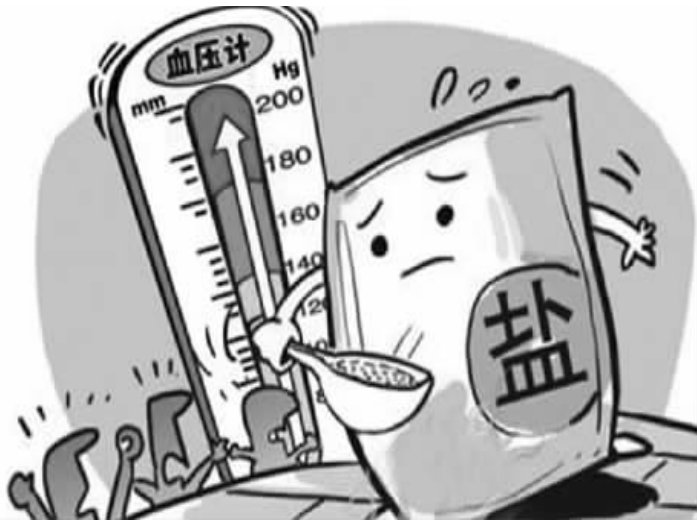


# 全民减盐, 免费发放“减盐勺”

## 计划2015年年底, 居民人均食盐摄入量下降28%以上

“高盐饮食”已经成为高血压等慢性病的重要诱发因素。近日, 苏州召开全民减盐行动新闻发布会, 根据计划, 2015年年底全市居民人均食盐摄入量下降幅度达到28%以上, 市场低钠盐的供应比例提高至20%~30%。同时, 将向家庭免费发放“减盐勺”来增强居民的控盐意识。

何洁



资料图片

### 全民减盐 纳入食品安全体系

为增强居民控盐意识, 苏州决定开展“全民减盐”行动, “减盐”将纳入食品安全体系。食药监管部门将对餐饮单位、食堂等公共用餐场所进行检查, 对餐饮从业人员进行培训, 做好食盐使用量监测工作, 同时, 加强对涉盐食品生产加工环节的监管。对于家庭及个人, 市政府将组织有关单位向市民免费发放“减盐勺”, 提高市民的控盐意识。

此外, 政府还大力推广“低钠盐”。低钠盐是在食盐中添加30%的氯化钾而成, 与普通食盐相比, 口感相同、咸味相当, 在降低钠摄入量的同时, 能摄入适量的钾, 而钾离子可缓解钠盐过多导致的血压升高。

目前, 苏州市场上的低钠盐供应比例仅为5.44%, 每包低钠盐价格为3.2元, 比一般的盐要贵一点。今后将在大型商场超市开设低钠盐、低盐食品专柜, 在全市所有的苏盐连锁店和食盐放心店普及供应低钠盐, 逐步实现每个食盐销售网点都有低钠盐销售, 并鼓励食品加工企业使用低钠食盐加工生产食品。计划在2015年年底, 将市场低钠盐的供应比例提高至20%~30%。

### 防高血压, 控盐比吃药更有用

据2010年苏州市慢性病调查数据显示, 全市35岁以上的人群中, 高血压患病率达43.23%, 比2000年增长了39.63%; 18岁以上成年人高血压患病率已超过30%。而多项研究表明, “高盐饮食”已经成为高血压等慢性病的重要诱发因素。

如果每人每天摄入食盐增加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。同时, 高血压是造成脑卒中、心脏病和肾脏病等慢性病发生和死亡的主要危险因素。医学专家认为, 防治高血压及心脑血管疾病, “控盐”比吃药更有作用。

苏州市疾控部门调查显示, 2012年苏州市民家庭人均每日摄盐量在8.44克。可按照卫生部委托中国营养学会制订的《中国居民膳食指南》, 推荐食盐日摄入量为6克; 按照世界卫生组织建议, 人均每天食盐摄入量仅为5克, 苏州人明显超标。

### 画说苏州



今天是“无车日”, 你为自己选择了哪种环保的出行方式? 近日, 苏州工业园区湖东社区的“BMW”一族, 纷纷用乘轨交上班、骑行游等方式响应环保出行, “小居民们”则走上街头, 用自制画、宣传单的方式, 鼓励大伙体会一次行走与骑行的快乐。

孙佳桦/文 社区供图



“每天一个大荤、一个小荤、一个蔬菜, 外加一个汤, 还都是免费的。”近日, 苏州工业园区城邦社区爱心餐厅开业了。每个工作日, 高龄、独居、残疾和家庭困难的老人, 都能在这里吃到免费的、热腾腾的饭菜。据了解, 爱心餐厅的主意是租住在社区的年轻租户想出来的。

“这还只是社区养老的第一步。”城邦社区殷书记表示, 爱心餐厅使用的是党员活动室, 这将是日间照料所的雏形。

胡妍 孙佳桦/文 社区供图

### 看风云

今天最高温30℃

天公说变脸就变脸, 昨天中午, 苏城一场大雨突如其来, 困住了不少市民, 大家都在猜测这是不是与超强台风“天兔”有关, 不过据苏州气象台消息, “天兔”线路远离苏州, 昨天的这场短时强降水主要是受东风气流影响。受降雨影响, 昨天苏城最高气温为27.9℃。

