



疏散演练

【新华社发 朱定文摄】能力。震疏散演练，以增强师生逃生自救能力。江西省乐平市第十小学开展了“防震疏散演练”。



飞行文书

【新华社发 朱定文摄】便了广大群众。飞行文书不仅提高了工作效率，还方便公安、交通管理部门通过手机警务平台，实时掌握飞行文书的利用情况。



生态旅游

【新华社发 王世友 倪丽娟摄】为市民在草蓆种植园中观光旅游并游业，年营业额达到三千余万元。图：山东济宁李营街道发展生态旅游。



早日通车

【新华社发 龙艳摄】进行跨京津高速架梁。龙艳摄。组成部位。西外环高速公路正在十一射、五横五纵路网骨架的重要节点，作为天津滨海新区规划的“一环”。

营养快餐

菜籽油营养高

《舌尖上的中国》第二季第二集《心传》中南京的七家湾锅贴让南京市民为之骄傲，而锅贴美味产生的推手——菜籽油也成为美食的焦点。

菜籽油气味香醇，营养丰富，其对人体有益的油酸及亚油酸含量居各种植物油之冠，能呵护心脑血管疾病患者的身体健康，保护中老年人血管通畅。高品质菜籽油的营养价值主要体现在以下几个方面：

首先，可以软化血管、延缓衰老。人体对菜籽油的吸收率很高，可达99%。因此它所含的亚油酸等不饱和脂肪酸和维生素E等营养成分能很好地被机体吸收，具有一定的软化血管、延缓衰老的功效。

菜籽油中含有种子磷脂，对血管、神经、大脑的发育十分重要。由于菜籽油油的原料是植物的种实，而且高品质菜籽油是采用物理压榨技术，能够充分保留天然原料中的种子磷脂，对血管、神经、大脑的发育十分重要。再者，菜籽油的胆固醇很少或几乎不含，所以控制胆固醇摄入量的人可以放心食用。

最重要的是，菜籽油烹饪美食更营养。《心传》中众多吃货们一定都还垂涎于用菜籽油炸过的那金灿灿的油炸锅巴！高品质菜籽油不仅具备多种营养价值，而且在烹饪时能够充分保留食材中的营养成分，让烹饪既美味又营养！例如炸鱼时，鱼类最有营养的成分不饱和脂肪酸会损失一半，而使用高品质菜籽油炸鱼，由于起烟点偏高，且在高温下稳定，不易产生有害物质。

有些市民在超市中发现同样都是菜籽油，为什么颜色有深有浅呢？是不是营养价值也不一样呢？其实原材料不同、加工工艺不同，甚至加工当天天气的不同都会对菜籽油的色泽产生影响，所以菜籽油颜色存在深浅是一个正常的现象。（刘敏）

吃豆降胆固醇

每天吃豆类食物，对心血管健康有益。美国与加拿大的研究人员发现，多吃鹰嘴豆、小扁豆和豌豆等油脂较少的豆类，能帮助血液减少胆固醇的含量，进而减少患心脏病的风险。

研究人员表示，那些每天定量吃豆类食物的人，血液的胆固醇含量降低了5%，可使患心脏病和中风的风险减少5%至6%。

豆类常被认为是健康食材，但能够帮助心血管健康则是第一次发现。豆类也可协助他汀类药物的效用，降低胆固醇对血管的伤害，有助于维持身体健康。

研究人员称，豆类食品富含纤维质，能够降低胆固醇对身体的影响，尽管5%似乎看起来效果不大，但长期使用就会有明显的效果。（曹淑芬）

防结石吃橙子

橙子中的维生素C含量很高，是很多人爱吃的水果。但多吃橙子还有一个令人意想不到的好处，就是减少胆结石的发病率。

中华自然疗法基金会主席席奎琴说，橙子对减少胆结石的发生会起到明显作用，这是因为橙子中的维生素C可以抑制胆固醇在肝内转化为胆汁酸，从而使胆汁中胆固醇的浓度下降，两者聚集形成的胆结石的机会也就相应减少。

此外，橙子还具有行气化痰、健脾温胃、助消化、增食欲等药用功效。所含果胶能帮助身体尽快排泄废物、脂肪及胆固醇，并减少外源性胆固醇的吸收，排毒的同时还可以降低血脂。（常宾）

最近，央视播出的《舌尖上的中国》第二季收视率飙升。就在各种美食备受推崇的同时，来自徽州的古法榨油受到了不少网友的质疑。请关注——

古法榨油，吃还是不吃？

本报记者 蒋秀娟

打破砂锅

从黄山脚下油菜花田，到最后脚蹬劲力撞击木质榨油机，一颗油菜籽开始了它的奇妙旅程。脱粒、去壳、磨碾、蒸坯、包饼、上榨，伴随着响亮的撞击声，滴滴菜籽油诞生了。这就是最近刚刚热播的《舌尖上的中国》第二季第二集《心传》中的古法榨油。

