



新华社发(普拉提摄) 子、自制月饼体验节日习俗,喜迎佳节。中秋佳节临近,新疆哈密市西河



新华社发(马志宇摄) 上展出的木质眼镜。图为在会 眼镜业展览会在京开幕。图为在会 九月三日,第二十七届中国国际



新华社发(李果摄) 环境。目前已完成近八千座农村厕所 天户外厕所改造工程,优化群众生活 河北大厂回族自治县实施农村露



营养快餐

吃月饼有讲究

按照我国的传统文化,不同的节日要吃不同的特定食物,如元宵节要吃元宵或汤圆,端午节要吃粽子……马上就到“中秋节”了,中秋就要吃月饼。吃月饼也要把健康放在第一位,那么月饼怎样挑选、保存、食用才能保障健康呢?

挑选 注意包装上的配料表和营养标签,根据口味、喜好和健康状况选择。

- 1.不选三无产品,选择正规厂家的产品。 2.看标签。看名称、配料表、生产日期、保质期、厂址、产品执行标准号、QS标志及生产许可证编号等。 3.根据口味、喜好及健康情况选择。

为了满足人们消费的需求,月饼的形、质、种、味等都在不断变化,不断创新。以前月饼的口味以甜为主,现在甜、咸、辣、咸、甜和麻辣等都有,但主要原料都离不开面粉、食用油、糖、鸡蛋及各种馅料。从营养成分来看,一块50克(1两)重的月饼,能量有200千卡左右(相当于1碗米饭所含的能量),蛋白质5-8克,脂肪10克左右,还含有一些矿物质和维生素。当然,月饼的营养成分会随着月饼原料的不同而不同。总体来说,月饼的营养特点是含的能量较多、脂肪的含量也较多。因此,在选择和食用月饼都应注意。

保存 存是指存放、保存。软馅月饼中含水分较多,只能保存7到10天左右,硬馅月饼可保存1个月左右。因月饼中含脂肪较多,存放时还应注意避光,以防油脂氧化。存放时,不宜与其他食品、杂物放在一起,以免串味,失去应有的口味和特色。不同品种的月饼保质期不同,鲜肉月饼的保质期只有1天,散装的月饼不低于10天,盒装月饼不低于25天。不吃超过保质期的月饼。

食用 1.原则是少量多样,以品为主。和家人、朋友或同事分享,不仅可以品尝到不同口味的月饼,又不会食用过量。月饼的营养成分远比不上正餐所提供的营养全面、均衡,不能用月饼代替正餐。

2.超重肥胖人士。建议选择含能量较低的水果、蔬菜馅料的月饼,避免吃进去过多的能量,给已经超负荷的身体雪上加霜。

3.血糖高人士。月饼中的糖含量较高,血糖控制比较好的糖尿病人,两餐之间可以吃1/4个普通大小的月饼,血糖控制不好的糖尿病人最好不要吃月饼,即使是“无糖月饼”也一样。(马冠生)

剩月饼放冰箱

中秋节过后都会有一些没有吃完的月饼,那么这些吃不完的月饼应该怎样处理呢?月饼无论从外皮到内馅都是有油腻口感的食物,吃一小块就容易感觉到腻,并且热量非常高。所以节后的月饼如果继续原汁原味的食用最好是在早上吃,这样吃进去的高热量就在一整天的活动时间可以去消耗。

如果月饼开封后还是没有吃完的话,最好不要放在常温下保存,冰箱内的温度比较适合月饼的储藏,当然也是要尽快吃完为好。



扫一扫

欢迎关注科技改变生活微信公众平台

“去除甲醛99%”“高效除PM2.5”……近两年,受雾霾影响,动辄五千、甚至上万元的空气净化器日渐受到热捧。请关注—— 空气净化器真有那么“神”吗?(上)

张志龙 萧海川

打破砂锅

近日相关部门首次发布的我国空气净化器主要性能测评结果显示,空气净化器净化空气中的PM2.5技术相对成熟,而清除甲醛功能基本属“忽悠”,没有显著效果,价格虚高、夸大功效等问题突出。

