

做好“三减三健”，乐享健康好生活 每天吃油别超过25克

近年来，随着人们生活水平的不断提高，高血压、高血糖、高血脂等疾病逐步成为威胁人们健康的公敌。为此，国家卫健委启动了“三减三健”的专项行动，倡导健康的生活方式。其中，“三减”指减少盐类摄入，减少糖类摄入，减少油脂摄入；“三健”指健康口腔，健康体重，健康骨骼。那么我们在日常生活中该如何做到“三减三健”，养成健康的生活习惯？

本期珠江时报记者邀请桂城社卫中心公共卫生科主任医师吴仿东为大家讲解健康饮食的方法，科学做好“三减三健”，乐享健康好生活。

健康口腔 事关全身健康

口腔健康是全身健康的重要保障。比如心脑血管疾病、糖尿病都与口腔感染有关。

吴仿东指出，要想拥有健康口腔，每个人至少做好三点。第一，应该有良好的口腔卫生习惯，早晚刷牙，每次吃完东西后要漱口（用漱口水漱口更好），餐后使用牙线清理牙齿

之间的食物残留物。家长应帮助或监督6岁以下儿童刷牙。第二，是膳食平衡、均衡营养。饮食是否合理直接影响着口腔的健康。最后，有口腔问题要及时发现、及时治疗，成年人每年至少进行一次口腔检查，而儿童易患龋齿且进展较快，宜半年进行一次口腔检查。

减盐 每天摄入不超5克盐

食盐摄入过多是高血压的三大危险因素之一。同时，吃盐过多还可能增加胃病、骨质疏松、肥胖等疾病的患病风险。2019年，《健康中国行动（2019-2030年）》中提出，健康成人每日食盐摄入量推荐量不超过5克。

桂城社卫中心公共卫生科主

任医师吴仿东建议烹调时使用定量盐勺，如果觉得口味不好，可适量加醋、大蒜、辣椒等来调味。购物时记得看食物营养标签，比如购买午餐肉等加工食物时，要看各营养素参考值（NRV）百分比，特别是要注意看钠的含量。

健康体重 人人都要坚持运动

体重过量是糖尿病、高血压、血脂异常、动脉粥样硬化和冠心病的危险因素。体重指数（BMI）=体重（公斤）÷身高（米）的平方。BMI指数小于18.5，说明身材偏瘦；指数在18.5-23.9之间，说明体重处于正常范围；指数在24-27.9之间，说明体重超重；指数大于等于28，则表明身材肥胖。

年男性≥90cm，都属于肥胖人群。吴仿东介绍，超重肥胖者都需要减肥，而且各个年龄段人群都应该坚持运动，掌握“1、3、5、7”原则，每天至少运动“1”次，每次连续运动不少于“30”分钟，每周至少“5”天，运动后最大心率不超过“170”减去自身年龄。“这样才能维持能量平衡、保持健康体重。”吴仿东说，老年人运动要量力而行，选择适宜活动，而快步走是最好的锻炼方式。对于儿童肥胖患者，建议做好饮食控制、行为修正和运动指导。

减油 每天摄入不超25克油

高脂肪、高胆固醇，是高脂血症的危险因素。长期血脂异常可引起脂肪肝、动脉粥样硬化、冠心病、脑卒中、肾动脉硬化等疾病。

吴仿东指出，每人每天油的摄入量在25克就足够了，建议

家庭用油要使用控油壶，把全家每天应该食用的烹调油倒入控油壶，炒菜用油均从控油壶中取用。烹调食物时尽可能少用烹调油的方法，如蒸、煮、炖、焖、水滑溜、拌、急火快炒等，这样既能保持食物的营养又有利于健康。

健康骨骼 关乎晚年生活质量

骨质疏松和骨关节病都是健康骨骼需要关注的内容。骨质疏松症的严重并发症是骨折，富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡饮食对预防骨质疏松有益。

吴仿东建议，居民平均每天至少20分钟日照，充足

的光照会促进维生素D的生成，维生素D对钙质吸收有重要作用。此外，每天喝400毫升的牛奶，早晚各1盒200-250毫升的牛奶，就能保证每天钙的摄入量。同时，适量运动能够起到提高骨强度的作用。

