



环保农药处方方。新华社记者李欣摄
衣、菜农又多诊断植物病，开具绿色处方。北京市大兴区庞各庄镇世同瓜



雪中作乐。新华社记者王正威摄
中堆雪人。新华社记者王正威摄
尔滨市一居民小区，一位小朋友正在雪堆发布蓝色预警信号。图为在哈十二月十日，哈尔滨市气象部门相



青年在行动。本报记者李禾
化大会“中国角”主题是“低碳节能”，者的声音响亮的智利马联合国气候变
近日，一群中国青年环境友好使
环保宣言



营养快餐

三招帮你少吃糖

一直以来，我们都认为糖是发胖的始作俑者。因此，对于想瘦身的人来说，食品包装上的“无糖”或“低糖”标签带来了很大的安全感，让人肆无忌惮地一次次伸出手去。但是，只要吃无糖食品就不会发胖吗？其实，不少食物都含有令人发胖的“隐形糖”。

最可怕的是，不是吃起来甜的东西才加了糖，不甜的食物中也可能加了糖！这些糖就是传说中看不见的糖，包括在中式三餐和一些明明是又咸又辣的蜜饯中，如何才能及时发现它们呢？

1. 学会看成分表

看看营养成分表确实是减少糖摄入量的第一步。首先，糖分很多种，所以您需要仔细阅读成分表，发现除“糖”以外的字眼，如蔗糖、葡萄糖、右旋糖、乳糖、麦芽糖、糙米糖浆、浓缩果汁、麦芽糊精、玉米糖浆、糖蜜，这才仅仅列举了添加到食物中的一部分糖，不一而足。另一方面，需特别注意没有添加糖，食物中天然存在的糖类也会作为“糖”列入营养成分表中，例如牛奶中的乳糖和水果中的果糖。冷冻无糖草莓包装上的营养成分表可能会标示每一份草莓含10克糖，但这类糖是水果中含有的天然果糖。核实下成分表，这种情况下只应写“草莓”。

2. 少吃液态糖

在超市里，拿起一瓶饮料，上面标示的糖分都不少。在食品中加入蔗糖之后，并不增加食物的体积，但增加了食物的能量，如果过量食用就会导致肥胖。

在1.5升可口可乐当中，糖类含量为10.8g/100g，可为人体提供648千卡能量。2002年全国居民膳食调查显示成年女性的每日能量摄入约1800kcal，1.5L可乐的能量就达到了其每日能量的36%。同样的，如果吃到相同的能量，我们可以吃到：米饭普通家用小碗1碗、瘦肉2两、青菜半斤、花生油6克、苹果2两。前后对比发现可乐在不经意间就吞入腹中，而后一份食物则可以作为一个正餐。

可见，含简单糖类的饮料在某些肥胖患者的发病中有着举足轻重的作用。少喝饮料、含糖咖啡和茶饮、柠檬汁等水果饮品。相反，试试美味的茶，或在水中加些桔皮或一片水果制成不含卡路里的饮料。

3. 食用代餐

此外，还可以考虑另外一种既健康、又能控制摄入的方式——食用代餐。代餐是指取代部分或全部正餐的食物。具有低脂肪、低热量、易有持续饱腹感的特性可以以更严格正确的控制食量和热量，进而达到减肥的目的。

目前国际上流行的以大豆蛋白为主的代餐是一个比较理想的选择。大豆本身就是一种健康食品，蛋白含量很高，膳食纤维很多，还含有抗氧化、保护心血管的物质。另外，大豆当中的皂甙，可以促进脂肪的分解代谢，有益于减肥。大豆纤维，也是膳食纤维，可以软化粪便，促进排便通畅，缓解便秘，并减少肠道对脂肪和一些有害、有毒代谢产物的吸收。



