



新华社发(陆文祥摄) 防虫、促早熟的营养液,为玉米“贴秋膘”



新华社发(康文魁摄) 图为两名儿童在志愿者帮助下,将活体雕塑展示给其他小朋友



新华社发(邱海鹰摄) 当地农民帮助农户抢收水稻,力保颗粒归仓



新华社发(郑勇摄) 来唐赏花游客,图为一位女子在葵花丛中留影

营养快餐

进补:秋吃素三宝

俗话说,“一夏无病三分虚”。炎热的夏季,人体出汗多,消耗大,或多或少都有体虚的表现。尤其是体质本身就虚弱的老人,在初秋合理进补,可以补充夏季的虚损。

夏季,人们大多贪食冷饮冷食,脾胃功能还没有恢复过来。此时,若是大鱼大肉进补,会增添脾胃负担,消化吸收的效果都不会很好。用一些有滋补作用的素食来进补,既可起到补虚的效果,又不会增加脾胃负担,真是一举两得的好办法。

红薯 又名地瓜、山芋、番薯、白薯等。《本草纲目》记载,红薯有“补虚乏,益气力,健脾胃,强筋骨”的功效,使人“长寿少疾”,还能补中、暖胃、安五脏等,所以常适宜用来进补。经常食用红薯还可以保持血管的弹性,防止动脉硬化,对心血管系统有一定的保护作用。

芋头 又称香芋、芋艿。中医学认为,芋头性平,味甘、辛,入肺、胃、肾经,具有益胃生津、宽肠通便、化痰散结、补中益气等多种功效,非常适宜用来进补。常食芋头能补肝益肾、添精益髓、健胃和中,特别适宜脾胃虚弱、患肠病及久病体弱的老人食用,是老人秋季的佳品。

莲藕 中医认为,生藕味甘,性寒,入心、脾、胃经,具有清热生津、补脾开胃、止泻的功效;熟藕性温,具有益胃健脾、养血补气的功效;由此可见,补虚需要吃熟莲藕,对脾胃虚弱、气血亏虚者均有良好的补益效果。

银耳:女人的燕窝

银耳对女人的功效非同一般,又被称为“女人的燕窝”。无论颜色、口感、功效都和燕窝相似,但价格更为实惠。女性朋友常服银耳汤,可起到嫩肤、祛斑、美白的效果。银耳还是富含膳食纤维的减肥食品,可助胃肠蠕动,减少脂肪吸收,保持女性身材的苗条。

冰糖银耳红枣汤 红枣补血,银耳富含胶质,能使肌肉结实骨骼强壮。做法是:银耳二两、红枣五、六粒、冰糖适量,银耳在冷水中浸泡约六小时以上,放入水中,小火炖四小时。加红枣、冰糖,中火煮三五分钟,冰糖化了即熄火。

鸡蛋炖银耳 属于补脾食疗食谱之一,对改善气虚血弱、皮肤晦暗等状况十分有帮助。鸡蛋有养心安神的功效,加上银耳的生津滋阴,补中益气。原料是鸡蛋3个、银耳2朵、南瓜1个。锅内加适量水,倒入银耳用小火煮熟。南瓜切去1/3,装入煮好的银耳。再倒入鸡蛋液,盖上切去的南瓜,上锅大火煮30分钟即可。

银耳挑选技巧:一看颜色,好的银耳颜色发白,或者是微黄色。颜色过白的银耳可能是用硫磺熏过的,如果是呈黄色或暗黄色,很可能是受潮后又烘干的,品质不好。

二看外形,好的银耳外形比较圆润、朵大、质感蓬松、间隙均匀,而且肉质比较厚实,银耳蒂上没有黑斑和杂质。朵形不全、蒂间不干净的质量比较差。

三摸质感,银耳中含有大量胶质,所以好的银耳质感柔韧,不易断裂。

四闻气味,好的银耳干燥无异味。用特殊化学制剂熏过的会有一种刺鼻的气味,受潮、发霉、变质后的银耳闻起来会有一股酸味。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

有假难休?假期时间死板?假日出游“人山人海”?多年来,“休闲的烦恼”困扰上班族。请关注——

休假制度何日才能真正“破冰”?