文/珠江时报记者 李冬冬
通讯员 黎凤彩

“小王子”秀才艺 体会成长快乐

珠江时报记者（记者/李冬冬 通讯员/邹韵斯 摄影报道）欢乐的“气球雨”、精彩的才艺表演、有趣的互动游戏……近日，桂城佳盛教育城举办十周年庆典“小王子探索之旅”活动，众多亲子家庭在欢声笑语中度过了一个难忘的周末。

当日晚19点，庆典仪式正式开始。一个特别的“生日蛋糕”被缓缓送上舞台，佳盛教育城运营团队一起握刀切下。就在这一刹那，教育城上方的数千个气球被释放，如同“气球雨”般撒下，让现场的小伙伴们欢乐不已。据悉，这个开场环节是本次周年庆的一大亮点。今年周年庆还特地设置了众多亲子互动游戏体验环节，如FUNNY小丑、魔力套圈圈游戏、真人版捉鱼游戏、永生花中式团扇制作亲子活动等，让亲子家庭度过了一个欢乐充实的周末。此外，《小王子》主题征画大赛也在当晚颁奖，18幅作品进行网上投票后票选出6个获奖作品。

在当晚的舞蹈表演《雪域精灵》中，一位领头的小女孩身穿华丽的服饰，跳着欢快的舞蹈，仿佛是一位舞蹈精灵，她就是在佳盛教育城习舞三年多的胡芷

蕙小朋友。“孩子从4岁开始就来佳盛教育城学习舞蹈，现在基本功学得挺扎实的，而且这里每年都有大型的演出机会提供给孩子上台表演，自信乐观是孩子明显的成长之处。”胡芷蕙妈妈陈小姐表示，几年前在朋友介绍下选择了来佳盛教育城学舞蹈，试课后觉得这里的老师更为专业，艺术氛围很浓厚。

次日，继续举行周年庆典活动。现场除了游戏摊位，还有来自黑白键艺术培训中心的架子鼓、古筝、琵琶表演，以及来自明珠儿童艺术中心的精彩舞蹈节目轮番上演。明珠儿童艺术中心负责人介绍，芭蕾舞、中国舞、晶明珠小主持、小模特、励齐少女韩舞、儿童戏剧是机构的六大品牌课程，专业优质的课堂教学获得了广大学员和家长的认可。

佳盛教育城负责人杨总表示，商场的前身是一家百货商场，经过对周边需求的深入调研后发现教育培训是家长们的广泛诉求，于是五年前开始往“青少年一站式教育基地”主题方向转型。经过几年探索，教育城日渐完善，既有语数英等学科教育，也有艺术、武术、运动、智力开发、编程等培训，可谓“文武兼备”。



周年庆现场气氛火爆，吸引众多亲子家庭参与。

保密篇——

学生上网求资助 却被引诱卖机密



案情回顾：

2012年，某航海学校学生徐某考入某重点大学，但囿于家庭经济条件困难便想到在网上发帖寻求学费资助。不久，自称境外投资咨询公司研究员的“Miss Q”回帖，询问其就读院校、专业等信息，并表示愿意提供帮助。很快，徐某就收到两千元汇款，但“Miss Q”随即提出希望徐某帮忙搜集部队装备采购方面的期刊资料，作为资助学费的回报。徐某爽快答应，但未能在航海学校图书馆找到相关资料便作罢。其后，徐某又主动联系“Miss Q”，对方向他提供一份“田野调研员”的兼职，月薪两千元，主要负责到附近的军港码头和造船厂拍摄军事设施和军舰，同时记录在修船舰的情况，并提供带有舰船方位标识的电子地图文档。案发后，徐某承认自己做“调研员”不久就意识到对方是搜集我国军事情报的境外间谍，但利诱当前，难以拒绝。2013年，徐某被国家安全机关依法审查。

生参与情报搜集、分析和传递。多数学生在网上求职或网聊过程中被境外间谍盯上，最初提供信息时可能并不知情，但部分人在觉察对方身份的情况下仍因贪利而持续配合，直至被国家安全机关依法处理。

《刑法》第431条规定：“以窃取、刺探、收买方法，非法获取军事秘密的，处五年以下有期徒刑；情节严重的，处五年以上十年以下有期徒刑；情节特别严重的，处十年以上有期徒刑。为境外的机构、组织、人员窃取、刺探、收买、非法提供军事秘密的，处十年以上有期徒刑、无期徒刑或者死刑。”此案警示机关、单位工作人员，刺探、窃密、间谍等活动无时无刻不在我们身边发生。只有树立国家安全观念，增强防间保密意识，不为金钱所诱惑，不被贪欲所控制，坚守底线，才能远离境外间谍情报机关布下的陷阱。

