

坚持科学补碘 享受健康生活

吉林省开展第三十个“防治碘缺乏病日”宣传活动



工作人员向群众发放宣传资料
城市晚报全媒体记者 朴松莲 摄

5月15日是我国第30个全国“防治碘缺乏病日”。当天上午,我省第三十个“防治碘缺乏病日”主题宣传活动在乾安县举行。今年的活动主题为“科学补碘三十年 利国利民保健康”。

活动中,吉林省地方病第二防治研究所副所长王主祥宣读了防治碘缺乏病倡议书。倡议书指出,食盐加碘是最安全、持续、方便、经济、生活化的补碘措施,科学解释了食用碘盐与甲状腺癌的关系,倡导全省人民科学全面认识碘缺乏危害,号召大家以“防治碘缺乏病日”的宣传主题为切入点,以专业之责,聚全民之力,将以食盐加碘为主的综合防控策略落到实处。活动现场,工作人员通过悬挂横幅、摆放展板、设立咨询台、发放宣

传单、现场咨询、举办孕妇科学补碘知识讲堂等形式,向群众宣传碘缺乏的危害性、防治措施,普及科学补碘的重要性。

碘缺乏病是由于外环境缺碘,造成人体碘摄入不足而发生的一系列疾病的总称。碘是新陈代谢和生长发育必需的微量营养素,是人体合成甲状腺激素的主要原料。甲状腺激素参与身体新陈代谢,维持所有器官的正常功能,促进人体,尤其是大脑的生长发育。孩子大脑发育从母亲怀孕就开始了,胎儿期和婴幼儿期是孩子大脑发育的关键时期,这一时期缺碘会影响大脑正常发育。

“缺碘是长期的。咱们所处外环境(水碘、土壤)碘水平匮乏,需要世代补碘。咱们人体内能储存的碘,只够用三个月。三个月后,如果不坚持补碘,比如说我们天天吃无碘盐,碘营养就会缺乏,对人体造成一系列损伤。当然,成人的损伤最小,胎儿和婴幼儿损伤最大。因为他们涉及到脑发育和生长发育,严重的缺碘会造成克汀病(俗称‘呆小症’)、聋哑、智力损伤等。”吉林省地方病第二防治研究所碘缺乏病防治研究室主任、副主任医师赵景深告诉记者,此次活动旨在广泛深入地宣传消除碘缺乏病工

作的重要性、艰巨性和长期性,加强防治碘缺乏病的健康教育,切实提高群众的防治意识和能力,持续巩固碘缺乏病消除成果,助力健康吉林建设。

记者在活动现场了解到,补碘要科学合理,碘的摄入量并不是越多越好。对一般人群来说,每日膳食(包括碘盐)中的碘已能满足需要。妊娠期和哺乳期妇女对碘的需要量显著高于一般人群。因此妇女在备孕阶段就应食用加碘食盐,以达到良好的碘营养状态;在妊娠期和哺乳期仍然应选用加碘食盐,并鼓励摄入含碘丰富的海产食物,如海带、紫菜等。

5月15日当天,各级卫生健康、粮食物资储备等部门和各地疾病预防控制中心、盐务等相关业务机构同步开展了宣传活动,通过电子屏幕展示、张贴海报、发放宣传资料等多种形式,宣传、解答了有关碘缺乏病防治的有关问题。各部门还将结合自身工作职责,在一段时间内组织相关领域专家进学校、进村屯、进社区、进医院等现场开展宣传活动,普及碘缺乏病防治知识,全方位拓展宣传普及面,营造全社会共同参与、支持碘缺乏病防治工作的良好氛围。

城市晚报全媒体记者 朴松莲

耄耋老人山林迷失 警民联手快速找回



走失8小时的89岁老人被找到 警方供图

“老人找到了!就在我们旁边。”近日,在深山迷失了8小时的89岁葛姓老人,在警民的共同努力下终于找到了!

