









■营养快餐

电脑族的营养饮食

脑为我们带来的种种便利之时,各种 健康问题也随之而来。据调查,常用 电脑的人中感到眼睛疲劳的占83%, 肩酸腰痛的占63.9%,头痛和食欲不 振的分别占56.1%和54.4%,其他不 良反应还包括自律神经失调、忧郁 症、动脉硬化性精神病等。

为了减轻长期使用电脑对健康 造成的种种损害,合理膳食、及时补 充营养,刷新自己的饮食菜单,已经 成为电脑族不得不抓牢的"救生圈"。

拯救眼睛:胡萝卜、菠菜不可少 长时间注视电脑荧光屏,视网膜 上的感光物质视紫红质消耗加快,若 未能及时补充其合成物质维生素A 和相关营养素,会导致视力下降、眼 痛、怕光、暗适应能力降低等。

维生素A和β-胡萝卜素有助 于补肝明目,缓解眼睛疲劳。维生 素A主要存在于各种动物的肝脏、 鱼肝油、蛋黄中,植物性食物只能 提供维生素 Α 原。 β - 胡萝卜素主 要存在于胡萝卜、西红柿、波菜等

维生素C对眼睛也十分有 益。人眼中维生素C的含量比血 液中高出数倍。随着年龄增长,维 生素 C 含量明显下降,晶状体营养 不良,久而久之会引起晶状体变 性。所以要多吃维生素C含量丰 富的蔬菜、水果。

胡萝卜富含蔗糖、葡萄糖、淀粉 等,其中以维生素A原的含量最多, 其作用和鱼肝油相似。此外,胡萝 卜还含有丰富的胡萝卜素,可维护 眼睛和皮肤的健康。

菠菜含有蛋白质、脂肪、碳水化 合物、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、 核黄素等,它不仅是营养价值极高 的蔬菜,也是护眼佳品。

其他明目食品还包括西红 柿、韭菜、枸杞子、青椒、杏、枣、红

拯救骨骼:牛奶、油菜补钙多

操作电脑有高速、单一、重复的 点,这使电脑族长期处于强迫体 位,易导致腰、颈、肩、肘、腕等肌肉 骨骼系统的疾患。

减轻电脑操作对肌肤骨骼的伤 害,最好的方法是在使用电脑一段时 间后起身运动几分钟。在饮食方面, 要多吃含钙量高、有益骨骼的食品。

牛奶不仅含钙量高,而且其中 的乳酸能促进钙的吸收,是最好的 天然钙源。另外,奶酪、酸奶等奶制 品中钙的含量也很高,应经常食用。

海米营养丰富,富含钙、磷等微 量元素,蛋白质含量也很高。海米 和其他海产品都是钙的较好来源。

油菜的营养成分含量及其食疗 价值可称得上蔬菜中的佼佼者。其 钙、铁含量十分丰富,常吃油菜有清 血降压、强健骨骼、清热解毒的作用。

黑芝麻是很好的补钙来源,其 补钙、养生效果优于白芝麻数倍。 不爱喝牛奶的人,可以一天吃三匙 黑芝麻替代。此外,芝麻酱含钙量

也很高。 黄豆是高蛋白食物,含钙量很 高,且富含赖氨酸和易被人体吸收 利用的铁。其他豆制品也是补钙良 品,150克豆腐含钙高达500毫克。

除此之外,西兰花、芹菜、紫菜 等也是很好的健骨食物。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众账号

包子、馒头以及油条等,是深受百姓喜爱的早餐食品。但你也许不知 道,食品中含铝食品添加剂被广泛使用。请关注-

含铝添加剂能否一禁了之?

