

“炒了一辈子菜，未必懂得放多少油与盐”

渝中给居民发放限盐罐

“炒了一辈子菜，难道我还不晓得放好多油盐?”“菜好吃才是硬道理，油盐放多放少，心中自有数，这还要专家教吗?”……聚集在民安园社区的30余位主妇，得知专家要来教大家如何使用油盐炒菜，便开始窃窃私语。

“合理膳食很重要，控油限盐不可少。”糖尿病专家吴红指导说：“每天，每人的用油量不能超过25克，食盐的摄入量要低于6克……”

话音未落，主妇们纷纷发表自己意见：“25克油，好少一点哟，菜要遭炒糊!”“要想菜又香又好吃，就要舍得放油。”“我家人口

味都重，少油少盐的菜，肯定没人吃!”……与会的绝大部分主妇称，炒菜时的油盐用量至少是专家建议的两倍以上。

“正是你们这种传统观念和不健康的饮食习惯，为很多常见慢性疾病埋下祸根。”吴红进一步指出：“重庆人喜欢口味重、油水足的食物是事实。”但家庭一日三餐烹调食物时，油盐用量若长期超标，极易引发高血压、糖尿病等慢性疾病。目前，此类慢性病的发病率正以每年10%速度递增，患者群体呈现年轻化。“罪魁祸首就是膳食不平衡，这与每盘菜肴的油盐量息息相关。”

“好像是这个理儿。”74岁的蒋光珍，曾是20多年的高血压患者，后在医生的强烈建议下，口味偏重的她，于去年就大大减少炒菜的油盐用量，“现在血压降了很多。”

话虽如此，很多主妇仍在美味和合理之间犹豫不定。“少油盐的菜会好吃吗?家人因此无食欲，难道不影响身体健康?”集糖尿病与高血压于一身的李灵香说：“放油盐的多少完全凭习惯和感觉，多一点少一点，咋个控制呢?”

饮食习惯是可以改变的，油盐的用量也可控制。渝中区卫生局近日已从外地采购2

万套控油壶和限盐罐，委托渝中区疾控中心联合各街道卫生服务中心到各社区，免费发放给辖区居民，并指导他们在日常烹调中的油盐用量。记者看到，控油壶的一侧有刻度划分，按照个人计量分为10个等级。限盐罐里有两个特制的盐勺，分别为6克和3克的量，很好掌握。

“每次炒菜看刻度，好麻烦哟!不过，下次炒菜时，还是要试试，毕竟对健康有好处。”主妇李淑芸说。“为了家人健康，我们不要怕麻烦。”不少主妇附和。

本报渝中社区记者 张水红



忙碌间隙彭德龙陪流浪狗玩耍

流浪狗住下就不走 餐馆老板左右为难

见流浪狗可怜，餐馆老板施以食物，没想到被狗当成主人，一个多月来形影不离。流浪狗的来到，让食客们不高兴。前日，几次送狗未果后，彭德龙左右为难。

前日上午，渝北区松石北路33号一大排档，22岁的老板彭德龙正忙着招呼客人。一只白色的长毛狗在桌凳间穿梭，不时地把地上的纸屑叨到门口。

“它就是‘流浪’。”彭德龙说，一个多月前，它在松石北路流浪，饿得实在不行了，就蹲坐在大排档门口，仰着脸贪婪地望着食客们。见它可怜，彭德龙顺手扔了根火腿，它狼吞虎咽后，就抱着彭德龙的腿撒娇，然后乖乖地趴在门前“招客”。店员们都亲切地喊它“流浪”。

连续几天，“流浪”都准时来享用美味。第五天晚上，“流浪”例外没走，日凌晨下班的彭德龙一起来到租住的寝室。“它只听老板一人的话。”店员何红梅说，老板每次中午到菜市场买菜，“流浪”都会全程陪同，形影不离。

