



焊接工在打磨钢轨。

神医”。图为武汉铁路局麻城工务段的重要手段。钢轨焊接工被誉为“接骨钢轨”。



新华社发(张永鑫摄)

点五万亩,目前已全面开镰收割。油料作物十三点五万亩,其中胡麻七



新华社发(孟德龙摄)

动。图为导游在进行“头顶书本”训



司宏斌摄

学管理水平。新服务,提升了口岸的通关服务和科

营养快餐

小腐乳 大营养

腐乳是中国独创的调味品,有红腐乳、青腐乳、白腐乳、酱腐乳、花色腐乳等品种,它既可单独食用,也可用来烹调风味独特的菜肴。别看外观不起眼,若论起营养成分来,这些东西还真不简单。腐乳的原料是豆腐干类的“白坯”。给白坯接种品种合适的霉菌,放在合适的条件下培养。不久上面就长出了白毛——霉菌们大量繁殖起来啦。这些白毛看起来可能有些可怕,实际上却大可不必担心,因为这些菌种对人没有危害,它们的作用只不过是分解白坯中的蛋白质、产生氨基酸和一些B族维生素而已。对长了毛的白坯进行搓毛处理,最后再盐渍,就成了腐乳。

腐乳和豆豉以及其它豆制品一样,都是营养学家所大力推崇的健康食品。它的原料——豆腐干本来就是营养价值很高的豆制品,蛋白质含量达15%—20%,与肉类相当,同时含有丰富的钙质。腐乳的制作过程中经过了霉菌的发酵,使蛋白质的消化吸收率更高,维生素含量更丰富。因为微生物分解了豆类中的植酸,使得大豆中原本吸收率很低的铁、锌等矿物质更容易被人体吸收。同时,由于微生物合成了一般植物性食品所没有的维生素B12,素食的人经常吃些腐乳,可以预防恶性贫血。

腐乳的英文名是“大豆奶酪”。它的口感与奶酪有些类似,和奶酪一样经过发酵,一样含有丰富的蛋白质和钙。奶酪具有特殊的浓香味道,而腐乳同样具有细腻的质地和特殊的鲜味。可以这么说,腐乳就是中国的“素奶酪”。在某些指标上,腐乳甚至有胜过奶酪之处,因为它的饱和脂肪含量很低,又不含胆固醇,还含有大豆中特有的保健成分——大豆异黄酮。不过,它也不如奶酪的地方,如不含维生素A、维生素D。

腐乳按颜色分,可分为青方、红方和白方三类。其中,臭豆腐属青方;“大块”、“红辣”、“玫瑰”等属红方;“甜辣”、“桂花”、“五香”等属白方。

虽然好吃又营养,可人们吃腐乳的方法却总是很单调,除了佐粥下饭,也就是抹馒头片。其实腐乳的吃法还有以下几种:

做菜 腐乳的香味与其他食物配合,能滋生出更鲜美的独特味道。如做白切鸡、红烧肉、狗肉等食物时,可以用腐乳与其他调味汁混匀调散,加入菜中。

腌制 做烤鱼前,将腐乳捣碎抹在鱼身上,腌制十几分钟,等腐乳的味道渗入鱼肉时再烧烤,味道十分鲜美。

火锅调料 腐乳、麻酱、香菜是涮火锅三件套。它们调和成的酱汁融合了酱香与清香,能映衬所有食材的美味。

凉拌调味料 准备一碗腐乳和辣椒粉做成的腐乳蘸水,能让你的凉拌菜脆、鲜、香、辣俱全。

做“土汉堡” 将一小块腐乳抹在馒头片上,中间夹上其他材料,美味可口,营养也很丰富。

未来,我国将对第三方支付支付的认证要求、支付限额、业务范围作出较为明确的规定,特别是对消费账户的限额和综合理财账户将有严格限制。请关注——

第三方支付面临“史上最严”监管?

罗政 吴雨 杨毅沉 王晓洁

打破砂锅

近日,央行发布了《非银行支付机构网络支付业务管理办法(征求意见稿)》,对于该征求意见稿,公众最为关心的,还是未来第三方支付账户将如何支付,网络支付安全性的提升是否会影响到用户使用的便捷性?由此产生的种种成本将由谁来承担?这些针对互联网金融重要基础设施的监管措施将如何落实?