陈诺 聂可 钱春弦

打破砂锅

国务院办公厅近日印发的《关于进一步促进旅游投资和消费的若干意见》提出,通过优化带薪休假制度,鼓励错峰休假,鼓励弹性作息等,激发旅游消费需求。

此次意见首次将带薪休假、错峰休假、“2.5天小长假”一并提出,顿时引发舆论热议,被誉为是休假制度的“破冰”。那么,这“三假”如何落实到位,又怎样考验着单位、企业的“调经智慧”?

“2.5天小长假”:如何避免“画饼充饥”?

一度引发猜测的“2.5天弹性作息”11日水落石出。意见指出“有条件的地方和单位可根据实际情况,依法优化调整夏季作息安排,为职工周五下午与周末结合外出休闲度假创造有利条件”。

在北京工作的河北人陈刚说:“平时周末两天回家太赶,多半天时间就能‘常回家看看’,特别是炎炎夏日里,多半天假期是很好的福利。”

然而,记者采访发现,在“工作前途考量”与“请假成本”叠加之下,一些上班族仍有顾虑。记者采访发现,目前各地方、各单位请假

程序大多繁琐,往往要经过多个环节审批。26岁安徽白领吴青说:“根据公司规定,要先申请假条,再找领导层层签字报批,请4个小时的假,光签字就不止跑上4小时。”

一些民众还担心,周五休假“弹性”,是否意味加班“有理”?广东财经大学旅游管理与规划设计研究院院长张伟强教授说:“要让小长假落到实处,首先需要有多出来的0.5天假期给予界定,如果定义为占用了工作时间,那么怎样去补,就要有明确政策。”

他还指出,这种休假时间不能全国“一刀切”,而是要按照不同岗位、不同职业甚至不同地区,区别对待,分类处理。

国家旅游局副局长吴文学说,弹性休息等措施是在不影响各单位和企业正常生产经营活动前提下,集中居民休闲时间,释放旅游消费潜力,促进旅游消费增长。错峰休假和弹性作息是鼓励性和倡导性政策,非强制性政策,也不能全国“一刀切”,各地各单位在严格遵守法律法规前提下,可根据自身实际情况自愿实施。

北京旅游学会副秘书长刘思敏也表示:“对于2.5天的小长假,分析其三大关键词,‘鼓励’而非统一,‘夏季’而非全年,‘有条件’的单位而非全部,也说明这项政策惠及的

群体和人数是在一定范围内的。”

错峰休假:怎样突出“假节合一”“量身订制”?

温泉成了下饺子、动物园里只见人、高速公路大堵车……“每逢佳节必爆棚”是许多人的感受;同时,面对许多极具魅力的民族地方节日,一些上班族却只能叹息“世界那么大,我想去看看”。

携程网今年发布的《2015中国游客旅游度假意愿报告》显示,81%的用户希望避开公共假期,错峰出游。去年北京人的“APEC假”令不少外地人羡慕,而此次意见提出的“错峰休假”让这种“意外之喜”成为可能。

11日出台的意见明确提出,鼓励错峰休假。在稳定全国统一的既有节假日前提下,各单位和企业可根据自身实际情况,将带薪休假与本地传统节日、地方特色活动相结合,安排错峰休假。

南开大学旅游与服务学院副教授杜坤指出,落实错峰休假首先要合理安排和调整休假制度,要在保证国庆、元旦等传统重要假期基础上,结合南北方、少数民族特色,适当调整假日品种;其次是在带薪休假制度相对完善的前提下,可拆分现有的长假,分解成多个与民族节日相契合的“小长假”。

事实上,我国一些地方已经在践行带薪休假与当地民族节假日灵活结合的方式。每逢壮族三月三、傣族泼水节、藏族藏历新年等,当地便施行灵活变通的休假模式,通过“挪假”“拼假”的方式让人们“玩得好、休得好”。

采访中旅游专家们也建议,相关错峰休假等制度落实后,各地还需根据地方特点,挖掘当地乡村民俗、节庆活动,面向不同的人群,包装打造多样化的旅游体验类产品。

带薪休假:私企“重灾区”如何“攻坚”?

