

H 活动

社区直通车
今日开进水岸华庭

本报10月7日讯 (记者 吴慧 通讯员 周海燕)在第14个“全国高血压日”来临之际,本报社区直通车于8日开进水岸华庭小区,向这里的居民介绍有关高血压的防治知识和日常餐饮中应该注意的事项。

为提高广大群众对高血压危害健康严重性的认识,引起各级政府、各个部门和社会各界对高血压工作的重视,动员全社会都来参与高血压预防和控制工作,普及高血压防治知识,增强全民的自我保健意识,卫生部决定自1998年起,将每年的10月8日定为全国高血压日。

为此,本报与临沂市心理(荣军)医院联合决定于今日组织该院的医务人员,乘坐本报“社区直通车”到水岸华庭小区,开展“知晓您的血压和控制目标”活动,为该小区居民免费提供测量血压,有针对性地讲解如何预防高血压等知识。

T 天气

节后天气不错
最高气温 26℃ 左右

本报10月7日讯 (记者 刘遥)“十一”长假后,暂时没有新的冷空气捣乱,节后“开工”的上班族无需担心。预计未来几天,临沂天气还是不错的,以云系天气为主,气温变化不大。

“十一”长假期间,整体上天公作美,不冷不热不干不潮,堪称适宜出游的完美天气。享受过如此惬意天气的上班族,也不必过于担心节后天气的显著变化。

节后第一天,白天气温在26℃左右,午后会感觉有些热,早晚比较凉,作为这个季节的天气来说,舒适指数较高。不过,在这里要提醒大家,渐渐走入深秋,不管白天怎么热,早晚只会越来越凉,虽说“春捂秋冻”,不过打扮的时候还得讲求暖和。

节后未来几天的具体预报为:8日白天,晴间多云,偏南风2~3级,气温13~26℃;8日夜间到9日白天,晴间多云,东南风2~3级,气温13~25℃;9日夜间到10日白天,多云,东南风2~3级,气温16~23℃。

K 开奖

■福彩开奖公告

23选5游戏第11273期中奖号码:2 7 8 14 15
3D游戏第11273期中奖号码:4 1 6

■体彩开奖公告

排列3第11273期中奖号码:8 3 2
排列5第11273期中奖号码:8 3 2 1 7
联网22选5第11273期中奖号码:06 07 10 11 12

山东省临沂制氧(医用氧)厂
医用氧国企老厂同时经营各种工业用高纯气体:工业氧、氮气、氩气、二氧化碳、切割气等,质优价廉,真诚为广大用户服务
电话:0539-8353146
传真:0539-8368203
地址:金雀山路与琅琊路交会处南50米路西

Z 重点

出现不少儿童病例

临沂高血压患者“居高不下”

本报10月7日讯 (记者 孟君 实习生 郭善腾)10月8日是第14个“全国高血压日”。7日,记者从临沂市人民医院了解到,近几年临沂的高血压患者数量一直居高不下,而且出现了不少患高血压的儿童。

据了解,高血压是最常见的心血管疾病,我国每年因心脑血管疾病死亡约300万人,其中有一半与高血压有关。今年全国高血压日的主题是:“知晓你的血压和控制目

标”,旨在呼吁人们关心自己的血压,了解高血压的危害和如何防止高血压。据统计,我国高血压的知晓率、治疗率和控制率分别为30%、25%和6%,这意味着有七成高血压患者不知道自己得病,只有四分之一的高血压患者得到治疗,不到一成的高血压患者的血压得到有效控制。

临沂市人民医院内科主治医师高熙智表示:我国目前有2亿高血压患者,每年有400万~500

万人死于和高血压有关的疾病,占所有死亡病例的1/3以上,是我国死亡率最高的疾病。

高主任说:“睡眠不足、肥胖和遗传是引起高血压的主要原因,而遗传占主导因素,约占高血压总人数的2/3。而在所有高血压患者中,中年人较多。”

高主任认为针对高血压,预防是关键,采取积极的预防措施,防患于未然。高主任建议每人每年最好体检2次,至少一次。

高熙智医师表示,想要降低高血压的发病率,合理的饮食习惯很重要。减少盐的摄入,不吸烟,少喝酒。不吃太油腻太咸的食物,多吃蔬菜和水果,尤其是香蕉、苹果、西瓜等富含钾的水果,都有利于降低高血压的发病率。

同时,加强锻炼,采用散步、慢

跑、太极拳等较为缓和的锻炼方法可以放松全身肌肉,使血压平稳下降,平稳脉搏。

保持积极进取的精神状态,可以使人心情放松,避免情绪激动及过度紧张,参加轻松愉快的业余活动,将精神倾注于自己喜欢的事情之中,从而维持稳定的血压。

落实医疗机构35岁以上人群首诊测血压制度,在有条件的公共场所建立血压等健康指标自助检测点,提供体格测量简易设备,提高人群自我血压知晓率,早期发现高血压高危人员和患者,进行早期健康指导,采取预防性干预措施。