5月10日下午,省公安厅森林公安局天桥岭森林公安分局指挥中心接到报警求助,居民葛某从早上8点出门后迟迟未归,且身上没有任何通讯设备,家人心急如焚,希望民警能够帮忙寻找。

接到报警后,分局党委迅速成立了临时搜救指挥部,指派青松派出所民警立刻调取视频监控,确定老人活动轨迹。视频显示,早上8点30分左右,老人最后在天桥岭镇西山铁道口出现后,失去活动轨迹。指挥部判断老人很有可能进入山林,而葛某已近九旬高龄,如果在外多停留一分钟,就会多一分危险。

指挥部迅速调配警力开展搜寻工作,时间就是生

命,为尽快找到走失老人,抢抓黄金救援时间,在分局党委的统一调度下,治安、巡警、交警、派出所出动警力30余人次,在老人失踪区域进行“拉网式”搜索,搜寻范围扩大到方圆100公里,期间走访询问100余人。三个搜救小组在老人可能到达的地方进行了搜寻,参加搜寻的民(辅)警不顾荆棘扎手,钻入山林仔细搜寻。终于,17时许,在警民的共同找寻下,在半山腰丛林中找到了走失老人。所幸老人意识较为清醒,能与民警正常沟通,看到老人身体无恙后,民警护送老人慢慢下山。

通过交谈得知,老人因思念去世的老伴,就到老伴的坟头说说话,没想到迷失方向,找不到回家的路。经过在短暂的休息后,民警们将老人扶上警车,在家属的陪同下将其送回家中。

城市晚报全媒体记者 吕闯

2023长春马拉松引燃众多长春市民的参与热情 看看年龄最大和最小选手都是谁?

2023长春马拉松即将开跑,激情的赛事引燃了众多长春市民的参与热情。15日,城市晚报全媒体记者采访了几位参与2023长春马拉松的特色跑友,让我们跟他们一起,共赴一场初夏的马拉松之约。

78岁跑友刘凤义: 争取跑到100岁

15日,长春南岭体育场内,78岁的长春市民刘凤义被媒体朋友们团团围住,身体健硕的他,面对镜头侃侃而谈,“别看我今年已经78岁了,但是我的身体非常好,参与完这场比赛,我还有能力参加更多的比赛,并且要一直参与下去,争取跑到100岁!”

刘凤义是2023长春马拉松参与者中年龄最大的,年轻时的他曾在长春市业余体校训练过,参与跑步锻炼已有50多年,曾在外地参加过多次马拉松比赛,而且每次的成绩都是“可圈可点”。

“前三届长春马拉松我都参与了,今年我听说长春还要举办马拉松,马上就报了名,并从外地赶了回来,家乡的马拉松赛事,我必须全力支持!”刘凤义竖起大拇指,动情地说着。

刘凤义从小就喜欢跑步,现在每天都跑步15公里,因为他坚持跑步锻炼,其身体特别好,看上去也十分年轻,根本就不像年近八旬的老人,他坦言,由于自己数十年如一日地坚持锻炼身体,他的身体非常健康,已经有几十年没有得过感冒了。

“今年我参加的是半程马拉松,我的目标是在两个小时之内跑完,我相信自己能做到!”刘凤义表示,他希望能有更多的长春人参与到马拉松活动中来,支持长春市的体育事业,同时也祝愿2023长春马拉松圆满成功,跑友们都能跑出好成绩。

6岁跑友高梦阳: 长大后要拿冠军为国争光

6岁的高梦阳小朋友是2023长春马拉松参与者中年龄最小的一个,她用稚嫩的声音表示,“我十分喜欢运



78岁的刘凤义

动,喜欢马拉松比赛,希望自己能够取得好成绩!”

高梦阳的母亲杜女士告诉记者,女儿从两岁开始就喜欢运动,家人根据她的兴趣爱好,给她报名了短道速滑的学习班,目前正在学习短道速滑项目,“孩子学了一段时间以后,对运动产生了极大的兴趣,她说自己有个愿望,那就是长大以后要拿世界冠军,为国争光!”