不休假不许评劳模、应休不休假年假补贴不再发放……近日,多地出台“硬规定”促带薪休假落实引发争议,也凸显出这一制度多年来“镜花水月”的施行现状。

新华网最新调查显示,七成多网民过去3年内没有享受过带薪休假。没休成假的原因中,“想休不敢休”“想休没时间休”“担心休假会影响前途”三项的占比达到一半多。

然而,另外一个问题更值得深思:国家统计局陕西调查队相关调查数据显示,过去3年内,当地行政机构、国有企业事业单位八成以上职工能够享受带薪休假;内资民营企业3年内享受过带薪休假的职工比例不足半数,小微民营企业多数没有落实带薪休假。这种

现象,在全国各地并不鲜见。“带薪休假难,主要难在私企。”国家行政学院教授汪立家说,“我国80%以上的劳动力在民营企业,收益不稳定,必须努力工作以保住岗位。”

今年初公布的《国民旅游休闲纲要(2013—2020年)》中提出,“到2020年基本落实职工带薪年休假制度”。要达到这一目标,广大私企、民营企业劳动者权益无疑是重点攻坚对象。

专家指出,带薪休假在我国从制度层面已经解决,问题的关键在于如何全面落实,这需要用人单位、劳动监察部门、工会和员工等多方面加力。

其一,要建立严格的监督机制,劳动监察部门对重点企业事业单位进行不定期检查,发现有规不依现象不要姑息,严肃处理。其二,工会方面加强对职工带薪休假权益的积极争取和切实保障。其三,建立健全职工权益追偿机制,在职工权益受到侵害时,通过集体协商机制维权等。

“带薪休假非小事,而是经济社会发展的一个重要标志,同时也与一个国家的文明程度有关。让劳动者不再在要‘福利’还是要‘饭碗’中纠结,是落实带薪休假、增进社会福祉的应有之义。”汪立家说。(据新华社电)



画中有话 近年来,西藏拉萨市公共交通投入了新能源公交车。传统出租车全部完成了油改气,纯电动出租车已经开始试点运营。500多辆设置在拉萨市街头的公共自行车为市民绿色出行带来了便利。拉萨市节能减排的种种措施,为造就拉萨市的好环境增添了“正能量”。图为市民使用公共自行车。新华社记者 刘金海摄

国内首款互联网视频流量卡发布

数字时尚

科技日报北京8月12日电(记者申明)12日,合一集团携手中国联通在北京发布了沃派优酷视频卡。这是国内首款互联网视频服务进入基本通信套餐、并由互联网品牌冠名的通信套餐,对于互联网视频行业和通信行业都具有深远的意义。



面部识别软件已无所不在,而反面面部识别技术也开始成为一些人的研究对象。最近,日本国立信息学研究所就开发出了一种能够阻止机器进行面部识别的“隐私眼镜”。使用了一种全新的材料和表面图案,可以吸收并反射光线,阻止摄像头识别面部。经过测试,这个眼镜的成功率可以高达90%。

专区并匹配相应的互动抽奖活动。而且,该卡的月租费仅为39元,远低于一般套餐价格。每位用户还将享有全站免广告的权利。

合一集团总裁刘德乐表示,此次合作开创了互联网平台与通信运营商的全新的合作模式,也是“互联网+”在文化娱乐产业的一次积极的落地。在移动互联网时代,由于用户对流量和视频的刚性需求,通讯、流量与视频娱乐的结合是必然趋势,沃派优酷视频卡的推出将能全面满足双方用户的多种需求。

“半天”撬动大产业

潘强 李思远

茶余饭后

国务院办公厅近日印发《关于进一步促进旅游投资和消费的若干意见》,明确鼓励弹性作息,有条件的地方和单位可根据实际情况,依法优化调整夏季作息安排,为职工周五下午与周末结合外出休闲度假创造有利条件。

在我国,旅游业是潜力巨大的新兴产业,具有庞大的消费群体,是一块诱人的大蛋糕。在当前经济下行压力加大的背景下,

政府创新“周五下午+周末”等休假方式,可谓一举多得。一方面,将释放周末旅游休闲的消费活力,扩大内需的同时推动旅游产业发展和经济结构转型升级;另一方面,将丰富百姓的休假方式,使休假计划多样化、立体化,有效缓解“黄金周”变“黄金粥”的出行压力,提升百姓幸福指数。