“流浪”在店内住久了，食客们有意见。“他们不喜欢‘流浪’，嫌它脏。”彭德龙说，餐饮业收养流浪狗不合适，但不能眼睁睁看着它再去流浪。

几天前，他打的送“流浪”到南桥寺朋友家，谁知他到家不久，“流浪”就独自跑回来。送人不成，彭德龙只得把“流浪”带到更远的盘溪农贸市场，然后躲起来，希望“流浪”能重新找个好主人。

谁知，“流浪”着急地四处寻找，眼里有种亮晶晶的东西。十多分钟后，和“流浪”有深厚感情的彭德龙终于忍不住，又把“流浪”带回店里。“送不走‘流浪’，食客们又该不高兴了。”

本报渝北社区记者孟祥伟 报道摄影

挂起温馨提醒牌 院坝花草得保护

院坝里的花草，屡被“顺手牵羊”，他在花草旁挂上一块言语温馨的提醒牌，近一个月来就再没发生过偷花事件。昨日，南坪庆隆花园小区居民，纷纷称赞张大爷的“温馨提醒”高明。

今年80岁的张大爷家住南坪惠工路256号庆隆花园小区1单元2-1。他说：“从今年2月开始，不到两个月时间，兰花等五六盆花不翼而飞。”3月底，他找来一块纸板，写下“朋友，要花你不用偷，问我要即可，我还可教你怎么养，好不好?”的字样，然后挂在花草旁，已过去快一个月了，花草再没丢过。

“张大爷的这个点子不错，用温馨的提醒话语就让偷花人住了手，这可比我们常见的一些用词严厉，甚至恶毒的标语牌起的效果要好得多。”家住该小区1单元的刘惠琴婆婆说。

(本报新闻热线966988感谢李先生提供线索)

本报南岸社区记者 周圆 报道摄影



张大爷挂出的提醒牌

漂泊七年 为忘年恋私奔

跟踪报道

私奔老妻少夫已完婚

8年前，他是个从没结过婚的26岁男子，她是46岁、儿子成年已有孙子的丧夫女子，相差20岁的他们却相爱了。为躲避流言，他们带着仅有的120元钱和誓死在一起的决心，在一个深夜携手私奔。靠沿途乞讨，从彭水到了成都(详情见本报2007年12月25日9版新闻故事)。漂泊8年后，他们的爱情终于修成正果。昨日记者获悉，他们已回彭水老家办完结婚手续。

记者昨日联系上颜加凡时，他正接到一家电视台的采访邀请，准备到外地去讲述他和妻子的爱情。颜加凡说，去年12月本报报道他们传奇般的忘年恋后，全国许多媒体对他们的故事采访报道。上海东方卫视和湖南电视台还邀请他们到电视台讲述他们的真情故事。很多时候，他们都“忙得没时间做事了”。

“没有成碧，就没有我的今天。”已34岁的颜加凡一张口就笑个不停，依然说着5个月前对记者说过的话，而陶成碧接受采访时反复强调，“自己只有53岁”。

早在去年，刚刚研制出智能报警器，向四川省知识产权局递交了专利申请的颜加凡就在筹划带着陶成碧回家办结婚证，“跟我流浪这么多年，给她一个名分一个交代。”今年1月，颜加凡和陶成碧在离家8年后第一次回到老家。因为两人的专一和执著，一些原本对他们这段忘年恋很有看法

的乡亲也理解了他们，纷纷跟他们打招呼，问候他们这些年过得好不好。

但让颜加凡遗憾的是，因为陶成碧身份证遗失，这次回家未能如期办理结婚证，他们只好到派出所补办身份证。2月底，到成都打工的乡亲将陶成碧的新身份证带到成都，几天后，他们在当地媒体陪同下，再次回到彭水老家，如愿办理结婚证。颜加凡回忆，见他们年龄相差如此之大，办理结婚手续的工作人员很吃惊，一再询问他们“是否自愿结为夫妻”，他们用手挽手相视一笑的亲密举动回答了工作人员。办理结婚证后，他们在颜加凡哥哥家简单吃了一顿饭算是完成了婚礼。