不少观众看了都为祖先所留下来的传统工艺惊叹。也有的人认为，这种物理压榨法，在当今追求利益和效率的今天，是祖先智慧最好的继承，也是最健康的压榨方式。然而，也有网友评论认为，这种榨油方法“出油率低”，榨油过程中很容易产生致癌物质苯并芘，使用过程中烟点太低容易冒烟，也不利于长时间保存。

网友质疑古法榨油致癌

对于最近热播的古法榨油，网友们各有说词。有网友认为，“物理压榨”更能体现传统工艺，产出的纯天然绿色食品色、香、味俱全。

物理压榨法的生产工艺要求原料要精选，油料经过去壳、去石后进行破碎、蒸炒、挤压，让油脂从油料中分离出来，最大限度地保证了原料的完整性。

然而，也有网友从榨油方法“出油率低”、榨油过程中很容易产生致癌物质苯并芘、使用过程中烟点太低容易冒烟，也不利于长时间保存等几个方面提出了质疑，最后总结出“这种土榨油虽然味香，但存在着诸多的缺点，平时作为调味用或者偶尔吃个鲜还是不错的，不推荐作为长期的家庭用油。”

其解释说，“1.出油率低。用这种人工敲击的榨油方法，榨出的饼中残油能达到7%—10%，这部分资源白白浪费掉了。2.榨油过程中的问题。这种榨油方法首先是炒籽，这个过程如果加热温度过高，很容易产生苯并芘……这种情况下苯并芘是很容易超标的。3.油的问题。片中提到，菜籽油一个不好的方面就是烟点太低，加热的时候容易冒烟，经过精炼后的菜籽油烟点就大为提高。其实烟点低几乎是所有土榨油

的通病，那是油中的杂质太多导致的。4.保存问题。片中讲农民收获了菜籽后送到榨油坊，榨出来的油可以在这一年内随时领取。因为油是在收获季节之后集中压榨的，也就是说这个油会存放一年。植物油因为大部分富含不饱和脂肪酸，暴露在空气中很容易氧化。加之土榨油因含杂质较多，更会促进氧化的进程。这么长时间的无防护措施存放是有问题的。植物油氧化之后会有一股酸败味。”

原料和高温是关键因素

对于网友的议论，中国农业大学作物栽培与耕作学梁振兴教授表示，由于没有看到古法榨油的全过程，不能贸然下结论。“如果初榨到提炼过程中或者是之前的方式采用了高温，有可能会产生致癌物质”。至于保存期限，由于菜籽本身不含抗氧化剂，如果这种古法榨油没有额外添加抗氧化剂，是不能够保存太长时间的，一般保质期就是1个月左右。梁振兴解释说，一般而言，榨油有害物质的产生跟原料和高温作用有关。从原料上来讲，过去的菜籽油由于含有一些有害物质如蜡脂含量高；而现代的菜籽品种采用的是经过改良后的新品种双低菜籽，即低芥子油苷和芥酸，基本没有有害物质。现代工艺如果用的是冷榨法，没有高温作用，既尽可能地保留了植物的营养价值，又避免了新的有害物质产生。从保质而言，现代工艺在制作食用油过程中会添加一些抗氧化剂比如维生素E、维生素C，使得保质期延长，一般为18个月。

张兴松也指出，现代一般榨油厂用物理方法榨油会控制温度，不会产生这些有害物质。古法榨油可作为文遗传承

“值得提醒的是，现在一些打着传统工艺的旗号在市场上售卖的压榨油，如果过于便宜，有的甚至算下来原料的成本都不够就需要引起注意了。”梁振兴提醒，比如大家常见的现磨香油，由于过于便宜，有可能是用劣质的类似油加上面粉经过熬制过滤，把味道去掉，再把芝麻油添加到里面提高油的香度。同时梁振兴表示，大家有一个误区，认为越古老的东西就越健康越环保，其实是不一定的。采用现代工艺压榨出来的油，如果是严格按照国家规定，实际上在安全和品质上是有可靠保证的；如果采用冷榨方法，那也能很好地保存植物的营养。张兴松认为，古法榨油是老祖宗留给我们的传统工艺，沿用了几千年，从文化遗产角度而言是需要传承的。