尤其是近年来,我国已进入汽车社会,拥有小汽车的家庭数量爆发式增长。“周五下午+周末”的夏季休假安排,对于不少有

钢化玻璃自爆可提前预报

生活风向标

科技日报(记者陈瑜)钢化玻璃自爆一直是困惑世界各国材料领域研究者的一个难题,被称为玻璃的“癌症”。记者8月10日从中国建筑材料科学研究总院(以下简称建材院)获悉,该院科研人员突破了玻璃“癌症”无法预测的禁区。

玻璃幕墙建筑美观、现代,但却是人们头顶上的“定时炸弹”。一旦爆裂,散落的玻璃颗粒如同子弹一般,甚至可以将停放的轿车车顶砸穿或伤及路人。针对玻璃幕墙存在的安全隐患,从理论到技术、从实验到装置,建筑院总院、建材院检验院

证集团首席科学家包亦望教授带领研发团队,发明了一整套玻璃幕墙测试方法、评价技术以及检测仪器设备,突破了玻璃“癌症”诊断及高层建筑玻璃坠落风险预测的瓶颈难题,填补了国内外技术空白。值得一提的是,此法还具有普适性,可推广至钢化玻璃幕墙及生产线上自爆源排查检测,建筑幕墙石材、金属面板及外墙饰面砖松动脱落风险评估。

目前全国超过10亿平方米的既有玻璃幕墙,大约90%的玻璃幕墙需要进行安全性检测。包亦望研发团队已成功为北京中粮广场大厦等多家单位进行了玻璃幕墙检测,该检测技术在多个城市得到了推广应用。

山东企业排污不能再“任性”了

低碳生活

科技日报(通讯员陆启飞 记者魏东)山东日前下发《关于完善排污收费政策促进治污减排有关问题的通知》,以提高企业排污收费标准,进一步改善环境质量。该标准自今年10月1日起实施,有效期至2020年9月30日。

山东将分两步提高废气中二氧化硫、氮氧化物排污收费标准。第一步,2015年10月1日起,将现行1.2元/污染当量调整为3.0元/污染当量;第二步,2017年1月1日起,由3.0元/污染当量调整为6.0元/污染当量。其他污染物排污收费标准仍按1.2元/污染当量执行。提高污水中化学需氧量、氨氮和五项主要重金属(铅、汞、镉、铬、类金属砷)排污收费标准。2015年10月1日起,由

0.9元/污染当量调整为1.4元/污染当量。其他污染物排污收费标准仍按0.9元/污染当量执行。对每一排放口,五项主要重金属污染物均征收排污费;其他污染物,按污染当量数从多到少的顺序,对最多不超过3项污染物征收排污费。

通知规定,将按照企业污染物排放浓度值的高低,实行差别化排污收费政策,激励企业治污减排。企业污染物排放浓度值低于国家或山东省规定排放限值的,分三档逐步降低排污收费标准。除城镇污水处理厂外,企业污染物排放浓度值在国家或山东省规定排放限值75%—100%(含)的,排污费按上述标准征收;污染物排放浓度值在国家或山东省规定排放限值50%—75%(含)的,按上述标准的75%征收;污染物排放浓度值低于国家或山东省规定排放限值50%及以上的,减半征收。

监督上加以保证。

一方面,针对即将到来的新的旅游消费需求,旅游部门应加大投入,改善基础设施,降低门票价格,完善保障条件,吸引更多游客,将潜在的旅游需求真正转化为现实的旅游消费,促进经济发展;另一方面,对企事业单位制定鼓励性政策,对于落实带薪年休假政策积极的企业,可以给予各种政策优惠,促使企业进一步认识到员工休假的“反哺”利益,推动弹性休假制度落实。

不要小瞧多出来的“半天”,更富弹性的休假方式,更多有创意的休假组合将在一定程度上更好地满足民众休闲期待。把这项利好政策尽快从文件落到实处,一定能成为“旅游引擎”贡献更多推动力。(据新华社电)