

行集中处理。新华社记者 李永摄  
到湖南联合餐厨垃圾处理有限公司进  
厨废弃物产生单位的餐厨垃圾被收运  
目前长沙市有三千余家大中型餐



经济效应。新华社发(邓克敏摄)  
抓紧时机收获莲藕,力争取得良好的  
季莲藕丰收上市,当地农民忙着酷暑  
连日米,广西柳州市柳城县的夏



亩以上。新华社记者 李欣摄  
的林下蘑菇,药材等经济作物达到两万  
林工程,大兴区在平原造林区大力发展  
近年来,北京开展平原百万亩造



以梨花木、紫檀木等为原料,手工制作  
制作技艺传承人丁武明以古建筑为蓝本,  
在甘肃省榆中县榆中古建筑模型



营养快餐

夏季多吃三种水中食物

水中珍蔬——茭白

说起茭白,令人印象最深刻的  
可能要数2009年美国奥巴马访  
华宴请时的那道清炒茭白芦笋,我  
国特有的水生蔬菜茭白,搭配欧美  
人钟爱的抗癌蔬菜芦笋,中西搭配,  
清新又营养。

茭白像竹笋一样鲜嫩,像莲藕一  
样洁白,自古就是名贵的水生植物,和  
莼菜、鲈鱼一起并称为江南三大名  
菜。茭白吃起来鲜嫩柔软,因为富含  
有机氮,味道鲜美。在营养上,茭白属  
于高纤维、低脂肪、高钾(209毫克/100  
克)蔬菜。

芦笋削去根部,茭白剥去外皮,分  
别切成段,油热后翻炒,加一点水焖  
两分钟,翻炒后加少量盐,倒入水淀粉,  
翻炒收汁,健康美味的清炒茭白芦笋  
就做好了。

提示:茭白一定要买新鲜的,茎部  
颜色鲜艳,根部质地柔软的茭白,烹饪  
出来口感更好。

水中人参——芡实

芡实被誉为“水中人参”,有健脾  
养胃、益肾固精的作用,是夏日里的食  
疗佳品。

芡实的子仁外膜呈褐色,去了  
皮,里面是粉白色的,炖煮食用,口感  
粉糯。夏季很多人贪凉,容易伤脾胃,  
中医认为,芡实最益脾胃,此时吃些  
芡实做的甜品或粥最好。芡实的  
最佳搭配要数银耳、莲子、山药、白扁  
豆等,炖锅冰糖银耳芡实羹很不错。  
莲子和芡实洗净控干,银耳泡发后撕  
成小朵,倒入砂锅中,加入适量冷水,  
大火烧开后转小火炖煮20分钟,倒  
入莲子和芡实,继续炖煮半小时,待  
芡实煮开花,加入冰糖,再煮5分钟  
即可。吃芡实要细嚼慢咽,一次不要  
吃太多。

提示:芡实有南芡、北芡之分,南  
芡最好。新鲜芡实只有在七八月份的  
江南才能吃到,大多数都是干制品,颗  
粒饱满均匀,断面为白粉无碎屑,质地  
干爽的比较。

水中落花生——菱角

现在是菱角最嫩时,长长的菱角  
藤上,密密地挂着一串大大小小的绿  
菱角,就好像水里的落花生。老百姓  
常说,消暑要吃荷塘里的植物,而作为  
“荷塘三宝”之一的菱角自然不能少  
(其他两宝为莲藕和莲子)。

菱角按颜色分,有绿菱、红菱、紫  
菱、黑菱,若按菱角上的“角”的数量来  
分,有两个、三个、四个的,我们常吃的  
则是两角的。菱角富含淀粉、蛋白质、  
低脂肪及多种维生素、矿物质,营养  
价值可与坚果媲美。菱角算得上是主  
食蔬菜,淀粉含量丰富,煮熟食用能部  
替代米面。

菱角可蒸、煮、烩、做羹、做粥等,  
我喜欢吃水煮菱角,将菱角放清水中  
浸泡半小时,刷洗干净,放入锅中,倒  
入清水没过菱角,放入葱段、姜片、花  
椒、八角和香叶,大火煮沸后,改中火  
煮15分钟。煮好的菱角是天然零食,  
清新又健康。

提示:嫩菱角生吃口感很好,但可  
能有寄生虫,最好煮熟食用。买菱角  
时看颜色,颜色发黑说明比较老,适合  
煮食。

近日,一篇关于沐浴露含有防腐剂,长期使用有患癌风险的网帖在微信  
朋友圈流传甚广。请关注——

沐浴露真有致癌风险吗?