扫一扫
欢迎关注科技改变生活微信公众账号

根据发达国家实践经验，食物垃圾可以在粉碎后直接排入水网管道；中国部分城市已出台政策鼓励安装使用食物垃圾处理器，那么——

粉碎直排能否成为厨余垃圾的出口？

本报记者 张盖伦

打破砂锅

含水量高，热值较大，不宜焚烧，很难“对付”——这就是厨余垃圾。

北京从2010年起开始在全市逐步推行垃圾分类。数据显示，到2014年6月，纳入统计的2927个实行垃圾分类的小区，共产生生活垃圾20万吨，但厨余垃圾分出量不到实际产生量的10%。

这湿淋淋、黏糊糊的垃圾，是分类处理中的“老大难”。目前来讲，餐厨垃圾通用的处理方法还是遵循收运—处理—利用这一生活垃圾常规处理步骤。不过，一些省市已经探索起了“源头减量”。

2012年，国内首部以立法形式规范垃圾处理行为的地方性法规《北京市生活垃圾管理条例》正式实施，其中提出“本市鼓励净菜上市，提倡有条件的居住区、家庭安装符合标准的厨余垃圾处理装置”的倡议。同年，上海出台的《上海市城市生活垃圾分类设施设备配置导则（试行）》指出，鼓励“在区域排污水道具备条件的地区，新建的全装修住宅内，应配置厨余果皮粉碎机；其他具备条件的住宅，同时鼓励安装厨余果皮粉碎机”。

食物垃圾处理器，对很多中国家庭来说，还是陌生的概念。

一个正在培育中的市场

在美国，80%以上的新建住宅都安装了食物垃圾处理器。它栖身于厨房水槽之下。打开处理器，研磨室中的转盘开始转动；将食物垃圾倒入水槽口，处理器运行，剩饭、菜叶、瓜皮等食物垃圾就在处理器中被碾成细小颗粒，通过下水管道流出。

爱适易是世界最大的食物垃圾处理器生产商和销售商，艾默生爱适易中国区总经理陈剑敏告诉记者，目前厨余垃圾处理器在中国还是“小众市场”，产品渗透率只有1%左右。“中国扔垃圾实在太简单了，几乎零成本。”陈剑敏说，美国、日本等发达国家对于居民生活垃圾的丢弃有严格规定，如果乱扔，就要罚款。相比而言，“中国式丢垃圾”随意得多。既然扔出去就完事，那为什么还要自掏腰包安装一个处理器呢？

若不考虑那些过于宏大的环保命题，食物垃圾处理器打出的是“方便”“整洁”牌。“对房产开发商来说，绿色环保型的厨卫产品是未来区分楼盘品质和加强房产项目形象的一个卖点。我们推广的最终目标，是希望以后消费者去家装建材市场时，能很容易地看到食物垃圾处理器的身影。”

至于现在，陈剑敏坦言，他们还在“拓荒”

和“耕耘”。目前市面上大大小小的食物垃圾处理器品牌有一百多种，也许大家都在等待着这个市场的逐渐成熟，或者突然爆发。陈剑敏总结说，中国是一个很有潜力的市场，目前爱适易的任务，还是“刷存在感”。

污泥多但更“营养”

同济大学城市污染控制国家工程研究中心2013年做了一个实验项目，找了两个距离相近的同质化小区，一个小区里的楼前楼后直接预装了食物垃圾处理器，另一个则没有。

这样的两个小区，可以在研究中互为对照，将“是否安装处理器”作为变量，来考察小区中垃圾减量和污水排出情况。

研究团队成员、同济大学环境科学与工程学院城市污染控制国家工程研究中心董滨教授表示，从研究结果来看，食物垃圾处理器对垃圾减量、垃圾运输和垃圾处理有“正面影响”。

根据这份调研报告，如果上海食物垃圾处理器普及率达100%，每天垃圾减量81.5%，垃圾含水率降低47%，低位热值提高12067，显著提高垃圾焚烧性能，降低填埋和焚烧的渗滤液产生，减少收集、运输、处理成本。