去除甲醛99%? 检测结果:基本无效

在北京某电器卖场前门店空气净化器柜台,货架上摆放着二三十款的空气净化器,价格从不足千元到近万元不等。不少厂商的大海报上印着“去除甲醛99%”“彻底分解无残留”“智能除甲醛”等,下面附有各种带有字母、英文的“先进技术”。

促销人员正在推销一款标价5499元的某进口品牌空气净化器。在宣传资料上,这款型号为AC4076的产品过滤甲醛率高达99.1%。

对“效果能否达到这么好,数值如何得出”的问题,店员表示“这款是进口的,都是

权威实验室检测的数据,真实可信,放心用就行”。

那么,实际使用中除甲醛效果真的如此理想?国家室内车内环境及环保产品质量监督检验中心(以下简称“室内环检中心”)主任宋广生给出了颇为悲观的答案:“大部分空气净化器宣称的除甲醛的效果几乎没有。”

据了解,室内环检中心于7月23日选择了十台净化器,进行了一个月的测试。检测报告显示,十台净化器中有七台标有净化甲醛的功能,按照检测的去甲醛净化空气量(CADR)结果看,这七台净化器都没有显著效果,其中包括AC4076的同类产品AC4074。效果最好的一台净化器在15平方米的房间内,开机1小时,理论上空气中的甲醛降低也达不到50%,CADR值仅为29m³/h。

“一般去除污染物的CADR值得超过60m³/h才有显著效果。在室内有甲醛释放的情况下,实际效果会更差。大部分空气净化器宣称去除甲醛的效果只是一个卖点。”宋广生说。

净化器价格越高越好? 检测结果:并不尽然

据了解,空气净化器国家标准规定,其性能指标用“洁净空气量”(CADR),以m³/h表示。空气净化器对可去除的每一种空气污染物,都有一个对应的CADR值。CADR值能够直接、科学反映出空气净化器的真实净化能力,数值越大能力越强。

由于空气净化器效果难以直观验证,鲜有产品标注较为专业的CADR值,导致很多市民选择空气净化器时无所适从。市民刘林表示:“自己无法辨别一款机器到底效果如何,在这种情况下,为了心安,只能买个价格相对高点的。”记者采访发现,刘林的想法颇具代表性。

空气净化器,真的是价格越高越好吗?

“室内环检中心”的测试结果给出了答案:净化性能和价格高低没有关系。检测统计显示,价格最高的一款某国外品牌产品价格4047元,PM2.5的CADR值排名第四,但性价比排名倒数第一;而销售价格最低

的一款499元的空气净化器,测试中PM2.5的CADR值是110m³/h,性价比排名第二。

从测试结果看,高效过滤器净化室内空气中的PM2.5技术已经十分成熟,参与测试的十台空气净化器基本上都是高效过滤技术,而且九台的CADR都在100m³/h以上,说明空气净化器对净化室内空气中的颗粒物是有效果的。

业内人士表示,净化器成本并不高,但标价在七八千元的不少,价格虚高现象较为严重。“要根据自己房间大小合理选择,这次检测效果看,千元左右的净化器性价比最好。”宋广生说。

乱象多 咋选择

今年上半年空气净化器销售增长接近一倍,市场一片繁荣。繁荣的背后,空气净化器市场的乱象不容忽视,涉嫌虚假宣传、盲目扩大功效现象普遍。部分空气净化器品牌宣传册子上有第三方检测报告,而大多数产品只有厂家自己的宣传。

在上述AC4076产品册子上标注,

“99.1%”结果是在“1m³封闭箱中注入甲醛,开机作用3个小时,测定成分浓度变化”。数据根据第三方检测机构、广东省微生物分析中心检测。

当联系广东省微生物分析中心询问空气净化器检测事宜。其工作人员发来一张“委托检测登记表”和一张“空气净化器报价单”。报价单上显示有CADR值(颗粒物)、CADR值(甲醛)、甲醛、苯等各项检测项目,价格从500元/时段到2500元/时段不等。“可以自由选择自己愿意检测的项目。”