本报记者 管晶晶

打破砂锅

近日,一篇名为“请使用块状肥皂沐浴,  
十年后就明白了”的网帖,在微信朋友圈流  
传甚广。网帖称,医师在乳癌切片中发现一  
种叫做paraben(防腐剂)的成分,而这种成分  
是用来防止沐浴露变质的防腐剂,市面上约3  
成沐浴露含有这种物质,长期使用有患癌风  
险。而且由于防腐剂不会造成皮肤病变,所  
以一般人使用不会有症状,但接触超过10年  
可能诱发乳癌,特别是小孩子皮肤解毒力很  
弱,千万不要碰触含防腐剂的沐浴露。

随着人们生活水平的提高,沐浴露已经  
逐渐取代香皂成为洗澡时的首选清洁用品。  
每天洗澡都会用到的沐浴露,真的暗藏着致  
癌风险吗?

在微信朋友圈里“paraben”一词在医学上  
确实存在,直译为对羟基苯甲酸酯,在中国  
一般会译为防腐剂或灭菌剂,常被当作各类防  
腐剂的总称。

北京日化协会法规信息部主任陶丽莉告  
诉科技日报记者:“对羟基苯甲酸酯是对羟基

苯甲酸的酯。对羟基苯甲酸酯是一类用在食  
品、化妆品及药品中的防腐剂,对细菌、酵母  
菌及霉菌有广效性的抑制效果。在洗发水、  
润肤霜、外用药品、喷雾溶剂和牙膏中均可  
找到此类化合物。”

“此类化合物如此常见,是因为它们有  
效、成本低,而且已用了一段历史,其天然代  
替品如葡萄柚籽提取物不如它们般有效。此  
外,对羟基苯甲酸酯通常不会对正常皮肤产  
生刺激或敏感。”陶丽莉补充道。

另外,防腐剂也是我国允许使用的食品  
添加剂,广泛用于酱油、醋、果酱、糕点馅、果  
汁和碳酸饮料等食品中。

防腐剂造成乳腺癌证据不足

网帖中称,医师在乳癌切片中发现一种  
叫做防腐剂的成分。那么,这种乳癌切片中  
的防腐剂成分一定是来自沐浴露吗?

对此,陶丽莉介绍说:“对羟基苯甲酸酯  
并不只用在化妆品中,在药品及食品中都可  
能添加。对羟基苯甲酸酯是国际上公认的广  
谱性高效食品防腐剂,被广泛应用于酱油、醋

等调味品、烘焙食品、酱及酱制品、饮料以及  
果蔬保鲜等领域。我国GB2760中规定对羟  
基苯甲酸酯及其钠盐可以作为食品防腐剂使  
用。”

南方医科大学附属医院乳腺外科主任杨  
伟雄认为,沐浴露中的防腐剂导致乳癌,但就  
不同的个体来说,肿瘤的发病有许多不确定  
性,有相当一部分肿瘤还未找到确切的发病  
原因。

“与乳腺癌发病有关的因素很多,如乳腺  
良性疾病、家族史、内分泌因素、电离辐射、  
不良生活习惯、病毒感染等等,都可能成为引  
起女性乳腺癌的危险因素。一些化学类制剂  
可能会导致癌症的发生,但对乳腺癌而言,其  
外源因素是使用含有激素类药物或产品。目  
前为止,‘沐浴露诱发乳腺癌’的说法在临床  
上从未被证实。”朱海琴说。

朱海琴表示,从理论上来说,我们所生存的环  
境中有很多物质、元素都可能诱发肿瘤,但就  
不同的个体来说,肿瘤的发病有许多不确定  
性,有相当一部分肿瘤还未找到确切的发病  
原因。

“与乳腺癌发病有关的因素很多,如乳腺  
良性疾病、家族史、内分泌因素、电离辐射、  
不良生活习惯、病毒感染等等,都可能成为引  
起女性乳腺癌的危险因素。一些化学类制剂  
可能会导致癌症的发生,但对乳腺癌而言,其  
外源因素是使用含有激素类药物或产品。目  
前为止,‘沐浴露诱发乳腺癌’的说法在临床  
上从未被证实。”朱海琴说。

沐浴露比香皂对皮肤  
作用更温和

在上世纪九十年代之前,人们洗澡大多  
使用香皂,而随着日化产品的丰富和人们生  
活水平的提高,沐浴露愈发流行起来。那么,  
香皂和沐浴露到底各有什么利弊呢?

