



新玩法 搭起了牌桌,吸引不少游客前来穿帮。美心洋行景区“冰雪童话”景点里,近日,重庆气温居高不下,重庆



考证忙 新华社发(沈春琛摄) 持证上岗,清浩道路按“标准化”规范,路保保洁工考试,环卫工人工后,将



学舞蹈 新华社发(刘勤摄) 乐度暑假,子参加舞蹈培训,感受艺术魅力,快暑假期间,安徽省亳州市许多孩



比技艺 现了一线职工的精湛技艺。行职业技能竞赛,九个项目的赛事展日前,沈阳铁路局锦州机务段举

营养快餐

甜饮料七大害处

三伏酷暑,汗如雨下,每天补水是必须的。但是,看看市面上的饮料柜台,大部分被甜饮料所占据。甜饮料味道甘甜,口感清凉,对待这些甜饮料是敬而远之,还是欣然享受?甜饮料到底有多少坏处?

引起肾结石 在大部分人心中,肾结石固然大部分是草酸钙结石,那么应当和草酸、钙什么的关系比较大,很少会想到它和甜饮料相关。美国是肾结石高发大国,和其国民的甜饮料高消费关系不小。

导致肥胖 目前的研究证据已经可以肯定,多喝甜饮料会促进肥胖。绝大多数流行病学调查和干预实验都表明,摄入甜饮料会促进体重的增加,而减少甜饮料摄入有利于体重控制。而且,做汇总分析的专家发现了一个有趣的现象,那就是由饮料行业资助的研究,往往会得出体重和饮料两者之间关系不大或无关的结论。

降低营养素摄入量 一些研究提示,喝甜饮料多的人,膳食纤维的摄入量通常会减少,淀粉类主食和蛋白质也吃得较少。这可能是因为甜饮料占了肚子,正餐时食欲下降的缘故。对于发育期的少年儿童来说,这实在不是一个好消息——造成虚胖。还有研究提示,喝甜饮料多的人,整体上维生素和矿物质摄入不足。

强力促进糖尿病 不过,让研究者最震撼的,是甜饮料强力促进糖尿病的研究结论。在一项研究当中,对91249名女性追踪8年,结果发现,每天喝一听以上含糖饮料的人,与几乎不喝甜饮料的人(每个月1听以下)相比,糖尿病的危险会翻番。更不可思议的是,即便喝甜饮料没有让人增重,体重指数完全相同,每日摄入的能量也完全相同的情况下,仍然表现出促进糖尿病发生的效果。

促进骨质疏松和骨折 研究还发现,喝甜饮料越多的人,奶类产品就喝得越少,钙的摄入量也越低。同样,由食品行业所资助的研究中发现,甜饮料和钙的摄入量之间只有很小的负面关系甚至还有正面关系;而由政府资助的大型研究当中,甜饮料和钙的摄入量之间有明确的负面联系。有两项研究表明甜饮料和骨密度降低之间有显著联系,也有研究提示,甜饮料喝得多,会带来骨折危险增加的趋势。

促进龋齿 有多项研究表明,甜饮料摄入量和龋齿的危险有正相关。其实,在西方国家中,喝甜饮料常常是用吸管的,酸性十足的甜饮料并不一定会直接接触到牙齿。蛀牙危险的增加,很可能是因为甜饮料带来体内钙的丢失,从而让牙齿变得更为脆弱。

促进痛风 有研究证实甜饮料会增加体内尿酸,提升痛风的风险,还有少数研究提示甜饮料摄入量多则血压可能更高。

发布于2011年的适马12-24mm f/4.5-5.6 II DG HSM因为价格便宜,性价比高,是很多风光摄影爱好者购买副厂超广角变焦镜头的首选。时隔4年,适马新12-24mm的研制工作开始,而且会有Art和Contemporary两种版本(类似150-600mm)。

扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

从最初私密的记录和分享,到现在帮领导点赞、帮单位公号拉粉丝、帮“萌娃”投票——

“变味”的微信朋友圈,你烦了吗?

周琳 袁汝婷

打破砂锅 现在走过来的是微信方阵,你看他们左手手机,右手充电宝;身后背着一锅心灵鸡汤,胸前挂着佛经和养生秘方,手上拿着励志经典和情感小句,口中还在大喊,亲,给孩子投个票吧!”……先别急着笑,这里要说的事,每个人都可能“躺枪”。

明确规定:单位绩效考核,公务介入私围? 上海白领小南供职于一家专业的园林设计公司,今年5月,公司人力资源部发布了一则令人“哭笑不得”的通知,要求每位员工在5月20日前,发动身边家人朋友关注公司微信号,并将成功关注人员的微信ID上报至综合部核对,“每人最少30人,上不封顶”。通知称,全体员工的推广情况将汇总给领导审阅,“并将各部门的完成情况计入季度考核指标”。

