



点泥成金

电加热纤维... 泥成金... 近日,青岛一家公司将天然的海泥制成纤维...



无卷考试

无卷考试... 新华社发(赖鑫琳摄) 的「无卷」考试形式,受到学生们的科卓越工程师学院推出名为「COLLE」期末考试,上海交大巴黎高...



科学饲养

科学饲养... 新华社发(金宇摄) 电设备等等,冬季出栏一项纯收入达二十万,尔新建了标准化养殖圈,风光互补供内蒙古锡林郭勒盟牧民布和巴特...



屋顶发电

屋顶发电... 新华社发(耿玉和摄) 开始发电,海盐青湖镇青南村并入国家电网,正式连片屋顶光伏发电村,在连云港市东一月八日,江苏首个农民住宅小区...

营养快餐

六种花粥让你如花似玉

鲜花具有很好的欣赏价值,同时有些鲜花也是药食同源的佳品,鲜花也是可以做成各种美食享用的。不同的鲜花有着不同的养生功效,如果善加利用,漂亮的花朵就可以成就你的“花容月貌”。因此,我们为大家推荐以下6种“花粥”,享受花香,又滋润容颜。

- 菊花粥:我国古代爱国诗人屈原,就有“朝饮木兰之坠露兮,夕餐秋菊之落英”的诗句。菊花为菊科多年生草本植物的头状花序,菊花粥早为医家所用,《神农本草经》把它列为上品,谓“久服利血气,驻颜色,轻身,耐老”。菊花中含有香精油、菊花素、腺嘌呤、氨基酸和维生素等物质,可抑制皮肤黑色素形成、活化表皮细胞,有很好的美容护肤作用,也被称为“延年益寿之花”。制作:霜降前采菊花去蒂,晒干,研成细粉备用,与粳米50—100克煮粥,待粥将成时调入菊花10—15克,再煮开即成。菊花粥清香,凉爽舒适,以粳米为粥,借米谷之性而助药力,《慈山粥》说:“菊花粥养肝血,悦颜色。”久服美容艳体,抗老防衰老。合欢花粥:合欢花为豆科落叶乔木植物之花,含有合欢甙、鞣质,有较好的强身、镇静、安神、美容的作用。制作:干合欢花30克(鲜者50克),粳米100克,红糖适量,加水500毫升,熬至粥稠即可,睡前温服。合欢花粥香甜可口,常服能安神、美容,使人精力充沛,益寿延年。菜花粥:菜花为十字花科芸苔属的花。含有多种维生素、胡萝卜素及钙、磷、铁等矿物质,对增强肝脏解毒能力,促进生长发育,细腻肌肤有一定的功能。制作:取鲜菜花50克(干品10克),粳米50—100克,红糖适量,加水500毫升文火煮粥,待粥稠时,加入菜油,表面见油为度,早晚服。菜花粥气味清香爽口,常服可活血美容,润肠通便。扁豆花粥:扁豆为豆科一年生缠绕草本植物,其花中含有蛋白质、维生素C及碳水化合物等,是较为理想的美容佳品,并可治疗妇女月经过多和带下。于每年7—8月间采集未完全开放的白扁豆花,晒干备用。制作:以粳米100克煮粥,待粥将成时放入扁豆花10—15克,再煮开即成。扁豆花粥味甜清香,健脾开胃,甚为爽口,美肌艳容,健身提神,防老抗衰。玫瑰花粥:长期食用玫瑰花,不仅可使人拥有清新体香,还可促进血液循环,使肤色红润、美丽。熬花粥,最好采用经过脱水处理的尚未开放的小小玫瑰花蕾,所有营养物质“含苞”在尚未开放的花蕾中。制作:用新鲜梗米熬成粥,煮熟后加入适量的玫瑰花蕾,待粥熬成粉时,即可食用。常食玫瑰花粥,可悦人容颜,使皮肤更加细腻有致,还可治疗肝气郁结引起的胃痛,对情绪方面有镇静、安抚、抗抑郁的功效。茉莉花粥:茉莉花含有多种有机物和维生素,以及糖和淀粉等有益于人体的营养成分,是十分理想的美容佳品。茉莉花采集后经脱水处理制成干茉莉花,既可泡茶,又可熬粥。制作:用新鲜梗米100克煮粥,待粥将好时,放入干茉莉花3—5克,再煮5—10分钟即成。茉莉花粥味甜清香,十分爽口,茉莉花的香气可“上透头顶,下去小腹”,解除胸中一切陈腐之气,不但令人神清气爽,还可调理干燥皮肤,具有美肌艳容、健身提神、防老抗衰的功效。

