



元宵节，山东聊城市民们准备参加当地元宵灯会，喜迎佳节的到来。



多张蔚县剪纸感染了八方来客。近日，在北京首都国际机场举行的“三万”文化国门活动上，蔚县剪纸传承人杨健正在展示剪纸技艺。



新华社记者魏培全摄。福建省新罗区，刚搬入的村民在拍全家福。



潘玉磊摄。该公寓三栋住宅楼约六十余个房间，日前，慈溪市供电局共产党员服务队到慈东老年公寓，全面排查了该公寓的电力线路。

营养快餐

清淡饮食调整肠胃

过节期间，大鱼大肉，想必也吃腻了，节日过后要多吃些清淡的东西让肠胃慢慢恢复到正常状态。那么，该在节后如何吃如何调整呢？

清淡食物配粗粮

吃了几天的“大鱼大肉”，节后几天的主食要以谷类粗粮为主，可以适当增加玉米、燕麦等成分，要注意增加深色或绿色蔬菜的比例。同时，多喝粥和汤，比如新鲜的绿叶蔬菜、小米粥、面条汤、疙瘩汤等，不妨配点咸菜，这些汤汤水水都具有良好的“清火”作用，让已经“不堪重负”的胃肠道休息调整。

光吃粗粮也确实饿得慌，不如来点又好吃又助消化的东西吃，常言道“好吃不过饺子”，小麦粉擀出来的饺子皮含有丰富的纤维质，馅又包含多种蔬菜，再加上使用蒸、煮之类的烹调手法，自然不用担心油脂，一举多得。

多喝开水解油腻

节日里，每顿饭菜都少不了油腻，所以，大部分人都会出现脂肪摄入量过高的情况。利用两三天时间，减少精制米、面、糖果、甜糕点的摄入，强迫自己多喝水，尤其是多喝开水，这样可以加快胃肠道的新陈代谢，减轻大量肉类食物和酒对肝脏的危害。如果嫌开水没有味道，那么喝茶也可以清除胃肠道的油腻，使胃肠道尽快恢复到正常水平。

吃水果平衡消化

节日吃的美食很多是煎炸或甜点，多吃自然苦了肠胃。煎炸食物容易引起脾胃热滞，导致便秘或腹胀；而甜点吃得过多也会导致脾虚生湿，造成虚湿积滞，引发腹泻。要调整节日里失衡的消化功能，水果是相当有效的。

橙汁和木瓜就能很好地调整消化机能，它们都有去滞的作用，这两天不妨多喝几杯橙汁，或吃木瓜，不过要在吃完饭后1—2小时后再喝，否则吃饱后立即喝，只会加重胃部负担。此外，不妨买点银花、菊花、木棉花，加点蜜枣煲水喝，不但香甜可口，还能平衡消化功能。

甜食吃多了，容易引发胸闷、腹泻、胃口呆滞、手脚不温等症，舌苔还容易呈白色。多吃些苹果和番石榴可以慢慢减轻这些症状，吃适量的番石榴或喝半杯番石榴汁能有效控制腹泻，而苹果带皮吃同样也有止泻作用。

绿色蔬菜补充纤维

每天暴饮暴食，吃得很多很饱，自以为补充了身体所需的各种营养成分。其实不然，很多膳食纤维都在你的大鱼大肉中流失了。

专家说，这几天要特别注意膳食纤维的补充。膳食纤维之所以容易不足，是因为摄取的新鲜蔬果不足，再加上节日期间运动量减少，会出现便秘或排泄不顺的情况，所以要多吃新鲜的蔬菜，少吃肉，以补充足够的纤维素。

一日三餐最好用素食慢慢调节，早餐是一定要吃菜的，像生菜、芥菜、胡萝卜、芹菜等新鲜蔬菜最好当主食来吃，这些摄取叶绿素、胡萝卜素、维生素、纤维多的蔬菜能和大量的肉、鱼、蛋类取得营养的均衡，还具有调理肠胃的意义。

