



守儿童 新华社记者 陈斌摄 行,活动特别邀请了农民工子女和留假期奇妙体验“主题活动在兰州举一月二十二日,冰雪王国里的



爱心礼物 新华社发(李少鹏摄) 市举行,一百三十位环卫工人收到了起温暖二〇一四活动在青海省西宁市一月二十二日,3D画展和你在一



顺利贯通 陈凯 姚祖会) 线隧道顺利贯通,从而确保了六号线二期施工的北京地铁六号线二期十五标段同左近日,由中铁五局电务城通公司承担



营养快餐

山楂可降压降脂

一项调查显示,49.12%的人喜欢吃山楂,30.18%认为无所谓,20.70%不喜欢吃山楂;在食用方法方面,61.05%的人选择吃山楂片(糕),58.95%的人吃糖葫芦。超过一半的人知道山楂中含有总黄酮和金丝桃苷。大部分

人知道山楂可以促进消化,但是对于山楂可以治疗心脑血管疾病这一重要作用只有不到1/5的人知道。不知道具体功效物质可以理解,但是很多人连山楂最重要的食疗作用——治疗心脑血管疾病的功效都不知道,说明大众对于山楂的科普知识

了解得很少,也说明了对山楂在食品保健方面的作用宣传还不够,也体现出这次研究的必要性。北京市第八十中学初三3班学生

张嘉玮在陈宇红老师的指导下,对市场上销售的山楂及山楂制品进行了科学研究。张嘉玮首先对不同人群进行了调查,发现很多人不知道山楂可以降压降脂,更没有人知道山楂中具有

降压降脂作用的主要物质总黄酮和金丝桃苷。而这两种成分正是预防和治疗心脑血管疾病药物的重要组成部分,这两种成分的多少也就决定着山楂及其制品的营养价值。从实验数据看:焦山楂的总黄酮含量最高,其次是大山楂。小山楂的总黄酮含量略比中山楂

高,山楂罐头和山楂干的总黄酮含量最低。在金丝桃苷含量方面,大山楂和

小山楂含量最高,中山楂其次,山楂干和山楂罐头中的含量较低,此外,在焦山楂中未检出金丝桃苷含量。由于焦山楂的总黄酮量最高,价钱不高,性价比最高,所以可作为降压降脂的药材的首选。但由于炮制过程中的高温处理导致脱水、甜味消失等原因,不建议作为食品日常食用。对于喜欢用干山楂泡水作预防治疗的人群来说,因总黄酮和金丝桃苷含量低,干山楂起不到降压降脂作用,建议生食大山楂。而对于市场上售卖的山楂罐头等山楂

制品,仅建议作为休闲食品食用。中等大小的山楂在未加工山楂中总黄酮和金丝桃苷含量均为最低,从药用角度讲不建议长期食用。另外,由于山楂中含有较多的有机酸,对孕妇来说会加速子宫收缩,导致流产;对儿童来说对牙齿不利;对脾胃虚弱者来说,山楂中果胶和单宁酸高,接触胃酸后凝结成不溶于水的沉淀,与山楂皮、山楂纤维和食物残渣等胶着在一起易形成胃结石,会引起胃溃疡、胃出血,甚至胃壁坏死和穿孔等,所以,孕妇儿童和脾胃虚弱者应该少吃山楂。(萧辉)

食疗防治脂肪肝

随着饮食结构和生活习惯的改变,脂肪肝患病率近年来持续上升,大中城市的患病率高达10%,其中又以25-50岁的男性居多。脂肪肝已成为一种都市常见病。

合理的食疗有助于防治脂肪肝,这里向广大读者朋友们推荐一粥、一茶、一菜。

冬瓜粥 将新鲜冬瓜100克洗净后,切成小片,与淘洗过的糯米100克一同放入砂锅内,加适量的水,煮成粥即可。每日分早、晚两次服,具有利尿消肿、清热止渴的作用。

荷叶茶 将干荷叶9克搓碎,置锅内加适量清水,煮沸后去渣取汁即可。代茶频饮,连服2-3个月,具有降脂、化痰的作用。

芹菜炒香菇 芹菜400克,择去叶、根,洗净切段,盐渍10分钟,清水漂洗,沥干;水发香菇50克,切片;干淀粉、醋、味精,加水50毫升兑成汁待用;炒锅内菜油烧至冒烟泡沫,放入芹菜炒2-3分钟,投入香菇片,迅速炒匀,加酱油,炒1分钟,淋入芡汁速炒起锅。佐餐食之,具有清热平肝、益气活血的作用。

燃放烟花爆竹一直是春节的“传统项目”。眼下临近春节,关于烟花爆竹“禁”与“放”的话题再次引起热议。请关注——

当年俗遭遇“霾伏” 烟花是否要灿烂?