■打破砂锅

包子、馒头以及油条等,是深受百姓喜爱 的早餐食品。但你也许不知道,为了让它们 显得更为蓬松,更具"卖相",含铝食品添加剂

发布的关于《关于调整含铝食品添加剂使用规 定的公告》中明确要求,今年7月1日起,"禁止 将酸性磷酸铝钠、硅铝酸钠和辛烯基琥珀酸铝 淀粉用于食品添加剂生产、经营和使用,膨化 食品生产中不得使用含铝食品添加剂"

然而,记者在多地走访调研时发现,尽管 "禁铝令"已实施月余,但含铝添加剂的销售 与使用依然如故,大量商贩及公众甚至并不 知晓禁令的存在。监管乏力之下,"禁铝令" 正面临"有令不行"的尴尬处境。

禁令之下,含铝添加 剂热销依旧

添加剂使用标准》中含铝食品添加剂进行重新 评估后,《国家卫生计生委等5部门关于调整含 铝食品添加剂使用规定的公告》正式发布。

公告中同时调整了硫酸铝钾和硫酸铝铵 的使用范围,要求"小麦粉及其制品(除油炸 面制品、面糊(如用于鱼和禽肉的拖面糊)、裹 酸性磷酸铝钠、硅铝酸钠等添加剂,仍有许多

市,一种产自广东佛山的含铝"泡打粉"仍在售 卖,配料表中标注含硫酸铝钾,使用说明中则标 打粉售卖。店主徐先生极力向记者推荐:"很多 包子、馒头店都在我这买,质量有保证。"

今年5月14日,根据《食品安全法》和《食品 时,同样发现含铝食品添加剂仍在销售。店

严格政策居然"不为人知"

上,含铝添加剂的销售也在正常进行。通过 淘宝网检索发现,硫酸铝钾和硫酸铝铵以及 忆力减退、震颤和身体协调障碍等,甚至增加

销售商表示不清楚"禁铝令",一些馒头、包

施市、咸丰县等地的超市以及批发市场走访 副会长杨子忠介绍,通常食品出现铝超标,多 是因为使用了含铝添加剂。而目前学界较一

在市场中"铝"见不鲜的同时,网络平台 在人体内不断累积会引起神经系统病变,干 扰人的思维、意识和记忆力,严重的会出现记 患老年痴呆的风险。可导致儿童认知障碍、 量铝还可导致沉积在骨骼中的钙流失,抑制

《中国居民膳食铝暴露风险评估》指出,我国 多达32.5%的个人膳食铝摄入量超过每人每 铝泡打粉,但强调"没人说不能用啊"。在武汉、 周耐受摄入量。而日常膳食中,占总摄入量 的75%的铝来自于含铝添加剂食品。

然而,本有望扭转这一趋势的"禁铝令",

有令不行谁之过?

"现在的状况是,一边是国家要求禁用,另一 边是销售没人管。"武汉大学城市安全与社会管

理研究中心副主任尚重生认为,"对于明确禁用 据介绍,铝超标对身体的危害众多。铝 的,就应该禁止销售。如果有些非食品领域需要 使用这些添加剂,必须严格限定使用范围。'

> 尚重生指出,各级食品安全监管部门也应该 责任并明确处罚标准,不能放任商贩对于含铝添 加剂的使用,避免"禁铝令"沦为一纸空文。

曾在今年"两会"上提交了《关于禁止含 骨生成,影响身高,发生骨软化症。对肾脏也 铝膨松剂在所有食品中使用的建议》的全国 会造成伤害,铝在体内通过肾脏排泄,过多铝 人大代表、安琪酵母股份有限公司研发中心 主任姚鹃认为,由于部分不含铝的膨松剂、泡 打粉的价格略高于同类含铝产品,有些人为 了降低生产成本仍会选择含铝添加剂

> 杨子忠等多位专家指出,目前的"禁铝令" 中,对于硫酸铝钾和硫酸铝铵只是限制了使用 范围,并未完全禁用。部分油炸面制品、面糊 裹粉、煎炸粉等仍能使用硫酸铝钾和硫酸铝 铵,这意味着公众铝摄入量超标的风险依旧存 在。专家们指出,这两类含铝添加剂并非不可 或缺,建议适时出台规定同样予以禁止,避免 经销商、早餐店等钻空子,以更好地保障公众



近年来,我国城市垃圾问题日益突出,随意堆放的垃圾严重污染了大气、水和土壤,成为城市发展的"毒瘤"。图 为工作人员在宁波中科众茂(慈溪)环保热电有限公司的主集控室通过显示屏监控垃圾焚烧锅炉的工作状况。

