

市区十万余棵桂花树吐香盛开

园林部门公布最佳赏桂地点

□记者 李科学 文/图

本报讯 中秋国庆“双节”期间，鹰城十万余棵桂花树盛开，现已进入最佳观赏期。10月8日，市园林绿化中心公布了市区最佳赏桂地点，市民不妨静下心来，跟随引导秋日寻香。

当日上午，鹰城广场飘来阵阵桂花幽香。音乐喷泉北侧，圆形花坛中的桂花开得正热闹。“好香啊！”一位老人指着桂花树说，让小孙女仔细欣赏密密的小花。孩子蹲下去捡地上散落的碎花，开心不已。附近，老人“沐浴”着花香舞彩带、跳扇子舞、放风筝，神采奕奕。河滨公园里同样香气袭人。入公园东门向西走不远，便可见十多棵高大的桂花树，金红色小花缀满了枝头，地上已铺了密密的一层。游人路过不用停，便能沾上满身桂香。几位市民坐在树下石凳上休息，笑声连连。

“今年雨水较多，市区桂花开放时间比去年晚了约一个月，‘双节’期间陆续开放。”市园林绿化中心宣传科负责人尚亚征说，桂花对温度非常敏感，一般要等气温降至20℃左右并持续一段时间，再加上昼夜温差刺激，才会开



市民在鹰城广场桂花香中舞龙健身

放。目前，市区桂花已全面进入盛花期。

尚亚征表示，在我市园林绿化中，桂花树种植较为普遍，除了公园广场

外，区域绿化、庭院绿化中也有较多种植。据该中心绿化管养科粗略统计，目前市区桂花树总量为十万余棵，主要有丹桂、金桂和四季桂，以丹桂和金桂最

为常见。

不同品种的桂花颜色、香气也不同。尚亚征说，丹桂的花色为橙黄色或红色，颜色偏红；金桂的花色为黄色。这两种花一年只开一季，香气浓郁。四季桂的花色为淡黄色，一年四季都能开花，香味较淡。桂花的最佳观赏期一般为二三十天，预计将持续至本月下旬。

那么，市区公园广场里，哪儿桂花最密集、香气最浓郁？市园林绿化中心公布了最佳赏桂地点。

河滨公园：国内有大面积分布，部分区域较为集中。公园东门内景观喷泉西侧有十余棵高大的桂花树，树龄为四五十年；百米花廊附近桂花树较为集中，花香醉人。

鹰城广场：各处均有分布，东南部、中部相对更多，其中较大的几棵移植自河滨公园，树龄有30多年。

白鹭洲国家城市湿地公园：劳模园西侧有成片桂花树，总计约300棵。

湛河公园：全线均有分布，尤以新华路附近最多。新华路湛河桥东侧湛河两岸有大片桂花树分布。

昨天是第26个全国高血压日

专家提醒：无症状高血压更危险

□记者 王春霞

本报讯 10月8日是第26个全国高血压日，今年的宣传主题是“健康生活，理想血压”。当天上午，市一院未来路院区心血管中心、老年医学科联合在该院区门诊大厅举行义诊活动。该院区心血管中心主任张铁须提醒市民：要了解自己的血压水平，定期测量，不要认为无症状就无所谓，无症状高血压更危险。

建议患者食用低钠盐

市民李女士患高血压已十余年，在义诊现场量了几次血压，都没有达到正常标准。张铁须询问得知，李女士平时吃一种利尿剂，由于尿多影响生活，服药就不是很规律。张铁须现场给她开了处方，建议她换用降压药氨氯地平试试，并叮嘱她除了按时服药，还要改善不良的生活方式，

平时多运动，饮食要限盐，可以用低钠盐替代普通食盐。

为什么建议高血压患者用低钠盐替代普通食盐呢？张铁须解释，限盐是预防和控制高血压的策略之一，世界卫生组织推荐每人每天食盐摄入量不超过5g，中国人口味重，吃盐普遍超标。研究表明，钠盐摄