商意盈 陈晓波 周蕊

打破砂锅

与贴春联、守岁、拜年等习俗一样,燃放烟花爆竹一直是春节的“传统项目”。然而,近年来,空气污染程度加剧,2013年更是爆发了影响范围广、持续时间长的雾霾天气。眼下临近春节,关于烟花爆竹“禁”与“放”的话题再次引起热议。

与往年不同的是,越来越多民众开始认同环保春节的理念。一些地方政府也适时出台了紧缩烟花爆竹燃放的新规。专家认为,传统习俗源于人们的需要,应随着社会变迁而变化,但对于传统习俗不能采取刚性管理,而应通过引导推动发展。

烟花爆竹燃放各地出新规

“空气质量”PK“过年气氛” 过一个更加环保的春节,得到了越来越多民众的认同。但若谈到限制烟花爆竹燃放,一些人便产生了复杂情绪。在他们看来,燃放烟花爆竹一直以来是春节的重要内容,春节如果不放烟花爆竹,便少了不少年味。

宁波市政协委员钱国英近年来一直关注空气污染,今年是她第四次提出禁止燃放烟花爆竹的建议。她同时提议,环保、城管、工商、文明办等政府部门应共同研究并出台系统的限放烟花爆竹的政策。

自去年12月以来,浙江的一些地市也陆续出台了春节期间烟花爆竹燃放的新规。

河北省廊坊市禁止今年春节期间在市区设烟花爆竹临时销售点,只在市郊有几家固定销售门店。北京市则要求,春节期间如遇

到空气重污染橙色、红色预警,烟花爆竹零售网点要停止销售烟花爆竹,批发单位也要暂停配送。

而杭州市区今年只允许在除夕、初一、初五和初四四天内燃放烟花爆竹。江苏省扬州市、张家港市则全面禁止燃放烟花爆竹。武汉市今年除了下发禁令外,还加大巡查力度,鼓励市民举报。只要举报属实,每起给予最高2000元奖励。

一些环保志愿者也加入到了倡导队伍中。在杭州市,一群来自各行各业的环保志愿者专门录制了环保诗,做了宣传绶带,向来往路人发出倡议,过一个不放烟花爆竹的春节。“空气没有特权,它关系到我们每一个人的切身利益。从自己做起,从身边做起,从小事做起,应该成为我们的共识。”一位志愿者告诉记者。

然而,近年来,空气污染加剧,影响了人们的日常生活和身体健康。在过去一年中,自年初至年末,由北向南,雾霾波及整个中国。

据了解,此前,北京市向市民发放了6万份调查问卷,有69.4%的市民赞成适度放开烟花爆竹燃放。当年,北京市烟花爆竹由“禁”改“限”,被认为是民俗和民意

的尊重。而在2013年年初,北京一家媒体通过在线调查发现,有67.05%的公众认为“空气质量”比“燃放烟花爆竹带来的气氛”更重要。

记者在杭州随机采访了30位市民,超过8成市民赞成在春节期间严控市区烟花爆竹燃放。杭州市民李大姐说:“春节就是图个喜庆。过年的方式多种多样,也不仅仅只有放烟花爆竹。现在雾霾这么厉害,再限制烟花爆竹,估计过年就得天天戴着口罩出门了。”

目前,尽可能地减少烟花爆竹对空气造成污染已经成为政府、企业和民众的共识。国家烟花爆竹标准化委员会核心专家成员、北京理工大学教授赵家玉说:“全国各地的烟花生产商正在积极研发环保型烟花,将争取在两三年之内,使环保型烟花占到总数

的七八成。”

不燃放或少燃放烟花爆竹已经成为越来越多居民的主动选择,模仿爆竹声光电效果的电子鞭炮眼下成为市场的新宠。“淘宝指数”显示,“电子鞭炮”最近七天的搜索指数环比增长108.5%,与去年同期相比增长401.9%;最近七天的成交指数环比增长84.8%,与去年同期相比增长371.0%。

上海市民王芬去年春节前就购买了电子鞭炮过大年,今年她打算将这串电子鞭炮循环利用。“电子鞭炮既安全又环保,还能挂在门边做装饰,一举三得。”

传统文化也要与时俱进 烟花爆竹“禁”与“放”的争议背后是环境保护和传统文化的较量。相关专家认为,传统文化固然重要,但也应该适应现代社会发

展的需要,与时俱进。 “放鞭炮是传统民俗,图的是吉祥、喜庆和欢乐。”浙江省社科院调研中心主任、社会学家杨建华说,“但眼下的环境严重地影响到了人们的日常生活和身心健康。从这个角度讲,为了更好的环境,应该少放甚至不放。”