新华社记者 李明放摄

Finnciti网站涉嫌网络传销应警惕

■数字时尚

公安部门、工商部门陆续接到群众网络举报 称,泉州等地有部分民众参与Finnciti的网络 过美元换成虚拟游戏币,进行虚拟炒股买房。通 传销的手段进行非法敛财,用后面新加入人 示,没有中文界面。此外,网站收取高达10%的 的投资,一旦发现上当受骗,应及时报警。

据新华社电(记者宓盈婷)近日,福建 此类网络传销,以免遭受经济损失。

经查,Finnciti网站自称是国际知名网站,通 都在其操纵之中。

手续费,并且强制用户必须回购30%。

这类网络诈骗比其他传统传销诈骗更 加危险,而且根本不需要任何成本。由于没 有买卖任何产品,所有交易都是系统里虚拟 员交纳的费用来支付有关奖金和返利。对 的物品,该组织可以通过数据库轻松修改被 此公安、工商部门联合发布提示:切勿轻信 骗用户的任何数值,包括游戏代币数、换算 比例、用户收入、虚拟物价、虚拟股市,一切

针对此类涉嫌传销活动,福建省公安、工 传销。Finnciti 前身为 smicap公司,该公司名 过后台操纵虚拟股市只涨不跌,打着快速致富的 商部门提醒广大群众要增强防范意识和抵制 为开展在线广告服务,实则涉嫌利用网络以 旗号,获取非法利益。全游戏网站只以英文显 传销的能力,不要轻信所谓的高回报、低风险

多数前列腺增生可药物控制

良性前列腺增生是中老年人的常见病, 给患者的生活带来很多麻烦。很多患者认 为得了此病只有手术才能解决病症,但因为 术,很多时候药物就能解决问题,有的患者 害怕手术又不愿到医院接受治疗。

良性前列腺增生是引起中老年男性排 尿障碍的一种良性疾病,主要表现为尿频、 排尿困难、夜尿等下尿路症状,40岁以上男 就诊意识低,就诊时间晚的问题,因此建议 困难者及特殊情况的患者。

患者利用简单有效的IPSS评分对症状进行 快速有效的自我诊断,从而尽早就诊,避免 引发其他更严重疾病。

"不是所有的良性前列腺增生都得手 终身依靠药物就能缓解症状。"北京医院副 院长王建业教授指出,在口服药物治疗中, 有些人因为某些特殊原因而无法服用传统 口服药物,如高龄老年患者、限水患者和有 吞咽功能受限的特殊患者。而新哈乐作为 首个良性前列腺增生治疗的口崩缓释片,能 够有效、安全地缓解尿频、排尿困难等下原 八届今日泌尿外科论坛上,华中科技大学同 路症状,药物在口腔内21秒即迅速崩解,为 济医学院附属同济医院泌尿外科主任叶章 广大的良性前列腺增生患者提供了更方便

未来社区趋向服务智能化

本报记者 付丽丽

■科学与生活

"在家里,你突然感觉到肚子疼,一个电 嘉美湾示范项目,已然成为现实。

狐焦点调查表明,教育、医疗和智能社区服务已 是网友心目中完美"乌托邦"的理想描绘。

北京昌平善缘小区的王女士及众多网友憧的由物的管理向与人的服务转变。

憬的新型社区服务体系已经悄然出现,这就 是"云乐汇 O2S社区人居服务体系"。

据云乐汇服务体系的首创者、美克置地 话、甚至是滑动一下iPad,就有专门的社区 总经理刘兵介绍,O2S——online to ser-医生来问诊,打针也可以在家里操作。如果 vice。即通过整合线上线下资源,为社区居民 社区医生解决不了,还会给你安排专家进行 提供更为丰富便利的生活服务。不同于当下 远程会诊……"这一切,在美克置地打造的 O2O模式,O2S不只提供线上电子商务的实 体体验,更是作为线下社区营造与服务的核 什么才是理想的居住服务环境?近日,搜心,为居民创造一站式生活服务解决方案。

在中国老年居住委员会的执行主任朱 成网友最关注问题。"居有所享""居有所乐",也 中一看来,信息技术的普及为居家养老社区 服务智能化提供了技术支撑,这是发展中的 "乌托邦"式的生活看似遥远,但让家住 进步,关键是在目前情况下,如何实现传统

"冰桶挑战"对我国慈善业带来哪些启示?

