涉税服务人员日常信用表现实施积分累计与扣减,全面解析失信环节,协助机构制定信用提升计划,并及时推送涉税风险提示。自该机制运行以来,多家涉税服务机构依“报”整改,依法经营意识增强,服务质量提升,成为企业与税务机关间可信可靠的“联络员”。

随着税务部门的持续引导和精准服务,“合规经营、诚信服务”理念深入涉税专业服务机构日常运作。税企互动模式从税务“单向输出”升级为“税务+中介”的“双向赋能”。咸安区税务局紧盯行业需求与政策变化,定期组织税收热点解读和风险防控专题辅导,助力涉税服务机构提升政策适用与风险应对能力,使其成为企业成长的“税务智囊”与“合规管家”,夯实税收共治社会基础。

咸安区税务局相关负责人表示,涉税专业服务机构坚守合规底线,才能在规范化进程中行稳致远。未来,税务部门将持续创新服务方式,推动涉税服务行业更规范专业,搭建高效畅通的税企沟通桥梁,为构建税收共治新格局筑牢根基。

## 高新技术孵化园(赤壁市表面处理中心) 环境影响评价(征求意见稿)登报公示

一、建设项目基本情况  
1.建设项目名称:高新技术孵化园(赤壁市表面处理中心)  
2.建设单位名称:赤壁高科技术有限公司  
3.环评文件编制单位名称:武汉华咨环境技术有限公司  
4.项目概况:项目位于赤壁市经济开发区湖北生态产业园  
5.项目概况:项目主要建设内容包括新建生产厂房6栋,综合楼1栋,配套设施相关的公辅、环保、风险防控等设施。项目主要设置退镀生产线、电镀生产线、阳极氧化生产线和AG玻璃蚀刻生产线。

二、公众意见征求的主要内容  
1.公众意见征求的起止时间:自公示发布之日起10个工作日  
2.征求公众意见的主要事项:公众对项目建设对环境影响的意见  
3.公众提出意见的方式和途径  
建设单位:赤壁高科技术有限公司  
联系人:王经理  
联系电话:18694072667  
地址:赤壁市经济开发区湖北生态产业园

4.征求公众意见的环境影响报告书纸质查阅点:湖北赤壁经济开发区湖北生态产业园

5.公众提出意见的方式和途径  
建设单位:赤壁高科技术有限公司  
联系人:王经理  
联系电话:18694072667  
地址:赤壁市经济开发区湖北生态产业园

## 拍卖公告

受委托,拟定于2025年9月26日(星期五)上午11:00时在嘉鱼县公共资源交易中心605室(嘉鱼县樱花路6号)公开拍卖下列标的,现将有关事项公告如下:

一、拍卖标的  
1.标的名称:赤壁市嘉鱼县金矿弃石资源,约1317.47万立方米,折合3293.68万方,拍卖参考价320/365万元,竞买保证金100万元。  
2.标的概况:该标的位于嘉鱼县金矿弃石资源,约1317.47万立方米,折合3293.68万方,拍卖参考价320/365万元,竞买保证金100万元。  
3.标的物:该标的为嘉鱼县金矿弃石资源,约1317.47万立方米,折合3293.68万方,拍卖参考价320/365万元,竞买保证金100万元。  
4.标的物:该标的为嘉鱼县金矿弃石资源,约1317.47万立方米,折合3293.68万方,拍卖参考价320/365万元,竞买保证金100万元。

二、拍卖标的展示时间、地点  
1.自公告之日起至2025年9月25日下午17:00时(上班时间),标的物在嘉鱼县金矿弃石资源,约1317.47万立方米,折合3293.68万方,拍卖参考价320/365万元,竞买保证金100万元。  
2.标的物:该标的为嘉鱼县金矿弃石资源,约1317.47万立方米,折合3293.68万方,拍卖参考价320/365万元,竞买保证金100万元。  
3.标的物:该标的为嘉鱼县金矿弃石资源,约1317.47万立方米,折合3293.68万方,拍卖参考价320/365万元,竞买保证金100万元。

三、竞买报名条件及报名时间  
中华人民共和国境内依法设立、合法经营的企业法人均可申请参加竞买,有意竞买者于2025年9月26日下午17:00时(以到账为准)向拍卖人指定账户交纳竞买保证金,并持有效营业执照、身份证件、竞买保证金凭证等到湖北泰诚拍卖有限公司办理竞买手续。  
竞买保证金账户信息:户名:湖北泰诚拍卖有限公司;开户行:中国农业银行股份有限公司咸宁开发区支行;账号:17680701040008807。

四、联系方式  
湖北泰诚拍卖有限公司 联系电话:15272706660(陈女士)  
湖北泰诚拍卖有限公司 联系电话:15272706660(陈女士)  
2025年9月19日