



# 哈市253处网点销售未加碘食盐

## 专家提醒:食用无碘盐需遵照医嘱

本报讯(记者 刘首辰)15日,省工信厅对未加碘食盐销售网点信息进行公示。全省共有870个网点销售未加碘食盐,其中哈市共有253个销售网点。对未加碘食盐有需求的消费者,可以前往这些网点进行购买。

为方便消费者科学用盐,在保证合格加碘食盐市场供应的前提下,满足特殊人群对未加碘食盐的需求,我省对未加碘食盐销售网点情况进行更新和公示。记者在公示中看到,哈市共有253处销售网点,主要分布在南岗区、香坊区、松北区、呼兰区、尚志市、通河县等区域的超市、仓买等商服。

5月15日正值第31个“全国防治碘缺乏病日”。据哈尔滨市胸科医院营养科主任谭景波介绍,碘是促进人体新陈代谢和生长发育必不可少的微量营养素,是合成甲状腺激素的主要

原料。人体缺碘会导致甲状腺肿大、智力发育异常、影响生育能力、儿童生长发育迟缓等疾病危害。

但碘长期食用过量时,也会引起甲状腺激素分泌异常,造成自身免疫性甲状腺炎、高碘性甲状腺肿、甲状腺功能减退、甲状腺功能亢进、甲状腺乳头状癌等疾病。所以,碘的进食要适量,过多过少都是不合适的。“无碘盐一般适合甲亢和部分甲状腺肿瘤患者吃,但并非所有甲状腺有问题的患者都要食用无碘盐,一定要遵照医嘱吃盐,请不要擅自改用无碘盐。”谭景波主任说。



扫码看  
哪里能买  
未加碘食盐

本报讯(高军震 臧天宜 记者 杨艳)哈尔滨市第五医院内分泌科主任李东荣提醒,甲减不是碘缺乏引起,反而可能是由于补碘过量诱发自身免疫性甲状腺炎引起的甲减。因此患者检查结果异常后,需及时到专业的医院就医,查明病因对症治疗,切勿自行诊断。

42岁的吴女士近期出现畏寒、精神不振、乏力、食欲减退等症状,便来到哈尔滨市第五医院内分泌科就诊。经过内分泌科主任李东荣详细询问其既往病史与生活习惯并结合检查结果,诊断吴女士为碘过量引起的甲状腺功能减退症。原来,半年前吴女士的单位组织体检,在检查甲状腺功能时化验

## 呵护甲状腺健康需科学补碘

结果显示自己促甲状腺激素异常,自行上网查询资料怀疑自己是甲减,认为既然是甲状腺功能减退,自己就是缺“碘”了,便在半年内大量摄入含碘食物及碘盐。

李东荣主任表示,患有甲状腺疾病的患者对碘的摄入量需合理控制,不同类型的甲状腺疾病补碘的需求也大相径庭。导致甲状腺功能减退症(俗称甲减)的原因包括自身免疫损伤、甲状腺手术切除、放射性碘治疗、碘缺乏和碘过量等。对自身免疫损伤引起的甲减可正常摄碘饮食,但要避免过多或过少

碘的摄入;对甲状腺全部切除或完全破坏所致甲减患者,需要服用甲状腺激素治疗,过量补碘并不能解决问题,还可能会引起甲状腺结节或甲状腺肿大加重,需正常饮食;对仍存有部分甲状腺组织的甲减患者,可正常碘饮食;碘缺乏所致地方性甲状腺肿患者往往发生在碘缺乏地区,需食用加碘食盐是最安全有效的方法;碘过量所致甲减患者,要限制碘的摄入,禁食含碘量高的食物,如海带、虾蟹贝类等海产品。同时,健康的生活习惯方式可提高自身免疫力,有效的预防甲状腺疾病。

### 全国碘缺乏病防治日



## 集航运文创馆、研学基地、后备箱集市于一体 道外江畔百年港埠“新生重启”

本报讯(李浩淼 王旭 记者 杜菲菲 文/摄)航运文创馆、航运研学基地、后备箱集市……15日,伴随戊通航运码头1919市集“揭开面纱”,一个集航运文化、现代旅游和休闲娱乐于一体的综合性文化街区展现在市民与游客面前,松花江道外段新增的一处处文旅“打卡点”,正以全新方式“重启”百年“戊通”港埠。

百年前,哈尔滨戊通航业公司成立,成为黑龙江民族航运业的一面旗帜。在哈尔滨发展历史上,留下闪光足迹,开启航运文化。为助力擦亮沿江旅游风景线,黑龙江航运集团与道外区携手,精心打造航运文化旅游休闲街区——戊通航运码头1919市集,以“航旅文化新创意”“旅游休闲新业态”赋予“百年老港新使命”。

走进位于江畔路与长兴街交口附近的戊通航运码头1919市集,沿江堤铺展开来的“百年

航运文化长廊”吸引了市民与游客走进独特而厚重的航运文化。不远处的航运文创馆内部文物、图片、模型等展陈内容同样文化气息满满。市集区域内,还有可开展研学活动的航运研学基地、融合科技与慢生活体验的星际旅行号(太空舱观江书吧)、潮范儿十足的后备箱集市以及以哈尔滨特色文化、航运文化、建筑、风景、民俗等元素为设计灵感创

作的文旅周边产品区,并设立安全救助站,宣传安全常识,提供安全保障。在现场,新能源船舶“领航之星”也亮相松花江畔,供市民和游客游览。

据悉,聚焦“重启百年港埠共绘航旅新程”主题,黑龙江航运集团、道外区将不断推动市集功能扩充、内涵丰富、品味提升,让百年航运文化、哈尔滨城市文化焕发新的时代光彩,助力特色文旅产业发展。



## 勇夺中国青少年足球联赛小组第一名 哈一职足球队晋级全国总决赛

本报讯(记者 梁潇)13日,2024年第三届中国青少年足球联赛(男子高中年龄段U17组)北区预选赛第一时段比赛全部结束,哈尔滨市第一职业高级中学足球队在延边赛区比赛中获得F组小组第一,成功晋级全国总决赛(32强)。

中国青少年足球联赛(男子高中年龄段U17组)预选赛第一阶段比赛共设银川、唐山、延边三个赛区进行。哈一职足球队第二次组队参赛,由哈一职体育教研组组长王凯利担任领队,带领队员共计30人代表黑龙江省出战,参加延边赛区角逐。

在四场小组比赛中,哈一职足球队先后与延边体育运动学校足球俱乐部、沈阳广全学校、延边龙鼎、辽宁东华中等职业学院四支队伍角逐,以四战三胜、小组第一的成绩成功晋级中国

青少年足球联赛(男子高中年龄段U17组)全国总决赛,创造了龙江足球的历史。

近年来,哈一职主打“职教足球”特色,建立足球特色班,开展专业化训练。足球队的战绩令人瞩目,一次次刷新哈尔滨市足球、黑龙江省足球纪录。学校被评为全国青少年校园足球特色学校、黑龙江省体育足球项目基点校。近三年获得一级运动员等级证21个,二级运动员证58个,13名学生通过2022、2023年全国体育单招考入体育院校本专科深造学习。

在足球精神、奥运精神的指引下,哈一职足球队将始终保持永不言弃、不畏强手的奋斗精神,始终坚守团结协作、顽强不屈的团队品格,再接再厉,披荆斩棘,在七月份举行的全国总决赛中争取再创荣光。



## 家有喜事 快来登报“官宣”

记录下你的幸福时刻!婚讯、结婚纪念日、订婚、添丁、生日、升学、乔迁等一切喜事都可以在《新晚报》刊登!



扫码详询

热线电话:15776456210