需要注意的是，青菜最好不要切断，吃的时候一定要细嚼才能下咽，这样可以使唾液自然地分泌来帮助消化。

百合牛肉安神助眠

睡眠不好，精神状态不佳，会给生活带来不便，其实有些食物可以起到助眠作用。下面，给大家推荐一对安神助眠的好搭配——百合牛肉。

百合味甘质润，香甜可口，不仅含有碳水化合物、蛋白质、钙、磷、铁及多种维生素，还含有多种生物碱，有良好的营养滋补功效。百合具有养阴润肺、清心安神等功效，常用于阴虚久咳、痰中带血、虚烦惊悸、失眠多梦、精神恍惚等症。牛肉补中益气、养脾健胃、强健筋骨、化痰息风，含有丰富的蛋白质、色氨酸含量较多，适用于气短体虚、筋骨酸软、贫血久病及面黄目眩的人食用。

百合和牛肉搭配食用，既可成菜又可煮粥。失眠多梦及精神疲乏者可常食用，百合除搭配牛肉，还可以和莲子、红枣共煮成羹当点心吃，或是与蜂蜜拌匀煮熟，睡前适量吃点，都有补益安神的作用。但风寒咳嗽、脾胃虚弱者应尽量少吃。

数字时尚

据上海食品药品监督管理局监测显示：近年来，牛的养殖过程中违禁添加“瘦肉精”事件呈上升趋势。猪“瘦肉精”刚走，又来了牛“瘦肉精”。请关注——

“瘦肉精”为何屡禁不绝？

实习生 田珊珊

打破砂锅

自“双汇健美猪”事件发生之后，农业部等相关部门已经加大了打击“瘦肉精”的力度，加强了动物卫生质量监管。但是，监测显示：近年来，在牛的养殖中违禁添加“瘦肉精”呈上升趋势。

对人体有很大影响

“瘦肉精”是β-肾上腺受体激动剂类化合物，包括16种物质，将这些药物添加到动物饲料中，可以促进动物瘦肉的生长，所以被俗称为“瘦肉精”。在我国最常见的是盐酸克伦特罗、莱克多巴胺等。

中国农业科学院农业质量标准与检测技术研究所的杨智明博士称，“瘦肉精”是俗名，其实“瘦肉精”是能治疗动物肺部疾病的药物，比如盐酸克伦特罗，是一种平喘药，药名为“克喘素”。“研究发现，将这类物质添加到家禽饲料中，能起到“营养再分配”作用，即促进动物蛋白质沉积，促进脂肪分解，能让动物多长瘦肉。”

杨智明称，这类药物在动物体内是没有蓄积性的。摄入量越多，这类物质在动物体内的残留量也就越高，且往往残留在动物内脏，比如肝脏。但是经过一段时间的停用，这类物质可以从动物体内排除。

尽管“瘦肉精”不会在动物体内蓄积，经过一段时间停用，可以从动物体内排出。但“瘦肉精”对人体还是有很大负面影响的。“正常健康的人是不应该多接触这类药物的。”杨智明说，这类药物会对人体产生负面影响，比如心跳加快，恶心，心悸等。对高血压、心脏病、甲状腺功能亢进、青光眼、糖尿病及前列腺肥大等疾病患者危害更大。

北京牛肉有“瘦肉精”检测

那么，北京市牛肉检测和检测瘦肉精的情况怎么样呢？

北京市动物卫生监督所动物卫生科室人员介绍，北京市采取定点屠宰，派驻官方兽医，集中检疫的方式。“屠宰场提出检疫申请，区县动物卫生监督机构派驻官方兽医，开展屠宰检疫工作。主要检疫口蹄疫、牛感染性

胸膜肺炎、日本血吸虫病等8种动物疫病，同时也检测是否含有瘦肉精。”北京市动检所称，在检查中未发现含有瘦肉精的牛肉。

为了更深入的了解情况，笔者走访了北京大兴区的一家经营牛肉屠宰的公司——北京金福维仁清真食品有限公司。据该公司董事长赵金维介绍，他们的牛肉饲养和屠宰都要严格把关，在饲养阶段，有镇兽医和检疫卫生所的人员常驻该厂，定期检测，包括饲料安全和消毒情况；在屠宰阶段，有来自屠宰场、镇兽医和大兴区动物卫生检验局等组成的5人检疫队对屠宰过程进行全程监督。检测过程中，会对每个牛的体内小样进行检测，检测项目包括是否含有瘦肉精。