入过多，高血压的风险就会增加，而低钠盐减少了氯化钠的含量，用氯化钾来替代，这样既不影响盐的咸味，又能减少钠的摄入。因此，建议高血压病人用低钠盐替代普通食盐，这样有助于改善高血压治疗的效果，减少高血压导致的心、脑、肾并发症。

理想血压因人而异

“未使用降压药物的情况下，非同日3次血压超过140/90mmHg，可诊断为高血压。”张铁须说，一旦诊断为高血压，就应开始生活方式干预和药物治疗。

那么，理想血压是多少呢？张铁须说，理想血压没有一个固定值，对于不同的人群，它的要求是不一样的。

一般人群血压控制在130/80mmHg以下，是理想的状态。对于高血压患者来说，血压控制在140/90mmHg以下就是达标了，如果可以耐受，血压可以控制在130/80mmHg以下；合并糖尿病、冠心病、心力衰竭或慢性肾脏疾病伴有蛋白尿的患者，血压应控制在130/80mmHg以下，才比较理想。由

于血压随着年龄增长而增长，对80岁以上的老年患者来说，血压控制在140/90mmHg以下就可以了。

“每个病人的病情不同，医生会根据具体情况，来确定血压控制在多少是理想的。”张铁须说，如果血压在130-139mmHg/85-89mmHg之间，则应引起关注，进行生活方式干预。

无症状高血压更危险

“我们最想提醒那些从来不量血压、认为自己没有症状不会得高血压的人群，因为无症状的高血压更危险。”张铁须说，生活中，一些市民常以有没有头晕、头痛等症状来判断自己是否高血压，殊不知有相当一部分高血压患者是没有症状的。而且，高血压起

病隐匿，早期症状常不明显，不少患者直到出现了严重并发症，来院就诊才知道自己患了高血压。

“高血压是以血压值的高低来判断的，并不是以症状来判断。无论是否有症状，高血压对人体的危害是一样的。正因为没有症状，一

些患者并不知道自己患有高血压，没有进行干预和控制，一旦出现严重临床症状甚至是突发脑出血或猝死时，再后悔就晚了。”

因此，张铁须提醒，预防高血压，每个人都应知晓自己的血压，定期测量血压，以便及时发现异常，及早进行干预。

长假期间

市区120共出诊638次

□记者 王春霞

本报讯 10月7日，平顶山市120急救调度中心传来消息，自9月29日至10月6日，市区各急救站共出诊638次，有效出诊523次，转运救治病人560人，与去年同期相比增幅明显。

从市120急救调度中心的统计分析来看，有效出诊次数与救治人数比2022年国庆假期分别增长36.32%和27.27%。从转运救治病人分类来看，呈现“两增两减”的特点：交通事故等外伤患者达239人，比去年国庆假期增长74.45%；酒精中毒等中毒患者35人，同比增长113.33%；心血管疾病患者42人，同比减少2.44%；脑血管疾病患者60人，同比减少1.67%。

调度人员分析，长假期间走亲访友及自驾出游市民明显增多，加之阴雨天气较多，增加了车祸、外伤的风险，而随着人们健康素养的日益提高，心脑血管疾病患者发病减少也是一个趋势，但节日饮酒过量者仍然不少。

我市“十佳巾帼好网民故事”评选结果出炉

□记者 燕亚男

本报讯 10月8日，记者从市妇联了解到，由市妇联、市委网信办联合开展的2023年度平顶山市“争做巾帼好网民 营造清朗网络空间”暨“十佳巾帼好网民故事”征集评选活动，经组织推荐、专家评审等程序，最终产生10个“巾帼好网民故事”，新华区焦店镇妇联副主席宗秀稳、高新区皇台街道任庄村党支部书记任燕芳、河南省宝州实业有限公司工会主席赵延萍、互联网自媒体人黄娜等10人获评“十佳巾帼好网民”。