

长期吃降压药
别做这3件事

很多高血压患者需要长期服用降压药,不过服用降压药一定要注意以下这些事项,以免不利于控压,甚至危害到身体健康。

1、随意调整药量 有些高血压患者服药后,觉得自己的血压稳定后就自行减量。随意增加剂量可能会导致血压一下子降得太快,可能会引发心、脑供血不足,进而可能会引发心梗和脑梗,甚至危及生命健康。

去年两会上,她的提案就得到了全国政协提案委的重视,并被迅速反馈到相关部门。2024年6月,《中华人民共和国农村集体经济组织法》最终通过,她提出的意见被写入了法律。



意见,即将出台,她也在网络上看到大家在提意见。就想,如果能在这个时间节点把它作为提案提出来,是有可能把民意反馈到法律中去的,有可能对条文的修改起到一定的推进作用。

改变发生了

2024年,蒋胜男提出的推进农村妇女土地权益保障的提案,已经被写入了法律。

2022年,她建议推进拐卖妇女儿童的买卖同罪时发现,拐卖并不是发生在我们想象中的穷乡僻壤,而是发生在传统思想根深蒂固,同时交通比较发达、经济不算差的地方。他做了调研,发现很多地方买媳妇、高彩礼都是因为女性少,男女比例失衡。

为什么人们一定要生儿子?传统文化中确实有重男轻女思想,一些地方移风易俗也做得不够好,但是,不可能所有想生儿子的人都被封建思想感染了,有一些想生儿子的人是有利益取向的。蒋胜男做调研时,有人说了一句话:“生儿子有地分。”所以,她又去调研农村集体经济,发现女性权益的保障不够。

蒋胜男了解到《中华人民共和国农村集体经济组织法》正在征求

没必要为极少数人买单

蒋胜男今年提出的关于删除离婚冷静期条款的提案,对此她认为:离婚冷静期是“以极少数人的婚姻问题强迫绝大多数人为此买单”。她进一步阐述说:根据《2016年中国婚恋调查报告》等相关调查,闪婚闪离、草率结婚离婚的人不足5%,绝大多数都是经过深思熟虑决定婚姻大事的。法律不应该用少部分人的情况一刀切地对待整个想要离婚的群体。不能因为要对冲动型离婚给予冷静期,而忽略了将近95%的其他类型离婚当事人的权利,没有理由让全体离婚当事人因为这极少数人而买单,增加痛苦。

张玲

擅自减少剂量,会降低药效,导致血压控制不稳定,也会增加心梗、脑梗风险。

2、频繁换药 许多人担心长期服用同一种降压药会产生耐药性,因此定期更换药物。然而,这种想法并不正确。首先,降压药与抗生素不同,血压问题并非由细菌引起,因此不存在耐药性一说;其次,频繁更换药物可能导致血压波动,且新药可能带来新的副作用,需要重新适应和调整。

3、忽视监测血压 要随时关注血压的波动变化,晨起刚起床时、临睡前还有季节变化时要注意监测好血压。

高血压是我国常见的一种慢性病,不过按时服用控制好的话,也是能实现带病长期生存的。需要注意的是高血压患者不可擅自调整药量,也不建议频繁换药,还要做好血压监测。

“老代表”郭凤莲:土地不会辜负春天



家农家乐家家都有拿手菜,118间民宿生意红火,累计营收480万元。种上了小杂粮的160亩试验田,富硒小米卖到28块一斤,黑豆做成即食豆干身价翻了十倍……

郭凤莲代表也带来了乡亲们的困惑和期待:“旅游好起来了,还闲着好多房和地,咋办?”“游客是多了,但是村里旅游项目花样不多,咋办?”

她建议:“鼓励龙头企业、返乡能人与村集体合作,盘活‘沉睡资产’,让村民共享发展成果,为乡村振兴注入源头活水”“支持地方通过跨村联合、整片开发,将零散资源整合为连片农业产业园、特色民宿等优质项目”……

郭凤莲代表的话引起代表们的共鸣。

“我们村也有类似的情况。农村连片开发的想法很好,每个村子都有优势资源,通盘考虑能够形成合力,回去我们也和邻村说一说、议一议。”山西省运城市盐湖区三路里镇沟东村党支部书记雷茂端代表说。

现场,国务院办公厅工作人员盖佳萌旁听并认真记录了代表们的建议。会后,她将第一时间把它们带回,由单位统一转交相关部门,争取尽快答复代表。

记者问及如何做到建议“常提常新”?郭凤莲笑着说:“土地不会辜负春天,脚步得跟着节令走。”