舆论争议的焦点在哪?

“我的支付宝和微信账户是否需要补充资料‘证明我就是我’?会变得麻烦吗?”在上海市民方女士看来,《非银行支付机构网络支付业务管理办法(征求意见稿)》或将给自己的日常生活带来不小改变。

根据央行发布的征求意见稿规定,综合账户需要包括面对面在内的至少5种方式进行交叉验证身份,而消费账户也需要至少3种方式进行交叉验证。

央行相关人士接受记者采访时指出,从现实来看,银行账户是强实名制,而第三方支付机构的账户往往是弱实名制。“随着第三方支付行业的发展壮大,社会资金出现从强实名制账户流向弱实名甚至非实名制账户的趋势,出于反洗钱等安全方面考虑,需要加强监管。”

该人士认为,实名制是金融活动的基础,

是防范金融犯罪的第一关,出台较为严格的验证要求,一些支付机构没有很好地落实实名制要求也是重要因素。

出于安全性考虑出台政策无可厚非,但在不少已习惯网络支付验证方式的消费者看来,为达到验证要求而需补齐的资料,让他们觉得繁琐。

“从消费者的角度来看,这种安全性和便捷性之间的权衡,可能是目前舆论争议的核心内容。”零壹财经研究所所长李耀东说。

在方女士看来,其选择使用第三方支付平台,主要是因为其便捷性。“比如,我身上缺现金,可以通过支付宝或微信支付。”方女士说,“但如果按照征求意见稿超过200元的交易支付机构不得代替银行进行验证,就可能一会被银行验证信息,一会第三方又要要求输入验证码,这会支付体验大打折扣。”

有专家认为,征求意见稿还对刚刚兴起的互联网理财行业形成“杀伤力”。在搜狐旗下P2P公司搜易贷COO蒋轩看来,新规将倒逼P2P公司尽快与银行进行存管合作,有利于保护用户的资金安全,但是从用户充值的角度来看,可能产生一些负面影响,短期来看或对P2P公司的业务造成一定的冲击。

谁来承担监管升级产生的成本?

征求意见稿一旦付诸实施,或将产生或

转移一些社会成本,而这些成本将由谁承担,也是公众关心的问题之一。

在业内人士看来,未来支付机构按照要求落实认证规定,将是一笔不得不承担的成本。据上述央行相关负责人透露,对支付机构增加了交叉验证要求并不会增加消费者的成本,而将对支付机构的后台提出更多要求。“客户只需提供住址、学历等信息,验证工作是由支付机构想方设法来做。”

一名支付机构工作人员坦言,现在几乎所有支付机构的验证方式都达不到新规的要求,增加交叉验证渠道成本不低。与此同时,目前政府机构对数据开放并不多,不少地区的社保等信息并未联网,工商、税务等基础信息建设不完善,拓展验证渠道并不轻松,如果选择社会征信机构帮助完成,还需要承担不少费用。

此外,“不少支付机构的服务触角正在伸向农村地区,监管要求提高后,部分地区的农村客户或许会因基础信息建设不足,手机安全级别不达标等,无法享受到较好的网络支付服务,成本可能转嫁到用户身上。”该支付机构人士说。

“目前,只有由公安机关提供的身份证验证和商业银行提供的银行卡验证比较成熟,第3种甚至第5种验证方式究竟是什么,央行也没有给出明确的说法,支付机构和消费者还处于困惑之中。”李耀东说。

北京某国企员工张女士告诉记者,自从智能手机和第三方支付平台普及之后,她就没有为“异地跨行”转账的手续费烦恼过。“我可以先把钱从银行卡转到第三方支付账户,再从该支付账户转给别的银行卡,无论这两张卡是否在同一银行开户,是否是同一个城市的,都不会产生任何手续费,有的支付软件直接开通了银行转账功能,十分方便。”

然而,根据征求意见稿第17条,“支付机构为客户办理银行账户向支付账户转账的,转出账户应仅限于支付账户客户本人同名银行借记账户;办理支付账户向银行借记账户转账的,转入账户应仅限于客户预先指定的一个本人同名银行借记账户”。这可能迫使不少人放弃第三方支付,而选择使用银行网银转账。

记者调查发现,目前,大多数商业银行都会为异地跨行转账收取一定的手续费。如记者从交通银行客服了解到,如果通过行网上银行给跨行账户转账1万元,就要收取12元的手续费。“因此,用户怕是要缴纳一笔手续费了。”张女士说。

加强互联网金融监管应如何落实?