两人漂泊多年的爱情终于修成正果，前几天，颜加凡电器修理铺所在的成都市青龙街道和东林社区工作人员，为他们送来了米、油、面等新婚礼物，祝福他们婚姻幸福。

得知不顾世俗流言、为爱情私奔而不惜乞讨的两人终于结婚，临江门魅力婚纱摄影老板廖云斌感动不已，提出免费赞助两人一套价值3000多元的婚纱照。这个承诺廖云斌早在5个月前本报第一次报道时就作出，当时因时值冬天太冷，颜加凡担心外景拍摄会让陶成碧受冻感冒而延期。“这个承诺一直有效，他们随时可以来拍。”廖云斌说，虽然



本报2007年12月25日新闻故事曾作报道

忘年恋未必值得提倡，但他们对爱情的执著的确实令人感动。

领了结婚证，了却一桩心愿，如今，颜加凡又有了新的愿望：“老婆，我现在条件不好，结婚连新衣服都没给你买一件，但总有一天，我会让你过上好日子。”颜加凡说，给人维修电器依然是他现在的生活来源，他最大的心愿是等待智能报警器专利批复，一旦成功，希望能够转让专利，有了钱他第一件事就是买房子，给爱妻陶成碧作礼物，拥有一个家。

记者 张一叶

大渡口公园停车场种蔬菜



这就是公园员工种植的莴笋。

本报讯 “地上咋长出莴笋了?”昨日，大渡口区公园停车场，路过的市民张先生惊奇地发现这一情况。

记者昨午现场了解到，该停车场是大渡口区绿化处的专用停车场，里面除停着的几辆洒水车和工程车外，将近一半的面积种

植着各种蔬菜。为了不压坏蔬菜，在里面停靠的车辆只得挤在一起，出入十分不便。

“地闲着也是闲着，物价这么高，自己种来吃。”这片菜的主人也是公园的员工师傅，他说，去年12月，公园的几位员工便对这部分地进行“开荒”种上蔬菜。除了莴笋，还有

胡豆和白菜等。

“这里是不准许种菜的。”对此，大渡口区绿化处一位负责人表示，他们在近期铲平这块菜地，让车辆停靠更方便。

(本报新闻热线966988感谢张先生提供线索)

记者 黄河 报道摄影

晚报新闻援助

市长公开电话 重庆晚报 联办

24小时新闻热线

966988

或拨打 **号码百事通114**

随时在你身边

QQ报料:33330119 短信报料:13637806111

户外广告残缺 影响城市形象

打造美丽家园 关注城市细节

热线 966988 邮箱:cityxj09@163.com

市市政委 重庆晚报联办



关注者罗先生观点:企业的宣传需要通过广告,城市的文明同样体现在这些小小的广告牌上。其实,“残缺”的广告牌并不难治理,只要相关部门投入更多的关注。昨日摄于朝天门

本报讯 昨日,市民罗帮万致电本报“关注城市细节”专栏称,南坪游乐园靠长江边的一大型楼盘广告上“重庆万达广场”几个字已大面积掉色,看上去陈旧灰暗,影响城市形象。

罗观察发现,我市主城区街头广告牌破损、过期、错别字等现象十分普遍。记者昨日上午寻找“问题”广告牌,结果“收获”不小。

昨上午九时,记者步行至朝天门,途经重庆饭店时,路边的一幅巨型月饼广告引起记者的注意——污迹斑斑的红色广告布上破了无数的大洞,俨然一块破抹布挂在墙上。旁边一门市的女老板称,该广告是去年中秋节时,一家饭店挂出的宣传广告,“可月饼卖完了,广告却没拆除,挂了这么长时间,越来越破旧,的确有损城市形象。”

随后,记者从金海洋商场步行至朝天门广场,路边的一排灯箱广告千奇百怪,形状各异,一些广告牌已严重扭曲变形,有的用于支撑的两根不锈钢立柱已倾斜,随时有可能倒下来。其中最“残缺”的一块,灯箱及广告均已不见,只剩一个铁架立在路边,广告架内还伸出几根尖锐的铁条,稍不注意,容易被挂伤。“这个广告牌不但有碍观瞻,还有安全隐患,有天晚上我收摊时险些在此撞伤头,太吓人了。”在此摆摊的小贩陈伟称。