相关链接：

保密防线要筑牢，诱惑陷阱莫动摇。9月25日~9月27日，南海区普法办、南海区国家保密局联合举办纪念《保密法》修订颁布10周年微信学法大赛，参与游戏答题有机会获得微信红包等丰厚奖品，详情可关注“南海普法”微信公众号。

整理/珠江时报记者 梁艳珊



南海普法

党员当巷长 治理到街头

桂城江滨社区探索实施“党员巷长制”基层治理模式，激活服务群众的“神经末梢”

桂城街道江滨社区是一个典型的城市老旧小区，社区常住人口以户籍长者和新市民为主。街巷纵横是江滨社区特有的风貌，巷里生活热热闹闹却也潜藏着不少治理难题，或是垃圾孳生蚊虫，或是高空抛物，或者公共服务设施不完备……以往群众反映诉求总要层层上报，解决起来颇费周折。如何促进居民参与社区治理，高效解决社区公共问题是社区当下遇到的治理难题。

为此，桂城街道江滨社区发展服务项目在“关爱桂城”建设督导委员会的指导和江滨社区党委的支持下进驻，共同探索实施“党员巷长制”基层治理模式，将治理触角延伸到街头巷尾，激活服务群众的“神经末梢”。

近日，社工便组织这群巷长们进行了联席会议，以社区卫生环境问题为切入点进行解决方案的讨论，并走街串巷开展了垃圾回收倡议志愿服务行动。



江滨社区巷长向居民派发垃圾分类倡议书。

收集议论社区公共问题

“巷长”联席会议的开展是为了更好地讨论社区公共问题，推动共建共治共享的社区治理新格局的逐步形成。近日，江滨社区党委委员廖海强带领巷长们召开了第二次联席会议，会议目的是推进上月联席会议决议达成的工作方案的落地，并组织开展垃圾回收倡议志愿服务行动。

会议上，巷长们分组讨论，积极表达自己的意见。有的巷长表示：在派发了倡议书之后，应该要继续进行

监督和跟进；有的巷长表示：除了倡导垃圾回收之外，也要倡导社区居民不要高空抛物……项目社工将巷长们的意见收集下来，并协助社区根据巷长意见进行一一回应。

会后，巷长队伍3人一组，兵分四路正式入户派发倡议书。据悉，本次行动主要针对江滨社区新村大道东1-23巷的居民，通过派发倡议书为社区居民讲解垃圾回收行动的目的、意义以及具体做法。

党员带头推行巷长制

在这次行动中，巷长队伍有一位“新面孔”——源叔。据了解，他今年74岁，是一位老党员，在23巷居住，平日下午比较悠闲，也有意向参与志愿服务，充实退休生活。社工前期通过入户访谈介绍巷长工作，与源叔的想法“一拍即合”，源叔也受邀成为今年新培育的第一位党员巷长。

“江滨社区新村大道东共有48巷，在项目进驻前共有巷长12名，全部分布在24-48巷，其中巷道老党员8名，热心的社区街坊4名。今年我们计划发挥原巷长们的模范作用，继续在1-23巷挖掘更多热心居民加入到巷长队伍中，首先在新村大道东48条巷全面覆盖推行‘巷长制’工作，再复

制到全社区。”项目社工高楚华表示，在进驻社区的一个多月里，社工通过入户访谈等方式，已成功挖掘到一名新的党员巷长源叔，并物识了7-8名热心街坊作为备选的新巷长对象。

高楚华介绍，项目接下来计划分三步走：第一步是吸引人，通过组织开展恒常兴趣类服务吸引社区居民参与社工服务；第二步是培育人，通过志愿者培训和个别面谈督导的方式提升巷长的服务能力，培育社区自组织骨干；第三步是助力人，通过坚持党建引领，以治理社区卫生环境问题和传扬社区文化作为服务载体，共同制定社区巷长组织的规章制度，在参与过程中构建社区自组织运营机制。

文/珠江时报记者 李冬冬 通讯员 邹韵斯 高楚华