■茶余饭后

战"对于中国慈善事业具有哪些启示呢?

首先,慈善活动发展迅速得益于现代网 外发起继而传入国内的具有慈善性质的"点名 播平台,开展更多切实帮助解决中国社会问 识、确立符合现代文明标志的财富观。 游戏"引起了民众的关注与思考,那么,"冰桶挑 题的慈善活动,将募捐等传统行动加以创新,

近日,一项"冰桶挑战"活动在中国科技界 络科技。"冰桶挑战"是一项借助网络推广的 无论如何,这种以低成本方式传播公益正能量 民众慈善爱心的行为最终会被人不齿。 战赛",要求参与者在网络上发布自己被冰水浇 度快、影响领域广、参与群体广泛等特点。据 适合中国特色的方式。参与公益慈善活动,对 的提升,我国慈善文化氛围正在不断改良,公 遍全身的视频内容,然后该参与者便可以要求 统计,从七月底到八月中旬,ALS协会和全美 于普通民众并非遥不可及,要不断发挥慈善文 众对发展慈善事业的期待日益提升。面对网 其他人来参与这一活动。活动规定,被邀请者 的分会已经收到近1000万美元的捐款,相比 化的感染力与引导力,不断推动公益慈善社会 络传播管理不规范和网络推手借机炒作等问 要么在24小时内接受挑战,要么就选择为对抗 2013年同期增长了近7倍。这种"病毒复制 化,让公益慈善活动成为中国的一种日常选 题,相关部门加强对慈善事业和公益活动的 "肌肉萎缩性侧索硬化症"捐出100美元。该活 式传播"给活动的发起与传播提供了巨大的 择。慈善活动借助网络传播推广,能够营造出 监管迫在眉睫。"郭美美事件"对于慈善事业 动旨在是让更多人知道被称为渐冻人的罕见 便利,对于慈善活动的开展与公益理念的传 良好的社会舆论氛围,引导社会形成追求公益 的不良影响仍未淡去,公众对于部分慈善活 疾病,同时也达到募款帮助治疗的目的。由国 播也不例外。我们应当充分利用这些网络传 及乐善好施的新风尚,培养民众的现代慈善意 动的开展依然存在质疑,不断健公益全慈善

有些民众认为广告营销是市场经济谋取私人利 益的手段,却不知慈善事业也需要营销,才能慈 善公益意识深入人心。"冰桶挑战"利用现代网络 科技之便实现了推广营销,它通过此种方式来达 到让民众了解并吸引民众参与慈善的活动效 提升中国公益慈善活动的实效性与影响力。 果。当然,慈善活动发起机构和宣传传媒必须要 其次,网络慈善能够丰富中国慈善文化。 肩负传播博爱意识与慈善理念的责任,那些消费

最后,慈善事业的发展需要健全的制度 制度和加强对慈善活动的监管是推动中国慈

曹见卫

掀起了一阵热潮,并迅速在其他领域的"大佬 公益慈善活动,与其他慈善形式不同,网络慈 的活动应该得到肯定。在中国公益慈善土壤 们"之间展开。"冰桶挑战"全称为"ALS冰桶挑 善能够突破地域和时空的限制,具有传播速 相对贫瘠的环境之下,任何公益活动都应寻找 保障。随着经济社会的发展和人民生活水平

再次,慈善活动创意营销环节不容小视。 善事业发展的必要保障。

每月定价:24.00元 零售:每份1.50元

本报社址:北京市复兴路15号

邮政编码:100038

操作。

查询电话:58884031

日前,由Ninja Blocks 团队开发的智

能家居控制器 NINJA SPHERE 开始接受预

订。该控制器可进行温度、照明、能耗等监

控,并通过无线网络连接家中的各种智能

设备,并支持智能手机对家居设备的远程

总编室:58884048 58884050(传真)

广告部:58884124

广告许可证:018号

本报激光照排

印刷:人民日报印刷厂