

每天吃点豆 可防高血压

最新研究发现,多食豆类及豆制品者得高血压的风险更低。近日挪威学者对多项研究进行的汇总分析显示,每日吃170克豆类(豌豆、扁豆、鹰嘴豆、大豆等)、60至80克的豆制品(豆腐、豆浆等)或为最佳量。

分析表明,与吃豆类最少的人群相比,吃得最多的人得高血压的几率低16%;同样,吃豆制品最多的人比最少的人得高血压的几率低19%。

研究者表示,豆类蔬菜及豆制品均富含钾、镁和膳食纤维,而这些均有降低血压的作用。此外,豆类中可溶性纤维发酵后会产生短链脂肪酸,帮助扩张血管;大豆中的异黄酮也有助于降低血压。《中国健康生活方式预防心血管代谢疾病指南》建议,每天食用大豆25克。

杨进刚

中朝友谊 历久弥坚

据新华社消息,6月8日中午,中共中央总书记、国家主席习近平乘专机抵达平壤,开始对朝鲜进行国事访问。

岁月共磨砺,烈火见真金。中朝两国是守望相助、命运与共的社会主义友好邻邦。今年是中朝建交77周年,也是《中朝友好合作互助条约》签订65周年。回顾中朝关系发展历程,习近平总书记深刻指出:最高层战略引领是中朝关系的最大优势,社会主义共同理想是中朝关系的鲜明底色,命运与共的传统友谊是中朝关系

的深厚根基,高水平战略协作是中朝关系的时代内涵。

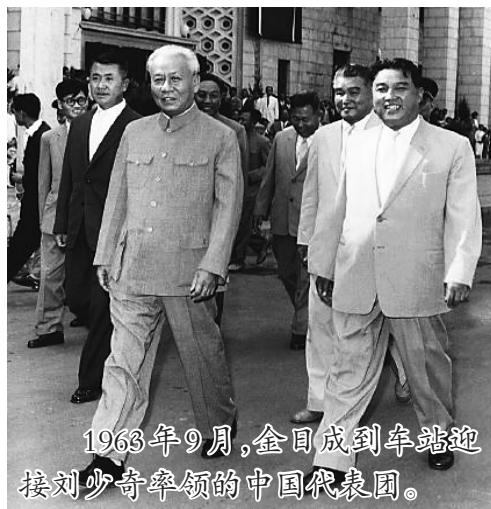
亲望亲好,邻望邻好。无论国际形势如何变化,维护好、巩固好、发展好中朝关系,始终是中国党和政府不变的方针。

“我们有伟大的友谊,我们有共同的理想,把我们团结得无比坚强。”正如《中朝友谊之歌》表达的那样,无论国际风云如何变幻,双方都要把中朝传统友谊传承好、发扬好。

本报特刊发珍贵历史照片,见证薪火相传的中朝友谊。



1961年,毛泽东与金日成。



1963年9月,金日成到车站迎接刘少奇率领的中国代表团。



1978年9月,邓小平访问朝鲜。



1958年2月,周恩来率领中国政府代表团访问朝鲜。这是周恩来在金日成陪同下参观化肥厂。



1958年12月,宋庆龄在上海寓所设宴欢迎金日成。

山东省老年国际旅行社 0532-66988553 55715169

春城有约 绽放芳华 长春、吉林 新民大街历史文化街区、净月湖、松花湖风景区、北山公园、满族博物馆、天主教堂、松江中路、河南街夜市、长春伪满皇宫、南湖公园、北京大街西历史文化街区、长春动植物园、永兴早市、长春水文化生态园纯玩双飞5日

南北疆-坎儿井、火焰山、天山天池、大巴扎、喀纳斯风景区、禾木村、五彩滩、博斯腾湖、英吉沙小刀村、卡拉库勒湖、布伦口湖、喀什葛尔古城、艾提尕尔清真寺、天山神秘大峡谷、库车王府、魔鬼城、回王府、十二木卡姆专列 18日 老年无忧:参团无限制 不加收老年附加费用(75岁以上老人须家人陪同) 7月6/28日 8月3日 9月19日(具体出发时间以国铁集团调令与最终出团通知书为准) 5980元起 广西-百魔洞、巴马长寿博物馆、长寿村、仁寿源、古龙山大峡谷、鹅泉、德天跨国大瀑布、明仕田园、侨港风情园、北海银滩、北部湾广场、百年老街纯玩双飞6日 6月15/19/22日 2880元 湖南-韶山、毛主席铜像、毛主席同志故居、芙蓉古镇、张家界国家森林公园、袁家界核心景区、金鞭溪大峡谷、黄龙洞景区、凤凰古城、沅江泛舟纯玩双飞6日 一价全含28人左右精品团 6月21/26/29日 3680元起 贵州-黄果树风景区、天星桥景区、陡坡塘瀑布、小七孔景区、西江千户苗寨、镇远古城、梵净山景区双飞6日 6月17/24日 3780元起 四川-都江堰景区、九寨沟风景区、黄龙风景区、乐山大佛、黄龙溪古镇双飞6日 6月21日 3180元起 甘南-麦积山风景区、腊子口战役遗址、扎尕那、郎木寺、黄河大草原、黄河九曲第一湾、若尔盖大草原、花湖、桑科草原、桑科湿地公园、拉卜楞寺、李家龙宫、天水古城双卧8日 6月15/20/28日 2580元 湖北-杏花村、董必武故居、大别山、大湾村、天堂寨国家森林公园、刘邓大军指挥部、白马大峡谷、六万情侠景区、双卧7日 6月20/27日 1980元

地址:青岛市市北区镇江北路81号八一商务楼2楼282室 ***另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询***