潜规则:人云亦云赞领导,有意无意晒加班? “领导转发的,都默默点赞。公司领导分

持到我考核结束,然后取消关注就好了。” “不仅要关注公众号,有时还要为领导的讲话点赞。”80后白领小露供职于一家著名的房产公司,她说,公司领导转发某一条朋友圈,配上文字“这是某集团领导的讲话,请大家认真学习”后,所有职员几乎都会立即转发,“其实我们都没看完,但是都转了,就是告诉领导‘我看了’。”

面对“转公号”的硬规定,小南的做法是把领导、同事分成一组,遇到公司要求“逢人就转”的消息,她转发时就设置“分组可见”。“我们的转发很可怕的,什么公司某个项目中标、领导某次讲话,转发了领导还跑过来点个赞,意思是‘小伙子我看到了’。可是你每天转这些,其他亲朋好友会觉得你神经病的!”

除了不得不点的赞,另一条“潜规则”是大家“晒”的加班。用小露的话说,朋友圈的一大功能是“加班一定要让领导看见,显得自己很努力”。这似乎是一条通行“秘诀”,为了让加班更可信,不少人甚至总结出专门的《朋友圈晒加班指南》,例如“借景抒情”版:“下班回家的路上看手机,发现了21个老婆的未接电话。看着启明星,默默说,老婆,纪

念日快乐”。 最心照不宣的“潜规则”是——领导高层朋友圈“拉黑榜”榜首。一个2000余人参与的投票调查显示,进黑名单的人中,一半以上都是熟人,其中27%为领导,占比最高。

“以前我也是什么都在朋友圈‘秀’,后来有一次开会领导批评‘不务正业’,回来就把领导单独分组了。”80后小亮说,领导可见的朋友圈,只发加班的图片。

人情债:拉投票、攒人气,“面子”给不过来 “稍等一下再开始吗?我们镇里书记的孩子参加艺术比赛,我先帮他孩子投个票。”在接受记者采访政企关系时,一位企业CEO来了这样一个开场白。他说,早上第一件事是自己先投好票,然后再把链接发给亲戚朋友,发点小红包,发动更多人投票。

朋友圈的人情新负担。 除了投票,越来越多的品牌在营销时还会使用“朋友圈砍价”的招数,宣称只要朋友够多,不花任何一分钱,就能轻松把价值几千元的东西搬回家。

刘春泉提醒,参加评选者的联系方式可能被参与者乱用,而那些投票、砍价的其他读者有时也被要求用微信号登陆,相当于骗取了更多粉丝,未来也可以推送广告,且面临着个人信息泄露的风险。

“你给我面子投了票,下次我得投回去”,成了



画中有话 8月5日,在北京举办的2015北京国际农业·农产品展览会上,北京天菊集团展示了国内外葡萄名优新品,观众只要扫一扫微信就可以看到葡萄生产、红酒酿造、观光旅游等一体化现代科技农业园区全景。 本报记者 洪星摄

苹果新版打印系统支持3D打印

数字时尚 科技日报讯 随着3D打印技术被应用的范围越来越广,越来越多的用户希望自己的设备能够轻松兼容桌面级3D打印机。近日,苹果公司发布了其最新版的通用Unix打印系统(CUPS)——CUPS 2.1的首个候选发布版本(RC1)中增加了对于3D打印机的基本支持。



发布于2011年的适马12-24mm f/4.5-5.6 II DG HSM因为价格便宜,性价比高,是很多风光摄影爱好者购买副厂超广角变焦镜头的首选。时隔4年,适马新12-24mm的研制工作开始,而且会有Art和Contemporary两种版本(类似150-600mm)。

“巧克力囊肿”危害有多大?

本报记者 李丽云 通讯员 衣晓峰

科学与生活 28岁的刘女士多年来一直饱受痛经的折磨,每个月总有几天“痛”彻心扉,婚后三年一直没有怀孕。经检查发现,刘女士患有卵巢巧克力囊肿,俗称“巧克力囊肿”。

智能应用塑造酒店服务新模式

锐观察 除了解决住宿,不少人入住酒店就是为了体验舒适的环境及服务。如何为酒店注入高科技元素,开始成为酒店业的新目标。

目前,已经有不少酒店开始为顾客提供科技感十足的客房服务。例如,在顾客办理入住手续之后,可以直接用自己的智能手机解锁房门。英国平价连锁经济型酒店Premier Inn甚至还允许客人通过智能可穿戴设备来操控他们的房间。客人们可以通过智

生物储能冷暖床垫欲挑战“空调”

生活风向标 据该公司董事长陈红光介绍,这一新产品以纯天然植物芦荟为基材,利用芦荟的凉性植物特性,采用自主研发专利技术,配合环保蓄冷功能材料,高温凝胶加工而成。

高科技生物储能冷暖床垫欲挑战“空调”。高科技生物储能冷暖床垫欲挑战“空调”。高科技生物储能冷暖床垫欲挑战“空调”。