相较而言,北京师范大学民俗学与社会发展研究所教授董放更赞同柔性的倡导。在他看来,传统习俗是民众精神生活的需要,无论是物质生活,还是精神生活,都是一个人所必需的。“对于传统习俗采取刚性管理可能适得其反。对于政府部门而言,更为重要的是发现老百姓的需要,适应老百姓的需要,通过引导宣传和弹性管理推动社会的发展。”

染的目的,首先,要大力提倡和支持研发烟花爆竹替代品,如电子烟火、压缩空气型无炸药烟花爆竹等“绿色烟花”;其次,要改变传统的烟花爆竹制作工艺,采用安全可靠的新技术、新材料和新装备,研制轻污染甚至无污染的新型炸药来代替黑火药,大力发展安全环保型烟花爆竹。

三是限放禁放烟花爆竹。要加大行政监管力度,杜绝高污染烟花爆竹产品投放市场;适时扩大禁放区范围。各地可根据实际情况,研究制定限制或者禁止燃放烟花爆竹的时间、地点和种类,特别是预测到春节期间有可能出现不利气象条件的情况下,要严格禁止燃放烟花爆竹,以减轻污染物对空气质量的影响。

据新华社北京1月22日电(记者顾颖珍)春节是燃放烟花爆竹的高峰时段,在不利气象条件下烟花爆竹燃放会对空气质量产生短期明显影响。为切实减轻烟花爆竹燃放造成的空气污染,改善空气质量,环保部日前专门就此召开座谈会,紧急部署防治措施。据估算,春节半个月时间内,燃放烟花爆竹将导致PM2.5的年均浓度增加1-2微克/立方米。总之,燃放烟花爆竹会造成

多种措施力减烟花燃放污染

PM2.5等主要污染物浓度快速上升,对空气质量造成严重污染。为此,环保部明确要求:一是加强科普宣传。利用电视、报纸、微博等新闻媒介,进一步加大烟花爆竹燃放对安全

和环境影响的宣传力度,使广大公众自觉减少烟花爆竹的燃放数量,提倡购买、燃放安全环保型烟花爆竹,引导公众依法安全文明燃放。

二是依靠科技改进烟花爆竹产品。为了同时满足人们欢度佳节的愿望和达到减轻污

相关链接

据新华社北京1月22日电(记者顾颖珍)春节是燃放烟花爆竹的高峰时段,在不利气象条件下烟花爆竹燃放会对空气质量产生短期明显影响。为切实减轻烟花爆竹燃放造成的空气污染,改善空气质量,环保部日前专门就此召开座谈会,紧急部署防治措施。据估算,春节半个月时间内,燃放烟花爆竹将导致PM2.5的年均浓度增加1-2微克/立方米。总之,燃放烟花爆竹会造成

如何过个环保年?

商意盈 徐艺婷 气污染程度。每家每户放一箱烟花,放几根爆竹,看似不多,积累起来,却也是惊人的数量。在震耳的鞭炮声、短暂的欢庆之后,弥漫的是污染颗粒,危害的是市民健康。

从另一方面看,取消烟花爆竹是否就坏了规矩,减少了年味呢?事实并不如此。春节是中国的传统节日,节日需要存在,方式却并非必须一成不变。看春晚是过年,吃饺子是过年,贴福字也是过年,当下家庭外出旅游等时尚方式也在兴起,过年的内容正在多元化、丰富化。与时俱进,这并不只是一句口号。环保观念的与时俱进,将带来过年方式的与时俱进;行为的改变,将带来环境的改善,从而带来生活的改善。

置身于被污染的空气中燃放烟花爆竹,与换个方式过个清新干净的新年,究竟哪个更好?无疑,后者更符合时代与社会的需要,也更符合我们自身生活的需要。过一个没有或少烟花爆竹的环保新年,或许会成为人们新的呼吁与期待。(新华社电)

茶余饭后

临近春节,我国多个地区继续遭遇严重雾霾,PM2.5指数直逼浓度限值。这让人们在戴着口罩、皱着眉头的同时,再次争论起春节是否该禁止烟花爆竹燃放。越来越多老百姓开始认同,治理雾霾、人人有责,放烟花爆竹的习俗也得与时俱进。梳理各方观点,主放者理由很简单,如果不放烟花爆竹总觉得没了年味。放烟花爆竹与贴春联、守岁、拜年等一样,是我国的习俗与传统。随着时代的发展,中国的春节年味已经有些淡意,若再取消燃放烟花爆竹,可能就更没年味了。支持禁燃禁放的声音在这一年也比之前任何时候都更为强烈,究其原因,除了燃放烟花爆竹行为本身存在安全隐患以外,环保意识的增加与让人无可奈何的雾霾都成了支持者的主要推动力。传统固然重要,却不可也不该盲目固守,尤其是在与生态环境相悖的时候。烟花爆竹的主要成分是黑火药。在燃放中,它们会产生较多粉尘,将加重空