来自同一研究中心的何群彪教授更是直

言，食物垃圾处理器能起到“干湿分离”的作用，将占湿垃圾大头的厨余垃圾直接消灭掉。“干垃圾走走路，湿垃圾走水路，这完全是一种革新。”

湿垃圾走水路，会加重污水处理厂的负担吗？

根据2009年宁波市建设委员会、宁波市城市科学研究所、宁波大学合作开展的《食物垃圾就地处理试验研究》报告，当食物垃圾粉碎机安装率达100%时，污水处理厂出水水质指标仍在可接受范围内。而且，安装食物垃圾粉碎机，提高了污水的碳/营养比，使进水水质更适合生物处理工艺。

董滨坦言，如果使用食物垃圾处理器，最终产生的污泥总量肯定会增加；但由于污水中混入了易降解的食物垃圾，能够提高最终污泥中有机的比例，污水处理厂可以通过厌氧消化等工艺从中提取生物能。

可先在管网系统发达地区试行

中国城市建筑研究院总工程师徐海云曾撰文称，一吨水通过下水道进入污水处理厂的处理成本约1元左右，而通过垃圾收运处理要200元以上，大城市需要300元—400元以上。走水路，确实是更为经济的方法。

但是，食物垃圾打入下水道，会不会造成下水管网不能承受之重，是一个必须弄清楚的问题。

同济大学城市污染控制国家工程研究中心团队对使用食物垃圾处理器的小区下水管道排污情况进行了连续9个月的监控，未发现小区管网有堵塞现象。何群彪进一步解释说，居民家里的水堵、U型弯管，从支管到总管，从支管到总管，“我们相当于都摸索过了，没有问题”。而且，使用食物垃圾处理器后，它所排出的污水混合物的高速流动会形成较大的冲击力，使下水管道的沉积物和油脂油脂处于不断更新中，反而有利于缓解普通家庭下水管道堵塞问题。

董滨认为，尽管目前普及率来说，食物垃圾处理器的使用，对整个城市污水系统的影响微乎其微；但如果全部使用，应该会造成冲击和影响。“我们强烈推荐在城市管网发达、排水系统比较完善的地区使用食物垃圾处理器，这样才能最大化其效益，避免它可能产生的问题。”

徐海云也提到，食物垃圾处理器也不必要大面积推广，一个城市，一个地区，可选择排水比较好的新建居民区，如果能够有10%的居民使用，同样可以取得显著的效果。

聚氨酯环保木器漆有效降低污染

低碳生活

科技日报讯（记者王怡）实木家具因其天然木纹、自然流畅深受消费者喜爱，但家具木器在进行涂装加工后产生气味同样困扰着消费者使用。拜耳材料科技近日在广州2014中国涂料展期间，展示了最新的超低气味双组分水性PU木器漆。

据悉，拜耳材料科技在漆内的汽车原厂漆、汽车修补漆、消费产品的涂层面漆均以聚氨酯为原材料。针对不同用途聚氨酯漆，拜耳材料科技进行有针对性的研发。今年10月份，拜耳材料科技宣布在上海建立一条除德国总部之外的首条用于规模化生产水性聚氨酯分散体新产品的生产线，它将大大缩短本土市场产品的创新研发周期。

画中有话

近日，香港海洋公园举行全新圣诞灯饰展“华丽圣诞灯海”亮灯仪式。“灯海”以数百万颗环

保LED灯饰打造多个海洋公园标志性景点，包括“大熊猫之旅”“摩天巨轮”等，是香港最大型室内圣诞灯饰展。图为两名小朋友在参观“华丽圣诞灯海”的“海洋奇观”区。新华社记者 刘昉摄



（上接第一版）

会议认为，世界经济仍处在国际金融危机后的深度调整期，明年世界经济增速可能会略有回升，但总体复苏疲弱态势难有明显改观，国际金融市场波动加大，国际大宗商品价格波动，地缘政治等非经济因素影响加大。要趋利避害、顺势而为，防范各类风险。