5日正是惊蛰,400多公里外,太行山上层叠的梯田,在春风里渐渐苏醒。

任沁沁 李紫薇

5日上午,人民大会堂,十四届全国人大三次会议开幕。

“坚持农业农村优先发展……千方百计推动农业增效益、农村增活力、农民增收入。”作为来自基层的老党员、老代表,每次参会郭凤莲代表都心潮澎湃。

来北京参加全国两会前,年近80岁的全国人大代表、山西省晋中市昔阳县大寨镇大寨村党总支书记郭凤莲又一次来到田间。“要想庄稼好、管理要趁早。提前看看地里的水渠坏没坏、水管通不通,检查检查农机。”她嘱咐乡亲们。

“报告中沉甸甸的‘三农’关怀,是党中央对广大农村、数亿农民的深情牵挂。”七次当选人大代表,从农民饮水、农药科学使用,到农村垃圾处理、农村厕所改造……她每年关注的话题,无不是村民们关切。

5日下午,山西代表团全团审议现场,郭凤莲代表讲述了大寨村新故事。

“我们开发了人民食堂、研学基地、七彩梯田等新业态,130多

蒋胜男:每一个建议都“非提不可”

在2025年两会期间,全国政协委员蒋胜男提出的关于删除离婚冷静期条款的提案,成为讨论度最高的提案之一。蒋胜男是知名作家,代表作有《芈月传》《燕云台》《天圣令》等。过去8年,作为全国人大代表、全国政协委员的蒋胜男提了许多广受关注的建议和提案,比如增加男性陪产假、提高性同意年龄、推进法定婚检、保障配偶知情权、拐卖儿童买卖同罪、公务员考试取消35岁限制、落实八小时工作制、保障农村妇女土地权益、为基层减负、删除离婚冷静期条款等。蒋胜男告诉记者,这几年提出的每一个建议和提案,对她来说都“非提不可”。

改变发生了

2024年,蒋胜男提出的推进农村妇女土地权益保障的提案,已经被写入了法律。

2022年,她建议推进拐卖妇女儿童的买卖同罪时发现,拐卖并不是发生在我们想象中的穷乡僻壤,而是发生在传统思想根深蒂固,同时交通比较发达、经济不算差的地方。他做了调研,发现很多地方买媳妇、高彩礼都是因为女性少,男女比例失衡。

为什么人们一定要生儿子?传统文化中确实有重男轻女思想,一些地方移风易俗也做得不够好,但是,不可能所有想生儿子的人都被封建思想感染了,有一些想生儿子的人是有利益取向的。蒋胜男做调研时,有人说了一句话:“生儿子有地分。”所以,她又去调研农村集体经济,发现女性权益的保障不够。

蒋胜男了解到《中华人民共和国农村集体经济组织法》正在征求



意见,即将出台,她也在网络上看到大家在提意见。就想,如果能在这个时间节点把它作为提案提出来,是有可能把民意反馈到法律中去的,有可能对条文的修改起到一定的推进作用。

去年两会上,她的提案就得到了全国政协提案委的重视,并被迅速反馈到相关部门。2024年6月,《中华人民共和国农村集体经济组织法》最终通过,她提出的意见被写入了法律。

没必要为极少数人买单

蒋胜男今年提出的关于删除离婚冷静期条款的提案,对此她认为:离婚冷静期是“以极少数人的婚姻问题强迫绝大多数人为此买单”。她进一步阐述说:根据《2016年中国婚恋调查报告》等相关调查,闪婚闪离、草率结婚离婚的人不足5%,绝大多数都是经过深思熟虑决定婚姻大事的。法律不应该用少部分人的情况一刀切地对待整个想要离婚的群体。不能因为要对冲动型离婚给予冷静期,而忽略了将近95%的其他类型离婚当事人的权利,没有理由让全体离婚当事人因为这极少数人而买单,增加痛苦。

张玲

山东省老年国际旅行社 66988553 13306484027 66988549 55715169

青岛报业传媒集团旗下3A级旅行社 L-SD-CJ00232

春漫黔滇赣

3月16日 3380元起

《跟我一起去旅行》旅游分享会邀请您于3月11日(周二)上午10:00前
往山东省老年国际旅行社延安三路门店,到场均有好礼相送,电话预约。

2025春天首趟空调专列来啦~ 【云南、贵州、江西三省14日游】

★云南: 昆明大理丽江+玉龙雪山或云南西双版纳+景洪
★贵州: 千户苗寨、黄果树瀑布、荔波小七孔、青岩古镇
或下司古镇、遵义会议旧址、乌江寨、天河潭、天龙古堡
★江西: 龙虎山、婺源、景德镇、东林大佛