陶丽莉介绍道,香皂作为一种普通和广  
泛使用的个人清洁用品,有其本身的优缺

点。首先,香皂由油脂(植物油或动物油)皂  
化而成,主要成分是脂肪酸钠,对人体无毒副  
作用,容易被环境降解;因此,可以说香皂是  
一种“天然”绿色产品。香皂去渍效果好,然  
而,由于脂肪酸钠具有一定的碱性,而皮肤表  
面为弱酸性,使用香皂洗涤后,皮肤表面的  
PH有较大上升,会引起敏感肌肤的过敏现  
象,同时还会使角质层变薄,使皮肤发干,过  
敏性皮肤最好不要用。

沐浴露也有去渍效果,相比香皂对皮肤  
作用更温和。一般沐浴露润肤成分比香皂  
多,能保持人体皮肤的水分不流失,刺激性  
比较小,过敏性皮肤建议还是选择沐浴露。

专家提醒,沐浴露毕竟属于化工制品,建  
议每次洗澡时将身上的沐浴液冲洗干净,  
避免残留,或者尽量选择天然沐浴用品。而  
对化工制品不放心的消费者,可以选择使用  
一些天然的洗涤用品。如果条件许可,将金  
银花或菊花用水煮过后,放在浴盆里面泡澡,  
也是不错的选择。

关注美容产品④



河北省霸州市信安镇有一家为客户量身定制焊接机器人的科技公司。该公司之前从事轧钢制管生产,考虑到  
环境保护和能耗的压力,企业决定转型升级。该公司研制适用于汽车制造业精准焊接的变位机,实现了机器人与  
变位机的全自动一体化加工和生产。图为工人在操作激光切割机器人。  
新华社记者 李晚果摄

空客公司开发全新客机追踪软件

数字时尚

据新华网(记者张雷飞)欧洲飞机制造  
商空中客车公司17日宣布,该公司下属的  
ProSky公司正与从事飞机实时追踪定位的  
FlightRadar24公司合作开发一款全新客机追  
踪软件,以响应国际民航组织有关航班追踪  
的相关要求。

ProSky公司总经理塞巴斯蒂安·博雷尔  
表示:“能够准确获悉飞机所处的位置,知道  
飞机在什么时候飞到哪,对整个航空业来说  
都具有重要意义。”他认为,不仅是飞机运营  
商,机场和空中导航服务提供商也将从这款  
软件中受益,因为机场和导航服务提供商有  
时无法及时获取或分享到飞机——特别是  
国际航班——的监控数据。

空客说,如果运营商同意,AirFlight上的  
航班数据将会分享给机场和导航服务提供商,  
帮助提高流量管理和机场的运行水平,有效促  
进机场协同决策(A-CDM)平台的建设。



dp0 Quattro是适马应广大风光摄影  
爱好者需求追加的第四款dp Quattro便  
携相机,搭载新一代Foveon X3全色彩图  
像传感器,有效像素2900万像素。适马中  
国公司正式宣布,该相机将于7月中旬正  
式上市。

不应让“城市看海”成常景

茶余饭后

近日我国南方不少地区连降大暴雨,  
多个城市发生不同程度的内涝,尤其是城  
市局部区域发生淹没汽车、冲垮商铺等内  
涝灾情。由此可见,一些城市的基础设施  
在大雨面前不堪一击,是实实在在的硬伤,  
动辄汪洋一片的景观被网友戏称为“城市  
看海”。近些年,这样的情况在多个城市反  
复出现,表明城市建设中的“里子短板”未  
得到有效改善。

客观上说,在短时间里发生100多毫米  
甚至几百毫米的降雨,本身具有极端性。  
但近年来的气候变化一再表明,极端天气频  
发已经是城市管理者必须面对的现实。城市  
规划建设不能再有任何侥幸心理,必须时  
刻准备着应对极端天气带来的挑战。

令人遗憾的是,教训频繁出现,警钟一再  
敲响,但一些城市管理者却仍未深刻汲取教  
训。从近段时间不少城市发生的严重内涝中  
不难发现,出现“城市看海”的典型地区多  
是一些低洼街道、大型交通枢纽区域、涵洞、隧  
道入口处、城乡接合部道路等。其实,这些老  
大难路段的问题长期存在,不少都是排水管  
线布局不合理、市政交通工程阻断地下水  
走向、道路修建导致雨水分流不畅等原因造  
成的。这些摆在眼皮底下的内涝隐患,却一  
再被忽视,说到底还是“重地上、轻地下”“重  
面子、轻里子”的思想在作怪。

城市建设是一个生态系统,也是一个  
立体循环体系,理地上、地下一同规划,  
一同建设。但长期以来,一些城市的管理  
者、建设者,尤其是主要领导干部,把城市  
的面子看得更重,攀比高楼大厦,草坪面  
积,热衷于地标性建筑,一心谋划经营城  
市,城市光鲜的面子越建越大,生态系统却  
越来越脆弱。天上下雨,地上积水;天下暴  
雨,地上成河。扭曲的政绩观在大暴雨面  
前被无情地暴露出来。

扫二维码  
扫一扫  
欢迎关注科技改变生活微信公众号