“有些广告牌虽未破烂,但发布的信息时效已过,不但影响城市形象,还容易误导人。”见记者采访,路边此处的李女士表达自己的看法。李称,位于渝中区棉花街的一家大型商场早已搬走,其门外的大型广告牌并

未拆走,上个月,她冲此招牌前去购物,赶到一看,大门紧闭,这才知“上了当”。随后,记者赶到现场,一块巨大的招牌的确还悬挂在商场外面,一保安称,受此误导的市民不少。

中午,记者赶到人民大礼堂,广场中一块公益活动宣传广告十分打眼,该活动名为“第四届中国信息无障碍论坛”,可细看才发现,时间竟为2007年12月17日—18日,已“过期”几个月。随后,记者前往沙坪坝、江北等主城区的步行街打探,发现破损、变形的广告牌随处可见,其“残缺”程度令人吃惊。

对此,市市政管理委员会广告处一熊姓工作人员称,户外广告牌设立的地点、尺寸由他们严格规划,广告的具体内容则需通过

工商部门严格的审批检查。目前,户外广告牌的日常管理及维护,由其所属的各区市政部门负责,由于其人手不够,没有定期对广告牌进行清理和维护,但只要巡查时发现破损广告牌,他们都立即通知相应广告公司进行修复。对于一些临时性的宣传标语,活动结束后,他们会督促广告商自行拆除,但有时难免出现疏漏,对于商场搬迁后广告的拆除则由商场出租方负责。熊称,以上残缺广告牌,他们会立即转交相关部门处理,以后将加大巡查力度。

(本报新闻热线966988感谢罗先生提供线索)

记者 任文劫 报道摄影

绿灯仅亮十秒 最多能过四车

本报讯 南岸区昌龙城市花园前往光电路的左转弯绿灯,变换太快,最多只能通行四辆车。市民希望相关部门及时调整,以维持正常行车。

家住南岸区亲江家园的王女士称,昌龙城市花园十字路口,红绿灯通行率设计不合理——鹅公岩往南坪的左转弯绿灯只有10秒时间,通行车辆不过三四辆。此现象已维持几个月,至今没人出面调整。

昨上午10时,记者在现场看到,从鹅公岩方向入城左转车辆在昌龙城市花园前排队成长队。通行绿灯亮起后,车辆只往前蠕动几米便停下等待。记者观察发现,左转弯绿灯停留时间仅约10秒,红灯时间则1分多钟。绿灯状态下,正常通行,小车只可通行4辆,大车只能通行2辆。因通行率极低,一些排在稍后的驾驶员往往耐不住性子,不管灯是否转红,只要其它道上的车还未驶过来,就尾随前面车辆冲过去。

市民希望相关部门能根据车流高低峰,合理调整红绿灯变换时间,将此处左转弯通行时间适当延长,以保证车辆正常通行。昨交警南岸支队值班民警表示,将向上级反映此事,促成解决。

记者 冉启虎



南岸区光电路的左转弯绿灯因时间短,高峰时段通过要花不少时间。记者 毕克勤 摄

张家界 世界自然遗产

5月1日首趟 全空调 旅游专列

★张家界旅游空调专列亮点:干净、卫生、舒适、往返直达、省心、省事、省时★

张家界、天子山、(土家风情园)、袁家界空调专列精华四日游	5月1日 铁定出团	980元/人起
张家界、天子山、(土家风情园)、凤凰古城空调专列四日游	5月1日 铁定出团	1080元/人起
铜仁凤凰古城张家界单座单卧五日游(空调专列返回)	4月27日(不分铺位)	840元/人
三峡环湖、张家界单船单卧七日游	4月25日(不分铺位)	1300元/人

国内89068888 86559655 总部解放碑邹容广场A座 可上门服务

网址:www.cqxygl.com