笔者查看了该厂的牛肉质量检测报告。该报告由大兴区产品质量监督检验所完成，上面列出的检测项目有11项，其中最后一项是“盐酸克伦特罗”。

在北京海淀区的一家国营菜市场——魏公村欣欣菜市场，卖牛肉的个体户赵先生介绍，该菜市场质量卫生由海淀区紫竹桥工商管理局监管，每年定期检测两次，春季和秋季各一次，通过检测的会得到一个检测合格报

告。笔者查看赵先生的检测合格报告时，检测项目中包括“盐酸克伦特罗”。

利益诱惑是根本

“瘦肉精”所指的这类药物早已存在，但是直到1990年西班牙发生“瘦肉精”集体中毒事件，这个问题才引起了关注。

1997年，农业部发布法规，禁止使用“瘦肉精”。

2002年2月，农业部、卫生部、国家药品监督管理局联合发布《禁止在饲料和动物饮用水中使用的药物品种目录》(农业部公告第176号)，其中包括盐酸克伦特罗、沙丁胺醇、硫酸沙丁胺醇、莱克多巴胺、盐酸多巴胺、西马特罗、硫酸特布他林等7种肾上腺素受体激动剂。

2002年4月，农业部发布《关于发布(食品动物禁用的兽药及其他化合物清单)的通知》(公告第193号)，明确将盐酸克伦特罗等3种β-兴奋剂列入清单。

2010年，农业部1519号公告发布《禁止在饲料和动物饮用水中使用的物质名单》规定了其他9种β-兴奋剂：班布特罗、盐酸齐帕

特罗、盐酸氯丙那林、马布特罗、西布特罗、溴布特罗、酒石酸阿福特罗、富马酸福莫特罗和苯乙醇胺A。

目前，我国明确禁止在养殖动物上使用的β-兴奋剂(即“瘦肉精”)达16种。

但是，为何“瘦肉精”难以遏制呢？杨智明认为，最重要的原因是在于经济利益的诱惑。“瘦肉精”的成本很低，而使用“瘦肉精”之后能获得高额经济利益，这也是为什么不断有人铤而走险，使用“瘦肉精”。

另一个原因在于政府监管方式比较被动。比如，检测机构能检测牛肉是否含有“盐酸克伦特罗”。但国家明令禁止的“瘦肉精”多达16种，不法商贩有可能会添加别的或新的“瘦肉精”，这就增加了检测的难度，也使得政府现有的检测方式面临挑战。

杨智明认为，这个情况是可以改变的。“非法商贩之所以使用‘瘦肉精’是想增加动物的瘦肉率，这样可以获得较高的经济利益。其实，通过现代畜牧技术，比如杂交配种，也可以提高动物的瘦肉率，不需要使用‘瘦肉精’。所以，推广这些畜牧技术，一定程度上可以减少‘瘦肉精’的使用。”



五年后我国将建成地震预警系统

生活风向标

据新华社电(记者罗沙)中国地震局工作人员19日对记者表示，中国地震局“国家地震烈度速报与预警工程”目前已经进入国家发改委立项程序，计划投入20亿元，用五年时间建设覆盖全国的由5000多个台站组成的国家地震烈度速报与预警系统。

“地震预警并不是地震预报，它是在地震已发生的前提下，抢在地震波到达之前，也就是严重灾害尚未形成之前向人们发出警告。”该工作人员表示，“它能提供几秒乃至几十秒的逃生时间，有效减少伤亡与财产损失。”

据介绍，中国地震局在科技部的支持下，从2009年开始启动“地震预警与烈度速报系统的研究与示范应用”项目，项目进展顺利，即将在今年3月份进行正式验收。“通过这个项目，中国地震局已经掌握了地震预警系统的关键技术，将来会直接应用到国家地震烈度速报与预警系统里去。”该工作人员说。