高梦阳此次参与的是2023长春马拉松健康跑(7.5公里),她对这次活动充满了期待,每天都在父母的陪同下进行适当的跑步锻炼。

对于家人支持6岁的高梦阳参与体育运动的原因,杜女士说,参与体育运动可以磨炼孩子的意志品质,锻炼孩子的毅力,让孩子从小就养成不怕苦、不怕累的精神,同时还会拥有一个强健体魄,这对孩子以后的成长非常重要。

一家三口 共赴马拉松之约

长春南岭体育场内,身着桔黄色T恤衫、黑色运动裤子的张博一家三口十分引人注目,他们是此次2023长春马拉松的一个三口之家的跑友。



6岁的高梦阳小朋友

城市晚报全媒体记者 陆续 摄

张博今年39岁,已经参与了2017年、2018年和2019年长春市三届马拉松比赛,儿子张宇涵今年12岁,在父亲的影响下也喜欢上了运动,参与了2018年和2019年长春市的两届马拉松比赛。

对于进行跑步锻炼的好处,张博打开了话匣子,他说,他以前是个230多斤的胖子,体态的肥胖给他带来了许多困扰,自己的身体也受到了相当大的影响,“那时的我健康条件很差,已经是‘三高’了,高血压、高血脂和高血糖,但自从我喜欢上了跑步运动,我的体重马上就降了下来,现在也就160多斤,同时,困扰我的‘三高’也奇迹般地消失了!”

现在,张博每天早上至少要跑5000米,他坚持不懈的跑步锻炼感染着妻子和儿子,从此,一家三口都参与到了跑步运动当中来,共同拥有着健康的体魄。

此次2023长春马拉松,张博和妻子报名的是全程马拉松,儿子张宇涵参与的是健康跑(7.5公里),他们希望有更多的长春人参与到体育运动当中来,为长春市的体育事业贡献自己的一份力量。

城市晚报全媒体记者 陆续

民警助群众找回离家出走女儿

5月12日16时17分许,德惠市民孙先生来到省公安厅高速公路公安局德惠分局报警求助,称其女儿孙某当日下午因琐事离家出走后一直未归,孙某患有精神类疾病,时而清醒时而糊涂。家人与其视频通话,发现她正在京哈高速哈尔滨方向应急车道内逆行往长春方向行走。孙先生十分担心女儿的安全,请求民警帮助其寻找女儿。

接到报警后,德惠分局巡逻一大队大队长高晓明非常重视,立即带领民警殷奉国、协警孙权及报

警人孙先生上高速公路寻找孙某。当民警查找至京哈高速哈尔滨方向1048公里处时,找到了正在高速公路上行走的孙某,并将其接回了德惠分局。回到分局后,孙某非常抵触,不愿回家。家人与其视频通话,发现她正在京哈高速哈尔滨方向应急车道内逆行往长春方向行走。孙先生十分担心女儿的安全,请求民警帮助其寻找女儿。

临行前,民警叮嘱孙先生要看好好女儿,避免此类情况再次发生。孙先生对民警的迅速出警和暖心救助表示衷心感谢。

城市晚报全媒体记者 王跃

超级大乐透10亿大派奖第16期 松原购彩者中得1000万元大奖

体彩超级大乐透10亿大派奖精彩不断,吉林购彩者惊喜连连。继4月29日和5月1日我省购彩者连续中得大乐透大奖以来,时隔14天,大乐透一等奖再次花落吉林。5月15日,大乐透第23054期开奖,同时也是超级大乐透10亿大派奖活动的第16期,吉林省松原市购彩者中得单票奖金1000万元,本期开奖号码为“19、25、30、31、34+07、09”,本期一等奖全国中出6注,追加3注,分别为河北(基本2注 追加2注)、吉林(基本1注)、河南(基本1注)、湖南(基本1注 追加1注)、四川(基本1注 追加1注)。本期开奖后,8.71亿

元奖金滚入下期奖池。

吉林省的中奖幸运地处于松原市乾安县粮食局家属楼下门市的2207007627号体彩代销点,投注时间为5月15日18:09:25,为一张10元5注单选票,其中第三注中得大奖。由于正值“超级大乐透10亿大派奖”期间,单注奖金为封顶的1000万元。

所有奖级都派奖,奖金最高可翻番。超级大乐透10亿大派奖正在火热进行中,进行追加投注且单期单张购彩金额15元及以上即可参与,这场爱心与幸运共享的欢乐盛宴,期待您的加入!小梦想,大乐透! 城市晚报全媒体记者 陆续