会议指出，2015年是全面深化改革的关键之年，也是全面推进依法治国的开局之年，也是全面完成“十二五”规划的收官之年，做好经济工作意义重大。总体要求是：全面贯彻党的十八大和十八届三中、四中全会精神，以邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观为指导，坚持稳中求进工作总基调，坚持以提高经济发展质量和效益为中心，主动适应经济发展新常态，保持经济运行在合理区间，把转方式调结构放到更加重要位置，狠抓改革攻坚，突出创新驱动，强化风险防控，加强民生保障，促进经济平稳健康发展和社会和谐稳定。

会议提出了明年经济工作的主要任务。

一、努力保持经济稳定增长。关键是保持稳增长和调结构之间平衡，坚持宏观政策要稳、微观政策要活、社会政策要托底的总体思路，保持宏观政策连续性和稳定性，继续实施积极的财政政策和稳健的货币政策。积极的财政政策要有力度，货币政策要更加注重松紧适度。要促进“三驾马车”更均衡地拉动增长。要切实把握经济工作的着力点放到转方式调结构上来，推进新型工业化、信息化、城镇化、农业现代化同步发展，逐步增强战略性新兴产业和服务业的支撑作用，着力推动传统产业向中高端迈进。要高度重视风险防范发生发展

趋势，按照严控增量、区别对待、分类施策、逐步化解的原则，有序加以化解。

二、积极发现培育新增长点。我国存在大量新的增长点，潜力巨大。发现和培育新的增长点，一是市场要活，使市场在资源配置中起决定性作用，主要靠市场发现和培育新的增长点。二是创新要实，推动全面创新，更多靠产业化的创新来培育和形成新的增长点，创新必须落实到创造新的增长点上，把创新成果变成实实在在的产业活动。三是政策要宽，营造有利于大众创业、市场主体创新的政策环境和制度环境。政府要加快转变职能，创造更好市场环境，政府要加快转变职能，创造更好市场环境，政府要加快转变职能，创造更好市场环境。

三、加快转变农业发展方式。解决好“三农”问题始终是全党工作重中之重，必须继续夯实农业稳定发展的基础，稳住农村持续向好的局势，稳定粮食和主要农产品产量，持续增加农民收入。要坚定不移加快转变农业发展方式，尽快转到数量质量效益并重、注重提高竞争力、注重农业技术创新、注重可持续发展的集约发展上来，走产出高效、产品安全、资源节约、环境友好的现代农业发展道路。要深化农村各项改革，完善强农惠农政策，完善农产品价格形成机制，完善农业补贴办法，强化金融服务。要完善农村土地经营流转政策，搞好土地承包经营权确权登记颁证工作，健全公开规范的农村土地流转市场。要完善职业培训政策，提高培训质量，造就一支适应现代农业发展的高素质职业农民队伍。

四、优化经济发展空间格局。要完善区域政策，促进各地区协调发展、协同发展、共同发

展。西部开发、东北振兴、中部崛起、东部率先的区域发展总体战略，要继续实施。各地区要找准主体功能区定位和自身优势，确定工作着力点。要重点实施“一带一路”、京津冀协同发展、长江经济带三大战略，争取明年有个良好开局。要通过改革创新打破地区封锁和利益藩篱，全面提高资源配置效率。推进城镇化健康发展是优化经济发展空间格局的重要内容，要有历史耐心，不要急于求成。要加快规划体制改革，健全空间规划体系，积极推进市县“多规合一”。要坚持不懈推进节能减排和保护生态环境，既要有立竿见影的措施，更要有可持续发展的制度安排，坚持源头严防、过程严管、后果严惩，治标治本多管齐下，朝着蓝天净水的目标不断前进。