据苏州气象台预报, 今天全市阴有阵雨, 局部雨量中等, 偏东风4~5级, 阵风6级, 水面阵风7级。今晨最低气温23℃, 今天最高气温30℃。今日洗车指数: 4级, 有阵性降水, 不太适宜洗车。紫外线指数: 3, 照射强度较弱, 需要适当防护。

王玲玲

### 今明后三日天气

今天 阴有阵雨, 23~30℃  
明天 阴转多云, 25~31℃  
后天 雷阵雨转中雨, 24~30℃

### 小郑为办高额信用卡, 落入犯罪分子的陷阱

## 储蓄卡在身上 里面的十万元突然没了

银行卡在自己身上, 密码也就自己知道, 可卡里的十万元居然不见了。日前, 这件奇怪的事发生在苏州市民小郑的身上。

9月5日下午, 小郑收到一条代办高额银行信用卡的广告。想起身边朋友出门就刷卡, 享受超前消费, 没有信用卡的小郑心动了。于是, 他拨打了短信上的号码, 接电话的男子告诉小郑, 他只要在银行开一个户头, 里面存十万元, 不用开通短信通知和网银。但是在办卡过程中填写男子所提供的手机号码, 以便他人代其代办。信以为真的小郑随即照办, 并根据男子的要求, 将办好的储蓄卡和自己身

份证正反面的照片发给对方。男子随后告诉他, 第二天就会有工作人员陪他去办理相关手续, 届时小郑就可以将十万元取回, 并获得一张高额信用卡。

到了约定的日子, 小郑去ATM机上一查, 发现卡内余额变成了零。惊出一身汗的小郑慌忙通过银行查询, 发现卡内十万元已被别人用支付宝分两笔转出, 而此时距离十万元存入才过了仅仅四天。

意识到被骗的小郑赶紧报了警。

据办理此案的姑苏区公安分局双塔派出所民警介绍, 初步分析, 犯罪分子很可能在获取了小郑的身份证、银行卡号后, 为小郑的银行卡开通了支付宝。由于小郑在银行办卡时, 写的是犯罪分子提供的手机号码, 对方可以通过那个手机号获得交易密码, 最终通过支付宝转走卡上的钱。目前, 此案还在进一步调查中。

何寅平 单宇

**警方提醒:** 办信用卡一定要通过正规渠道, 不要轻信网上、短信上的代办广告, 要注意保护个人的银行账号等私人信息, 谨防被不法分子利用。

**分类广告: 67773152 地址: 苏州市观前街富仁坊68号祥达大厦六楼611A室**  
13913116125

<p><b>急用钱</b> 1千-50万元, 无担保, 无抵押, 凭身份证来就借, 当场下款 15862525389 汽车南站旁</p>	<p>和融 注册公司 财税 400-600-9212 专业回收 13962198927 专业回收各类旧冲床、剪折等机器设备 吴先生 国家正规注册清算公司 注册号: 320507000107467 地址: 苏州工业园区金鸡湖大悦城</p>	<p>诚招 POS 机(银联)代理 封顶机, 可转对私, 固定无线移动均有, 费率 0.5% 起, 欢迎自用或合作代理。 电话: 13182656113</p>	<p><b>卫星婚庆</b> 预定年底婚庆 特价大优惠 T: 15358812291 服务区域: 苏州及所属市</p>	<p><b>千赢麻将</b> 您想知道搓麻将包赢的秘密吗? 让我们来告诉您! ◆麻将全方位监控系列 ◆飞针感应系列 ◆麻将开花变点系列 ◆麻将牌上一摸就变技术 东南西北 独家销售: 透视正常扑克 CT 仪 / 0.1 秒单分析仪 (适合二八、金花、小九、梭哈) 等一百多种高科技产品。 13862421225 赵老师 www.qf888.com 地址: 苏州市人民路平门2132号润丁</p>	<p><b>千发牌技</b> 一对一感应扑克仪 无需镜头扫描, 桌面无需放置东西能报花色点数, 淘汰以前所有监控眼镜牌, 适合金花、二八、二十一点等各种玩法。 扑克麻将 一摸即变 绝不偷牌 更不重牌 控洗牌牌 认准通牌 单人操作 四五六代 感应扑克 最新科技 娱乐精品 应有尽有 牌技类: 本人有多年临场实战经验专业传授普通扑克发牌、洗牌、认牌、变牌等各种绝技, 随到随学包教包会。 www.千发.com 13338029097, 67570002 吴小姐 地址: 苏州市人民路2188号平门桥下</p>
<p><b>速借</b> 苏州本地人凭身份证当场下款 15150197880 滨河路大润发</p>	<p><b>速借</b> 各种有抵押、无抵押、快速得款、利息最低 18018145678 星海国际广场</p>	<p><b>神龙清债</b> 专业清算全国各类债务, 这里是债务的终点站 24小时热线: 4000512515, 18913590568 地址: 苏州工业园区金鸡湖大悦城 国家正规注册清算公司 注册号: 3205017960329</p>	<p><b>速成清债</b> 合法清算 律师带队全国追讨借款、贷款、死账、坏账、三角账、工程款等 合法债务可预先赔付 0512-67577355 18013587355 苏州市人民路3188号(万达广场农业银行3楼)</p>		