专家表示,空气净化器没有权威的检测机构,企业根据自身选择检测某个数据,甚至夸大净化效果等现象不可避免。再加上第三方的检测单位鱼龙混杂,容易掺杂商业利益,难以保证检测结果的准确性和公正性。

专家提醒,选购空气净化器的基本要求是无毒无害、安全、CADR值有效合理,要根据室内污染物、房间使用选购产品,并在使用过程中注意及时更换过滤材料。(据新华社电)



9月2日,汽车技术与服务供应商博世公司,在连云港举办首届“博世汽车技术创新体验日”活动。活动中,博世展示了清洁动力、安全技术、自动驾驶、车联网以及售后市场等领域的创新与本土化解决方案。图为现场模拟城市道路儿童横穿马路突发情况发生时,装有博世研发的行人预碰撞系统的汽车实行自动紧急制动的瞬间。(袁寅光)

画中有话

下载旅游客户端领取免费门票

数字时尚

科技日报讯(张艳)9月2日,同程旅游发布了6.5版手机客户端,增加了“有票”频道,是本次版本迭代最引人关注的功能更新。在当天举行的发布会上,同程旅游CEO吴志祥现场宣布将送出1亿张1元门票。

据了解,“有票”频道中的门票分为已激活、未激活和已失效三种状态,用户可通过激活码激活一定数量的免费门票,激活码可通过线下扫描二维码、请朋友赠送等方式获取,还可以通过“摇一摇”等方式获得免费门票。“有票”中的门票资源会定期更新。值得注意的是,“有票”频道允许用

户将自己获得的免费门票激活码赠送给自己的朋友,也可以向朋友索取激活码,朋友圈中玩的人越多,获得免费门票的机会就越大。目前,“有票”频道已有数百个免费景点可供用户选择,后续还会有更多景点上线。

吴志祥表示,同程旅游接下来即将送出的1亿张1元门票有一部分会通过“有票”频道免费赠送给大家,“只要你下载安装了同程旅游客户端,就有机会获得免费门票”。



日前,索尼在IFA展上正式发布QX系列无线镜头相机新品QX1和QX30。其中QX1搭载APS-C格式2010万有效像素传感器,是世界首款无线微单相机模块,QX30搭载1/2.3英寸2040万有效像素传感器,等效焦距24-720mm f/3.5-6.3镜头,最高连拍速度10fps。

京津冀地区雾霾成因初步揭开

巩志宏

低碳生活

近日,石家庄公布了空气颗粒物来源解析成果,初步揭开京津冀地区的雾霾成因。这一地区由于多年来结构性污染突出、产业布局不合理,从2012年以来雾霾天气频发,已经成为中国大气污染最严重区域。

根据解析成果,石家庄市环境空气PM2.5来源中,本地各类污染源排放分担率为:燃煤28.5%、工业生产25.2%、扬尘22.5%、机动车15.0%,其他生物质燃烧、餐

饮、农业等占比8.8%。其中,燃煤排放是石家庄PM2.5的“罪魁祸首”,主要原因是煤炭消费量较大、燃煤结构不合理。

京津冀三地中,最先公布PM2.5污染源解析报告的是北京。报告显示,本地污染中,机动车、燃煤、工业生产和扬尘分别占了31.1%、22.4%、18.1%和14.3%。天津市随后公布的解析结果显示,就天津市本地排放而言,PM2.5中扬尘、燃煤、机动车、工业生产为分别贡献30%、27%、20%、17%。

根据三地的报告,京津冀大气污染中,燃煤、机动车和扬尘是主要污染因素。其中,北京机动车尾气排放对大气影响明显,天津大气污染的“元凶”是扬尘,石家庄对大气影响最严重的则是燃煤排放。此外,工业排放也占到很大比重,尤其石家庄市制药、冶金、石化、建材等是大气颗粒物主要排放企业。