如今,“鲜奶吧”在我国一些城市的大街小巷随处可见,因主打“鲜奶直供”“营养健康”,受到不少消费者青睐。请关注——“鲜奶吧”暗藏食品安全隐患

打破砂锅

打破砂锅... 不仅是江西,近年来,“鲜奶吧”在其他地方也受到消费者的青睐。位于山东省济南市经四路的“旺角鲜奶饮品吧”是一间不足20平方米的小店,销售巴氏鲜牛奶、酸奶、冰淇淋、奶昔等多种乳制品。 “最近来‘鲜奶吧’消费的顾客越来越多,我们的产品经常供不应求,只好采取会员制进行销售。”“旺角鲜奶饮品吧”负责人杨晓霞告诉记者。 山东省畜牧兽医局有关负责人告诉记者,山东作为全国较早出现“鲜奶吧”的省份,自2009年7月潍坊出现第一个“鲜奶吧”以来,经过三年多的发展,目前已有3000余家各种类型的“鲜奶吧”,遍及全省17个地市。 “鲜奶吧”暗藏安全隐患 虽然“鲜奶吧”主打“健康牌”,但不少业内人士反映,由于部分“鲜奶吧”存在奶源不明、从业人员缺乏乳制品专业知识、多头监管等问题,“鲜奶吧”中仍然暗藏乳制品安全隐患。 山东省畜牧兽医信息中心统计科科长胡智胜认为,“鲜奶吧”是近年来才出现的新事物,尚未形成统一的经营规范。少数“鲜奶吧”经营者为追求个人利益,使用来源不明、不固定的生鲜乳为原料,导致出售的乳制品质量难以控制,为安全埋下隐患。 从业人员缺乏乳制品专业知识也是一大隐患。记者通过网络搜索“鲜奶吧加盟”,出现了相关信息83万余条,记者查询后发现,大多数加盟企业都是在经营“鲜奶吧”所需的设备,而在技术培训、市场调研、连锁管理等方面几乎是空白。 山东省畜牧协会奶业分会秘书长张志军告诉记者,部分“鲜奶吧”从业人员缺乏食品安全和乳制品制作专业知识,制作工艺、操作方法有待规范。比如,有些“鲜奶吧”仅使用几千元的蒸箱消毒器,不能准确地控制消毒蒸煮的时间,存在一定隐患。 此外,“鲜奶吧”多头监管在我国一些城市普遍存在。中投顾问食品行业研究员向健军认为,由于畜牧部门管奶源,工商管理部门管开店,卫生防疫部门管日常检查,各部门“只管一头”,缺乏全局统筹协调,导致监管难以“全覆盖”,一些不法商贩仍在开门迎客。 如何在“鲜奶吧”喝到“放心奶”? 针对“鲜奶吧”的食品安全隐患,多位业内人士认为,应采取多种措施予以规范和引导,从而让消费者喝上“放心奶”。 专家认为,应尽快制定出台“鲜奶吧”监督管理办法和相关规范性文件,引导“鲜奶吧”产业良性发展。张志军说,我国现有的相关规定尚不能对“鲜奶吧”进行有针对性、有效的管理,亟须在充分调查研究、广泛征求意见的基础上,制定出台有一定针对性的监督管理办法和相关规范性文件。 向健军也认为,严格的行业标准和规范能够确保“鲜奶吧”生产和销售健康安全乳制品。当前,首先要制定全国统一的“鲜奶吧”行业标准和规范,加强从业者的培训和资质审核,并设立一定的准入门槛,从而淘汰那些不规范、不安全的“鲜奶吧”。 多位专家还表示,有关部门要加强“鲜奶吧”的“进口”和“出口”监管。在“进口”端,要鼓励和引导奶牛养殖场与“鲜奶吧”无缝对接,确保安全优质的生鲜奶直供“鲜奶吧”;在“出口”端,要加强产品质量安全方面的检测和监管,对不合格的产品要及时销毁,对于多次生产不合格产品的“鲜奶吧”还要吊销执照。 (据新华社电)



画中有话

画中有话... 近年来,河北省香河县辖区内中学专门设置了青少年心理咨询室,咨询室由各校取得国家二级心理咨询师资格的心理辅导教师负责,为学生解决生活、情感、升学等方面的心理问题。近年来,累计已为1700余名学生进行了心理咨询辅导,受到了广大学生的一致好评。 新华社记者 李晓果摄

个性化音频流“引爆”移动电台

数字时尚

数字时尚... 科技日报(石颖)近日,一款名为考拉FM的移动网络电台在都市白领间日渐兴起,2013年6月8日上线以来受到各界关注,截至2013年底下载人数破600万,并且日下载量成几何级增加,引爆移动音频市场。 移动网络电台号称个性化电台,即使用者