域名系统安全建设迫在眉睫

给您提个醒

据新华社电(记者张辛欣)21日15时许,国内很多网站都出现间歇性无法访问的情况。经初步评估,此故障是国内通用顶级域名的根解析出现问题所致。业内专家建议,确保网络安全,不仅要防止与网民直接相关的应用软件和网站出现问题,更要从网民访问互联网的第一入口——域名系统的安全入手。

访问互联网时,要经过一个由网址到IP的转换过程,这个过程是通过访问互联网域名解析系统(DNS)实现的,也就是域名服务器来完成的。中国互联网络信息中心(CNNIC)执行主任李晓东此前接受记者采访时称,域名系

统好比互联网的“神经”,绝大多数互联网应用,如网页浏览、电子邮件等都依赖域名系统来实现网络资源的寻址和定位。“神经”出现问题,后续“动作”就很难完成。经初步判断,此次互联网出现访问故障,就是顶级域名的根解析出现问题所致。360公司网络安全工程师董方说:“我们通过对DNS跟踪测试分析,全球13台根域名服务器中,至少有两个根服务器遭到污染。很大可能是人为因素,不排除黑客攻击,也可能是网络传输过程中遭到劫持。”域名服务安全问题在当今并不罕见。去年8月25日,中国互联网络信息中心管理运行的国家.cn顶级域名系统就曾遭受大规模拒绝服务攻击,对一些用户正常访

问部分.cn网站造成短时期影响。也曾有报告显示,我国境内权威服务器平均安全指标较低,大部分域名权威服务器安全状态较差。

业内专家称,目前,我国对域名系统安全的认识不够,完善域名系统安全联动机制,特别是快速响应和处理机制迫在眉睫。“特别是根域名服务器全在美国以及日本和欧洲,如果根域名出现问题,将影响我们所有域名解析和网站访问,因此,需要建立一套完善的对DNS监控及灾备系统。同时尽快在国内建立根域名目录服务器。”董方说。

李晓东等专家也纷纷建议,加大对国家域名系统基础设施建设的投入。同时,尽快完善域名系统安全联动机制,特别是快速响应和处理机制,通过协调联动在网络带宽、运行保障、应急协调等方面确保充足的资源支撑,加大对域名技术研究和各环节故障处理能力,确保网络安全。

据新华社电(记者张辛欣)21日15时许,国内很多网站都出现间歇性无法访问的情况。经初步评估,此故障是国内通用顶级域名的根解析出现问题所致。业内专家建议,确保网络安全,不仅要防止与网民直接相关的应用软件和网站出现问题,更要从网民访问互联网的第一入口——域名系统的安全入手。访问互联网时,要经过一个由网址到IP的转换过程,这个过程是通过访问互联网域名解析系统(DNS)实现的,也就是域名服务器来完成的。中国互联网络信息中心(CNNIC)执行主任李晓东此前接受记者采访时称,域名系

出国自助游可用全球离线地图

数字时尚

科技日报讯(记者马爱平)出国自助游没有地图,身在国外刷在线地图浪费流量,在路边信号不稳定刷不出来……针对这些问题,世界邦发布了国内首款全球离线地图。

据了解,该地图具有5大特点:首先它不耗手机流量。“世界邦离线地图”可提前下载好,预存在手机中,无需流量即可打开浏览、使用;其次,点击“世界邦离线地图”,每次开启只需1秒钟。目前,该软件可供亚洲、欧洲、北美洲23个国家55个旅游城市的离线地图下载,每个城市的地图下载大小清晰可见;第三,在具体城市名称下的栏目内,娱乐、景点、住宿、美食和购物信息六大板块可分类查询,若要寻找地铁线路,在界面的右上角,点击“更多”的栏目可查询热门地点、地铁线路和规划行程等;第四,“世界邦离线地图”页面操作可对地图层级进行任意缩放,提供精确的街道及线路信息,对于自驾游或城市漫步的旅行者,可通过该地图查看每一处旅游景点的图片、介绍、位置、地铁线路提示、开放时间以及咨询电话、相关网站链接等详细信息,此外,“必去地点”还推荐每个城市经典的景点、餐厅等;第五,“世界邦离线地图”具有“旅行小帮手”功能,旅行者在出发前点击“行程规划”,按照小帮手的提示回答8个问题,世界邦旅行达人会在48小时内为用户量身定制个性化行程,并与旅行者持续沟通,目前世界邦旅行网拥有千余名海外旅行达人,其中80%生活在目的地。(新华社电)