画中有话

日前，安徽省合肥市蜀山区市政管理处的一线巡查员们陆续装备预装了道路巡查软件的定制智能手机，当巡查员在日常巡查中发现有问题的路灯、道路时，只需打开巡查软件扫描该路灯或者道路中的二维码即可实时、准确上传故障信息以及位置至该市政管理处的后台，及时报修。新华社记者 郭晨摄

“音乐雷达”创新音乐体验

数字时尚

科技日报讯（王瑛）5月5日，全球移动互联网平台网秦公司宣布将其旗下的网秦平台NQ Live为美国最大运营商之一Sprint的HTC One(M8)哈曼卡顿版提供创新的音乐体验。同时，Sprint也选择网秦的“音乐雷达”为其旗下设备提供音乐搜索、发现和识别服务。

在这一合作下，Sprint将面向用户提供基于NQ Live的音乐搜索用户体验，该体验叫做Music Live，它预计将随着“音乐雷达”与HTC One(M8)哈曼卡顿版上Sprint Music Plus的整合，一起在本月内完成部署。

由此可见，NQ Live正通过提供个性化的内容和针对手机桌面实时的实用性服务，不断深化对用户的承诺。

另一方面，Music Live支持Sprint的用户搜索新的音乐、阅读行业新闻、购买或者分享自己喜欢的歌曲。它还有动态的互动壁纸和即时音乐识别和搜索服务，在手机壁纸上轻松实现全屏动态交互直播一流的音乐作品，并提供服务。

据悉，从2013年10月上线到现在，网秦旗下的“音乐雷达”目前的搜索量超过800万次。先进的语音识别，包括用输入、哼唱的方式发现和匹配音频文件的能力，不但使音乐雷达快速地积累用户，也吸引了大量高质量的合作伙伴。

循环农业“变废为宝”

张曦

生活风向标

春耕之际，青海省海东市民和回族土族自治县祁家垣的王长义正忙着将一捆捆秸秆装车，这些天前来收购秸秆的人很多，窄窄的盘山路上货车一辆接一辆。

“原先哪里知道秸秆这种在农村随处可见的东西还能变成钱，可如今回收秸秆还是村里人一笔不小的收入呢！”王长义说。

民和县农牧局技术推广中心技术员王国兰告诉记者，作为“青海粮食第一县”的民和县2008年推广40万亩全膜覆盖双垄栽培培

术以来，每亩粮食产量从150公斤增长到650公斤，同时，每亩地打下的3000斤秸秆也成了农民的宝贝。

记者跟随一辆货车来到了山脚下的一所饲料加工厂。在巨大的车间内，杂乱的秸秆顺序通过一台轰鸣作响的机器后，变成了一颗颗光滑圆润的草粉颗粒。“经过粉碎和高温压制的秸秆，更利于牲畜吸收，是很好的饲料。”饲料加工厂负责人说。

民和县农牧局局长宋玉林说，作为青海最大的草料加工基地，民和县每年回收的秸秆在为农户带来每亩约300元收入的同时，

部分桶装水和酱油不合格

给您提个醒

据新华社电（记者陈炜）国家食品药品监督管理总局6日对外通报了小麦粉等11类食品监督抽检情况和餐饮服务食品安全监督抽检信息。抽检发现，部分桶装水、酱油、乳制品等不合格。

据通报，本次共抽检食品生产企业数量达到7719家，抽检样品共计21682批次。抽检数据显示：一是小麦粉、婴幼儿配方乳粉、炼乳、奶油、巧克力及巧克力制品的样品未发现不合格。二是乳制品、食用植物油以及糖果、果冻等食品存在部分不合格项目，其中5417批次液体乳样品，不合格样品达到44批次。三是瓶（桶）装饮用水、配制酱油存在一定安全隐患。例如，抽检2846批次

瓶（桶）装饮用水样品，不合格样品数为340批次，不合格样品率为11.9%；21批次配制酱油样品，3批次样品不合格，样品不合格率为14.3%。抽检不合格的原因，主要是微生物超标和超限量使用食品添加剂。

此外，抽检不合格食品生产企业大多为规模较小企业，反映出这些生产企业在卫生条件、原材料使用、生产经营过程控制上存在缺陷。本次监督抽检未发现非法添加非食用物质等食品安全问题。具体不合格食品情况和企业名称将在国家食品药品监督管理总局网站公布。

餐饮服务食品监督抽检结果显示：餐饮服务食品中病原微生物的污染仍存在；火锅底料中违法添加罂粟壳，在辣椒及其制品中违法添加苏丹红和罗丹明B等非食用物质的现象依然存在。

信用体系建设要过好“共享关”