五、加强保障和改善民生工作。坚持守住底线，突出重点，完善制度，引导舆论的基本思路，多些雪中送炭，更加注重保障基本民生，更加关注低收入群众生活，更加重视社会大局稳定。做好就业工作，要精准发力，确保完成就业目标。要更好发挥市场在促进就业中的作用，鼓励创业带动就业，提高职业培训质量，加强政府公共就业服务能力。扶贫工作事关全局，全党必须高度重视。要让贫困家庭的孩子都能接受公平而有质量的教育，不要让孩子输在起跑线上。要因地利制宜发展特色产业，加大对基本公共服务和扶贫济困工作的支持力度。要更多面向特定人口、特定区域、特定行业，防止平均数掩盖大多数。

会议要求，要加快推进改革开放。要敢于啃硬骨头，敢于涉险滩，敢于过深水区，加快推进经济体制改革。要围绕解决发展面临的突

出问题推进改革，推出既具有年度特点、又有利于长远制度安排的改革举措，继续抓好各项改革方案制定。要加快行政审批、投资、价格、垄断行业、特许经营、政府购买服务、资本市场、民营银行准入、对外投资等领域改革，使改革举措有效转化成为发展动力。要尊重和发挥地方、基层、群众首创精神，在实践中寻找最佳方案。要抓好改革措施落地，狠抓落实，强化责任，加大协调力度。要强化督促评估，落实责任清单和评估机制，让群众来评价改革成效。推进国企改革要奔着问题去，以增强企业活力、提高效率为中心，提高国企核心竞争力，建立产权清晰、权责明确、政企分开、管理科学的现代企业制度。

会议要求，面对对外开放出现的新特点，必须更加积极地促进内需和外需平衡、进口和出口平衡，引进外资和对外投资平衡，逐步实现国际收支基本平衡，构建开放型经济新体制。要完善扩大出口和增加进口政策，提高贸易便利化水平，巩固出口市场份额。要改善投资环境，扩大服务业市场准入，进一步开放制造业，推广上海自由贸易试验区经验，稳定外商投资规模和速度，提高引进外资质量。要努力提高对外投资效率和质量，促进基础设施互联互通，推动优势产业走出去，开展先进技术合作。稳步推进人民币国际化。

会议强调，做好明年经济工作，要立足社会主义初级阶段基本国情，毫不动摇坚持以经济建设为中心，一心一意谋发展，咬定青山不放松，把我们自己的事办好。要精心谋划用好中国经济的巨大韧性、潜力和回旋余地，依靠改革调结构，坚持不懈推动经济发展提质增效升级，努力做到调速不减势、量增质更优。

要合理确定经济社会发展主要预期目标，保持区间调控弹性，稳定和不断完善宏观经济政策，继续实施定向调控、结构性调控。以政府自身革命带动重要领域改革，以大众创业、万众创新形成发展的新动力。要协调拓展内外需，同步推进新型工业化、信息化、城镇化、农业现代化，加强对实体经济的支持，大力加强生态环境保护，更加重视民生改善和社会建设，切实增强内需对经济增长的拉动力，实施新一轮高水平对外开放，保持经济高速增长，推动经济发展迈向中高端水平。

会议要求，经济发展进入新常态，党领导经济工作的观念、体制、方式方法也要与时俱进。要加强党领导经济工作制度化建设，提高党领导经济工作法治化水平，增强党领导经济工作专业化能力，强化舆论引导工作。

会议指出，明年中央将研究提出关于制定“十三五”规划的建议，各地区各部门要按照中央统一部署，深入开展调研，抓紧工作，为制定好“十三五”规划做好准备。

会议号召，全党要统一思想、奋发有为，认真贯彻落实这次会议部署，努力推动经济社会持续健康发展。

中共中央政治局委员、中央书记处书记，全国人大常委会有关领导同志，国务委员，最高人民法院院长，最高人民检察院检察长，全国政协有关领导同志以及中央军委委员等出席会议。

各省、自治区、直辖市和计划单列市、新疆生产建设兵团党政主要负责人，中央和国家机关有关部门主要负责人，中央管理的企业和金融机构负责人，军队及武警部队有关负责人参加会议。