值得注意的是,除了本地污染源之外,区域传输成为污染重要因素。报告显示,天津的PM2.5有22%至34%源自区域传输,北京为28%至36%,石家庄市则为23%至30%。

这使得京津冀地区协同治污成为现实要求。《京津冀及周边地区大气污染联防联控2014年重点工作》对联防联控工作进一步细化,包括制定公共政策、研究新的排污收费标准、明确区域大气环境承载力红线、全面供应符合国五标准的汽、柴油等。

南开大学国家环境保护城市空气颗粒物污染防治重点实验室主任冯银厂认为,联防联控最最重要的是在区域层面上制定一体化的发展规划,实现资源信息的共享、权力责任的平等,不打破行政壁垒,总是站在自己角度看问题,将是一个很难破解的问题。而且,在目前中国绝大部分地区大气污染物超标排放的现实情况下,不要过分强调区域传输对本地影响,而应该首先解决好本地的污染排放问题。(据新华社电)

中秋节谨防“蹭网神器”捣乱

崔云

给您提个醒

中秋节临近,瑞星客服中心接到许多电话求助,用户表示近期家中网速变慢,宽带运营商告知网络正常,由此不少人以为是自己的电脑中毒。但经过进一步检查后发现,大部分用户都是有人“蹭网”惹的祸。

有关专家表示,近期蹭网的现象非常猖獗,在网上可以搜到有人推销一种“蹭网神器”牟利。实际上,蹭网本身就是盗取他人上网账号及宽带资源,属于不正规行为。而硬件

“蹭网神器”是一张高功率网卡,价格在100元左右,售卖“蹭网神器”的网站为其配上了一套从网上免费下载的黑客破解系统价格叫到298元。

随着中秋佳节的临近,专家提醒网民应尽量避免购买、使用“蹭网神器”,该产品操作系统经过黑客篡改,很有可能暗藏后门,在“蹭网”的同时也会把自己的网银账号及隐私信息泄露给黑客。

另外,用户要注意做好路由安全防护工作,最好为路由器安装安全防护软件,以避免宽带资源遭人占用。

乘高铁有了“贴身小秘书”

通讯员 王新宇 李皓

生活风向标

9月1日,在济南西站乘坐G110次的旅客尹林通过济南西站的手机客户端“高铁齐鲁行”预订了一份牛肉米饭套餐,当她到达检票口时,在此等候的送餐工作人员将套餐送上手中。“铁路的服务,太贴心啦”,她一脸幸福地说道。

“高铁齐鲁行”手机客户端是济南西站结合高铁客流流量大、信息量多的特点推出一项在线服务,旅客可以通过客户端随时享受列车正晚点查询、候车检票自动提醒、失物招领、线上订餐、行李搬运、重点旅客服务预约、在线咨询等服务,一次注册后,山东省内的五个车站通用,每个人都将拥有专属旅行的贴身小秘书。

“高铁齐鲁行”手机客户端主要为旅客提供全方位的运输资讯和实时在线互动,包含最新公告、购票导航、乘车指南、订制服务、列车查询、站内商业、个人中心等8

个版块。为此,济南西站专门成立了信息发布小组,由专职人员负责服务软件的每日更新和维护工作,随时在线回复旅客疑问,处理旅客订单。

另外,“高铁齐鲁行”手机客户端支持安卓和苹果手机系统,车站在售票处、站舍、出站口等区域张贴二维码标识,旅客可以扫描下载安装,或者可以登录百度、腾讯、360等手机软件商店搜索下载。

“高铁齐鲁行”手机客户端实现了车站各项服务资讯的整合,将车站车票、列车运行情况 and 换乘信息等资讯集成到手机上,让旅客随时方便、快捷的掌握出行资讯。旅客个性化的服务需求,也可以通过订制服务得到最大程度的满足。

据了解,“高铁齐鲁行”在线运行首日,有超过3500名旅客下载使用,赢得了旅客的好评。