吴俊 马意朔

茶余饭后

根据《社会信用体系建设规划纲要（2014—2020）》（送审稿），我国2015年将出台并实施以公民身份证号码为基础的公民统一社会信用代码制度，近期将提出建立相关方案。诚信建设将因此有了更加完善的制度保障，但这一制度的实现必须以政府部门之间的信息共享为前提。

信息资源的部门所有制确实会影响到信息共享。目前，我国银行、工商、税务、海关等都分头建立了相关信息平台，但部门之间难以实现信息共享。例如，央行主导的企业和个人信贷登记系统只对银行开放，其他企业和个人无法查到。部门和个人“小九九”增加了推进信息共享的难度。有的部门认为自己所掌握的信息资源在市场上可以获利，有的部门认为支持信息共享会造成本部门的

成本增加，还有的部门认为，哪些信息应该共享、在多大的范围之内共享缺乏标准，等等。

政府部门信息共享是大势所趋，一些部门和个人不应在这个问题上斤斤计较、拉后腿。要打破部门的藩篱，必须依法行政，规范政府行为，从制度设计上杜绝某些部门工作人员利用其掌握的信息寻租的行为。同时，也应制定相关标准，对支持信息共享所增加的成本作出合理补偿，以使这项工程顺利推进。

过好部门信息共享关，仅处理好部门之间的关系还不够。因为公民统一社会信用代码制度的实施将对保护个人信息安全提出更高的要求，所以在部门信息共享过程中，必须严格规范，加强监管，确保海量信息的“道德档案”绝对安全，保护公民个人信息不被商业化、公民隐私权不受侵犯。只有这样才能让更多公民积极参与到社会信用体系建设中来。（据新华社电）



奥林巴斯 SP-100EE 日前在香港地区上市。它是一款非常个性化的紧凑型长焦数码相机，除了常见的46万像素LCD屏之外，它还特别设计了一个“红点瞄准器”，通过它射出的“耀眼光”，用户有助于更加有效地进行拍摄与对焦，精度上能够有所保证。

循环农业“变废为宝”

张曦

生活风向标

春耕之际，青海省海东市民和回族土族自治县祁家垣的王长义正忙着将一捆捆秸秆装车，这些天前来收购秸秆的人很多，窄窄的盘山路上货车一辆接一辆。

“原先哪里知道秸秆这种在农村随处可见的东西还能变成钱，可如今回收秸秆还是村里人一笔不小的收入呢！”王长义说。

民和县农牧局技术推广中心技术员王国兰告诉记者，作为“青海粮食第一县”的民和县2008年推广40万亩全膜覆盖双垄栽培培

术以来，每亩粮食产量从150公斤增长到650公斤，同时，每亩地打下的3000斤秸秆也成了农民的宝贝。

记者跟随一辆货车来到了山脚下的一所饲料加工厂。在巨大的车间内，杂乱的秸秆顺序通过一台轰鸣作响的机器后，变成了一颗颗光滑圆润的草粉颗粒。“经过粉碎和高温压制的秸秆，更利于牲畜吸收，是很好的饲料。”饲料加工厂负责人说。

民和县农牧局局长宋玉林说，作为青海最大的草料加工基地，民和县每年回收的秸秆在为农户带来每亩约300元收入的同时，

还解决了全县125万头牲畜的“口粮”。

在总堡乡总堡村村民乔玉祥家中，30头小尾寒羊正尽情“享受”着草粉颗粒，受益于去年实施的“家庭牧场”计划，乔玉祥得到了免费配种的种羊和技术指导。前不久他卖出一批羊后便挣到了两万元。

“如今养殖更加规范，饲料更加科学，比起过去分散喂养，羊的长势要好得多，收入也直线升高了。”乔玉祥说。而记者注意到，羊粪并没有在羊圈里，而是被一车车装走。

工被搬进了冬暖高标准温室大棚的土壤里。在这里，上万株葡萄秧已经踏得一人多高。

“羊粪远胜于其他肥料，再通过温室大棚栽培，葡萄、油桃这些果品也可以生长在青藏高原的土地上了。目前基地还处于建设阶段，建成后年产量能达到7500吨，产值一亿元，到这里就是名副其实的青藏高原果篮子。”宋玉林说。

秸秆、羊粪，曾经的废物如今变宝。记者一路看到，相对于过去分散、薄弱的种植、养殖业，节约、高效、科技产业链式的新型立体循环农业逐渐推广开来。

据介绍，作为高原粮食、果蔬的重要供给地，民和县2013年农村经济总收入达到17.1亿元，比去年同期增长10.5%，昔日的贫地依靠特色循环农业铺就了一条通往富裕之路。（据新华社电）