个性化音频流“引爆”移动电台... 双手及兴趣的自动化移动电台。在未来的发展中,娱乐加生活服务或许才是移动互联网下音频媒体最大的价值。届时,考拉FM不仅仅只局限于个性化电台,它甚至是人们的语音娱乐和服务的工具。”考拉FM CEO俞清水表示。 在4G引发的大数据时代下,网易、腾讯、搜狐、BBC、CNN等国内外大型新闻门户网站(机构)纷纷推出集视频、音频、图文信息为一体的移动客户端,未来,此类推送将不仅仅局限于文字,在网络环境允许的情况下,综合个性化分析推送的第一手的音频、视频必将更吸引受众。

北京172家单位将实现无烟办公

北京172家单位将实现无烟办公... 据调查,我国二手烟暴露率最严重的3个场所依次为公共场所72%、家庭67.3%、工作场所63%。 还有调查显示,我国男性公务员吸烟率61%、男性教师吸烟率50.2%、男性医务人员吸烟率47.3%。52.7%的吸烟公务员表示从未戒烟,仅37.3%表示近期有戒烟愿望。 中国疾控中心副主任、控烟办主任梁晓峰说,在空气污染严重、饮食结构改变、人们普遍缺乏运动,各种慢病高发并呈现老龄化的今天,领导干部带头执行公共场所不吸烟,将引导公众建立健康的生活方式和良好的生活习惯。领导干部带头不在公共场所吸烟,其中公共场所应包括办公室、餐厅、宾馆、会议室、走廊、厕所等室内区域。 吸烟和二手烟导致多种慢性疾病,是当今世界最严重的公共卫生问题之一。科学证明,吸烟有害健康。尤其在公共场所、室内工作场所吸烟,不但危害自身健康,而且侵害了公众的环境安全和公共健康权利。

马年“闰九月”将迎双“重阳”

马年“闰九月”将迎双“重阳”... 给您提个醒 农历甲午马年的脚步越来越近。有意思的是,因为“闰九月”,农历马年将有两个“九九重阳节”。 天文教育专家、天津市天文学会理事赵之珩介绍说,中国的农历规定大月30天,小月29天,一年12个月共354天或355天,比一个回归年的天数少11天左右,3年下来,就少了1个多月。久之,就会出现时序和天时错乱的怪现象。为了解决这个问题,便采用增加“闰月”的办法。 现行农历置闰方法是“十九年七闰”,每隔2年到3年,就必须增加1个月,增加的这一个月叫闰月。 因而,农历的闰年就有了13个月。由于被安排了一个“闰九月”,即将到来的农历马年将出现两个“农历九月初九”,也意味着双“重阳”。 记者翻阅日历发现,第一个农历九月从9月24日开始,到10月23日结束,闰九月从10月24日开始,到11月21日结束,两个“九月”加起来共计59天。 2013年7月1日实施的《老年人权益保障法》规定,每年的农历九月初九为全国“老年节”。 天文专家表示,“老年节”虽然只有一个,但是农历九月初九。但是这个提倡尊老、敬老、爱老、助老的节日,过两次也无妨。对老人来说,多了一个和子女团聚的日子,对子女来说,也多了一个看望父母尽孝道的一天。 据了解,下一个有闰月的农历年份出现在2017年,为“闰六月”,而要想再碰上“闰九月”,则需要等到2109年。 (据新华社电)

控制胆固醇 战胜糖尿病... 本报记者 李颖... 糖、高血脂、胰岛素抵抗等,更易罹患心血管疾病。“糖尿病患者主要的疾病是大血管病变,大血管病变是因为脑血管病、心血管疾病致残致死。”纪立农表示,大多数的糖尿病患者死于心脑血管疾病等大血管并发症。低密度脂蛋白胆固醇增高,正是糖尿病大血管事件(如冠心病和卒中)的首要病因。“糖尿病患者应积极与内分泌医生讨论胆固醇问题,患者要明确血管危险分层等级,明确胆固醇控制水平,更积极地进行他汀治疗。” 从流行病学调查看,糖尿病患者和心血管

控制胆固醇 战胜糖尿病... 本报记者 李颖... 糖、高血脂、胰岛素抵抗等,更易罹患心血管疾病。“糖尿病患者主要的疾病是大血管病变,大血管病变是因为脑血管病、心血管疾病致残致死。”纪立农表示,大多数的糖尿病患者死于心脑血管疾病等大血管并发症。低密度脂蛋白胆固醇增高,正是糖尿病大血管事件(如冠心病和卒中)的首要病因。“糖尿病患者应积极与内分泌医生讨论胆固醇问题,患者要明确血管危险分层等级,明确胆固醇控制水平,更积极地进行他汀治疗。” 从流行病学调查看,糖尿病患者和心血管