2015年
人均日摄入
食盐10克以下

根据《临沂市减盐防控高血压项目实施方案》,2015年全市居民人均每日食盐摄入量将降到10克以下。

全市还将在人群中开展高血压筛查和行为危险因素调查,及时更新完善居民健康档案相关信息,



聊天宝贝张馨予——

我是喜欢看书的好孩子

大家好,我叫张馨予,出生于2010年农历的十一月十八日,我的爱好是看书和看画。

妈妈讲宝贝趣事:小傢伙仍然在爬行和扶物行走的过程中徘徊,我坚持没有强加任务给宝贝,只是每天有过几次的短时间锻炼。小傢伙从来不会因为爬行过程或是扶物行走过程中碰着碰着,这说明他的稳定协调性相当地好。看来孩子是得一步一步成长,而不能刻意加速训练他某一种本领。

临沂制氧厂 温馨提示

今明两天
天气预报

10月8日,13~26℃ 晴间多云
10月9日,13~25℃ 晴间多云



X 消息

2011 临沂市长质量奖名单出炉

本报10月7日讯 (记者 孙贵坤 通讯员 刘英 管昭)7日,记者从临沂质监部门获悉,2011临沂市长质量奖名单出炉,日前,市政府对获奖企业和个人进行了表彰。

临沂华夏重工有限公司,山东宏艺科技股份有限公司,山东新港

企业集团有限公司、鲁南制药集团股份有限公司、中化山东肥业有限公司5家企业获得2011年市长质量奖;山东罗欣药业股份有限公司董事长刘保起获2011市长质量奖获奖个人奖。

施可丰化工股份有限公司、山东沂蒙老区酒业有限公司,山

东三方化工集团有限公司,山东临沂临工汽车桥箱有限公司、山东省鲁洲食品集团有限公司等5家企业获市长质量奖提名奖;沂州集团有限公司董事长、总裁张剑群和山东华源锅炉有限公司董事长朱孔雨获市长质量奖提名奖个人奖。

临沂设青少年科技创新市长奖

本报10月7日讯 (记者 崔洪英)近日,《临沂市青少年科技创新市长奖评选办法》已正式发文,这意味着临沂市首次设立了青少年科技创新市长奖,这是山东省首个青少年科技创新市长奖。

此奖项每两年评选表彰一次,每届“市长奖”获奖者不超过10名,提名奖获奖者不超过10名。获奖者由市政府进行表彰,授予荣誉证书和奖牌,并给予一定的物质奖励。同时,对获得“市长奖”学生的学校和主要科

技辅导教师给予表彰和奖励。

“市长奖”评选对象为全市在校中小學生(包括中等专业学校、职业中学、技工学校不满18周岁的在校学生),对评选对象也有具体的标准。

微新闻点击

庆“十艺节”倒计时
临沂将举办选拔赛

10月16日,临沂市将举办庆祝“十艺节”两周年倒计时暨临沂市“群星奖”创作作品选拔比赛活动。本次选拔比赛的作品类型为近年来新创作或加工提升的音乐、舞蹈、戏剧、曲艺类表演作品,各县区在选拔比赛的基础上,每个门类报送1-3件作品。届时,将在参评作品中评出临沂市“群星奖”作品选拔比赛一、二、三等奖和优秀奖。

韩纪功 王志选

临沂大学聘中科院院士
担任研究所所长

7日,国家自然科学基金委二维电子系统研究论坛在临沂大学举行。中国科学院院士薛其坤教授正式受聘成为临沂大学凝聚态物理研究所所长,成为临沂大学9个科研机构的负责人之一。薛其坤也是目前临沂大学聘任的首个院士所长。

孟君 王焕全

深圳茂业百货
临沂开新店

本报讯 10月1日,深圳茂业百货旗下第40家门店——临沂人民广场店开业,一个集休闲、娱乐、购物为一体的一站式高档商场落户沂蒙。

据了解,人民广场店为茂业精心打造的第三代新型百货店。全店共六个经营楼层,引进国内外知名品牌400余家,商品达3万多种,融汇了一流的商业文明和文化品位。

茂业百货为香港联交所主板上市公司,以“地产+百货”为发展模式,已在全国20多个中心城市,开发城市综合体项目数十个,在中国零售业具有一定的领导地位。凭着“时尚生活方式缔造者”的精准定位和优质服务,茂业百货先后荣获“中国百货连锁市场最具竞争力十大品牌”、“中国服务业十大满意品牌”、“最能代表25年深圳形象的城市名片功勋奖企业”、“资本中国杰出零售百货企业”和国家“金鼎百货”等荣誉称号。

王咏梅

中公教育

临沂事业单位笔试辅导
讲练突破班二期课程
开课时间:

10月10日-14日
报名电话:0539-8154188
地址:蒙一路齐鲁大厦509

出租转让

为东影视城中国十大城市
景区门票,水电齐全,欲出租或
合作开发,电话:13942672301

报花广告

订版电话:15305391088
尹女士取报处