他同时介绍说，目前在“国家地震烈度速报与预警工程”正在福建省试点。试点工作利用福建近百个地震台站，多次成功实现对地震的预警，效果良好。

警惕非法兜售个人信息网站

借您一双慧眼

目前，黑客利用许多现代化手段，套取用户信息，将这些信息卖给“下家”，“下家”以群发短信或邮件等方式推销这些隐私信息，同时他们还会在网上公开发布广告。这里，瑞星安全专家教你如何识别兜售个人信息网站的非法网站。

“比如，一个非法售卖汽车车主信息的网站声称‘可查全国车主个人身份信息’，并可详细获知车主的居住地址、姓名、电话、身份证号码、发动机号码。”

安全专家分析：该网站明确写着“个人承担责任”的字样，用以推卸责任。全站只有一个独立页面，且页面上没有任何链接，同时，也找不到任何ICP备案信息，“客服”也只留下一个QQ号。“很明显，网站的主人也知道自己的‘生意’是非法的，想以虚拟联系方式‘接洽’，以便逃避执法单位的追查。”

此外，以“商务调查”为名义的网站打着私家侦探的旗号，向客户提供查询他人住址、电话、身份证号码、户籍、手机短信内容、通话记录、QQ聊天记录、开房记录等一系列服务。这类网站均以“维护正义、捍卫版权”为招牌，并在页面上宣称自己是合法经营的公司，还贴出了企业营业执照。

安全专家表示：这些营业执照的图片都被处理过，尺寸极小，让人无法辨认上面的详细信息，更无从辨别营业执照的真伪。“这类网站根本无法保证妥善保管客户隐私信息，也使被调查者处于危险当中。”(崔云)

春节财付通移动支付金额同比增800%

本报讯(秀芳)近日，来自财付通的数据显示，2013年春节期间，企业及个人通过财付通发放给员工或亲友的红包超过20万个，单笔红包平均金额为250元，总金额超过5000万元。其中，高峰期发生在正月初八，该日恰是春节开工之时，那是企业给员工以及员工互发红包的日子，单日派发红包即接近10万个。

数据还显示，整个2013年春节期间，通过财付通手机端进行手机转账的笔数超过140万笔，通过财付通手机端交易的平均日交易额较2012年春节增长250%；通过财付通手机端进行交易的移动支付交易总额更是较2012年同比增长800%。二者均创出历史新高。

阿胶，女人可以托付一生的伴侣(上)

本报记者 杨朝晖

我的健康 我管理

女人“以血为本”，只有气血充盈，才能令头发亮泽，面容姣好，故女人养颜应重养血。中国中医药学会妇科专业委员会主任委员、著名中医妇科专家、北京中医药大学东直门医院首席专家肖承祯教授告诉我们，阿胶是女人一生滋阴养血的最好选择。

养血，女人一生的大事

血对女人尤其珍贵。女人由于有周期性

失血的生理特点，而与血结下了不解之缘。伴随女人一生的经、孕、产、乳不同生理过程，女人一生都在失血耗血。

“女人一生都要养血。”肖承祯是北京四大名医之首萧龙友先生嫡孙女，既出身中医世家，又同为女人，对女人的“理解”自然更加深刻。女人从做小姑娘时，就常会因月经失调，功能性子宫出血等导致流血过多，血红蛋白和红细胞数下降，出现头晕、眼花、气短乏力、食欲不振、失眠多梦、面唇苍白等症。

到十月怀胎时，女人不但自身需要充足的血液来滋养，胎儿更需要依靠母亲的血液

供养，所以一般孕妇都会出现贫血、厌食、头晕目眩、面色苍白等症状。

女人生产时失血过多，或引产、流产时导致流血过多，容易因贫血引发多种病症，严重贫血者，还会过早出现皱纹、白发、脱发等症。

在哺乳期，母亲需要以血化为乳汁哺育子女。当女人步入更年期，又会因为肝肾不足、心肾不交，出现潮热出汗、胸闷眩暈以及腰酸背痛等一系列问题。

所以，女人经历的不同生理阶段都会对身体有一定影响，有些人可以很顺利地度过，有些则症状很明显，这主要与是不是及时