★一趟专列4种不同的选择

★汇集三省精华景点,发现祖国大好河山之美

★双导游服务,全程贴心陪伴,让你旅途无忧

★无年龄限制、无老年人附加费;无强制购物、无强制自费

具体出行日期以国铁公司批复为准,青岛始发
青岛城阳/潍坊/淄博/济南/泰山/兖州/枣庄均可上下车

3月会员特惠-即墨生态园采摘一日游远离喧嚣,奔赴生态园,体验亲手采摘草莓、西红柿等的乐趣,拥抱大自然的美好.....3月18日 89元

品质郴州-万华岩、雾漫小东江、高椅岭、裕后街、苏仙岭、莽山五指峰、白廊环湖公路、瓦窑坪文化古街、马皇丘大峡谷双卧7日青岛独立成团、山东省老年国际旅行社资深导游全程陪同.....3月22日 2580元

西藏桃花节-拉萨、布达拉宫、大昭寺广场、八廓街、巴松措、林芝、雅鲁藏布江峡谷、雅尼湿地公园、桃花沟、卡定沟、羊卓雍措三卧一动11日...4月2日 3280元起

探秘四川-九寨、黄龙、三星堆、熊猫乐园、都江堰蓝眼泪、宽窄巷子、松潘古城、上磨水乡 双飞一动6日九寨单程动车节省5小时.....3月14/18/24日 3180元起

品质湘西-长沙橘子洲头、韶山、天门山森林公园玻璃栈道、凤凰古城、土司城、张家界大型民俗表演、湘西苗寨、张家界云天渡玻璃桥、矮寨大桥全程0自费双飞6日.....3月10/12/15日 1980元

全景福建-瑞金中央革命根据地、武夷山、古田会址、天游峰、南澳岛、北回归线、马銮湾、鼓浪屿、日光岩、开元寺、平潭岛等双卧9日(潮汕、瑞金、龙岩、漳州、厦门、福州、泉州、南平).....3月20日 2299元

梦寻俄罗斯-红场、莫斯科古姆百货商场、圣瓦西里大教堂、克里姆林宫、基督教世主大教堂、圣彼得堡、冬宫、亚历山大纪念柱、狮身人面像、青铜骑士像、拉多加湖、阿尔巴特大街、凯旋门、莫斯科国立大学双飞9日.....4月3/10/17/24日、5月1/8/15日 4999元起

新马风情-马六甲唐人街、三宝庙、荷兰红屋、海峡清真寺(外观)、滨海湾花园、圣淘沙名胜世界娱乐城、花芭山、鱼尾狮公园、甘榜格南哈芝巷、新加坡海港百货、水上清真寺、首相署(外观)、国家美术馆、阿罗街夜市、马来西亚百货店、黑风洞、新国家皇宫、双峰塔、独立广场、国家清真寺、郑和展览馆双飞6日.....3月13/20/27日 2999元

韩国-仁川中华街、炸酱面博物馆、松月洞壁画村、乐天世界、新浦国际市场、景福宫、光华门、北村韩屋村、梨花女子大学、乐天世界、青瓦台双飞5日.....3月19/26日 2580元

探访西南-德里皇宫、西班牙小镇、罗西欧广场、热罗尼莫斯修道院、西班牙广场、黄金塔、塞维利亚大教堂、阿尔赫西拉斯、瓦伦西亚、巴塞罗那、奎尔公园双飞11日

中国国航北京直飞、贴心好礼旅行三宝.....4月6/16/24日 11999元起

日本-东大寺、富士山五合目、地震体验馆、忍野八海、镰仓高校站、镰仓小町通、晴空塔、清水寺、大阪城公园、心斋桥、道顿崛双飞6日.....3月19/23/28日 4月2/8日 5280元起

斯里兰卡-科伦坡、尼甘布鱼市、圣玛丽教堂、狮子岩、米内野生国家公园、佛牙寺、康提湖、康提湖歌舞表演、佩拉德尼大学、宝石博物馆、加勒古堡、红树林漂流、小鱼SPA、海龟培育中心双飞7日.....3月17/19/24日 5999元