在易宝支付 CEO 唐彬看来,互联网金融的本质是金融,安全是底线,但互联网金融的特色和生命力却在互联网。应当看到,互联

网通过新技术和跨界融合不断创造新业态,在推动商业发展的同时也带来了监管的难题。

李耀东认为,对第三方支付公司和传统商业银行划定同样的门槛,从公平性的角度来说并无不妥,但要考虑体现谁代表未来的发展方向。

不只是互联网金融,事实上,被认为储户资金“保险柜”的商业银行,近年来也遭遇了不少安全问题。记者调查发现,一方面,在一些QQ群里,包含用户姓名、身份证号、手机号等个人信息在内的银行卡、信用卡信息,以2分到5角的价格公开叫卖,一些信用卡的用户前脚刷卡,后脚就遭遇各种骚扰电话;另一方面,银行存款丢失、银行卡被盗刷事件屡有发生,也引发公众对商业银行业务安全性的担忧。

“应当兼顾安全与发展。”唐彬认为,在“互联网+”的大背景下,应更加重视功能监管,创新监管思路和方法,而少一些“一限了之”的思维。

中欧陆家嘴国际金融研究院执行副院长刘胜军认为,央行的监管新规只是征求意见稿,正在充分征求和吸收公众的意见,建议,相信未来会为金融创新留下空间。

“随着信息技术的发展,我国的金融行业也在不断走向成熟,监管部门的监管水平也将与时俱进,会在风险与创新之间寻找到一种平衡。”(据新华社电)

如何远离“地铁病”

科学与生活

地铁是城市客流量最密集的地方之一,仅北京每天就有400多万人在此区域内流动。调查显示,地铁在为我们出行带来便利的同时,97.42%的人认为拥挤的地铁存在健康隐患。

地下、密闭、人员密度大,这些因素令地铁内空气污浊,容易引发呼吸系统疾病。一般情况下,人们通过自身抵抗力和车厢内空调对空气和温度的调节,是不会感染呼吸系统的,但在秋冬流感高发季节,病毒就容易在密闭的车厢中流窜、蔓延。

另外,地铁内的扶手、座椅、门窗每天被数以万计的人触碰过,成了病毒和细菌的聚集地。人们拿钱买票、抓电梯扶手或车厢内

扶手时,都可能接触到大肠杆菌等病菌。部分人喜欢在地铁上吃东西的习惯,一旦扶手或座椅上附着了细菌,再用被污染的手吃东西,就可能感染急性肠胃炎。

上下班高峰期,吵架、抢座、推搡成了地铁里常见的一幕。拥挤的环境容易令人急躁、易怒,包容度下降,而且拥挤会使人的心里安全距离受到侵犯,让人本能地不安。

医学专家认为,要养成良好的个人卫生习惯,才能远离“地铁病”。比如,自己感冒或处于流感高发季节时,坐地铁戴好口罩,阻断细菌传播;地铁里不要吃东西;坐地铁后要洗净双手;焦虑、烦躁时,不妨适当转移注意力,如与同伴聊聊天,看看书报等。(史希文)

给废旧电池安个家

白瑜 曹岷

低碳生活

展翅翱翔的大鹏鸟、整装待发的坦克、栩栩如生的奔牛、似轰鸣在耳畔的飞机……这些模型整齐地排列在深圳市葵涌第二小学展览室里。原来它们都是小学生用废旧电池和胶水组装起来的。

深圳市葵涌第二小学从2006年起成立“电池环保中队”,组织小学生通过自主研发废旧电池回收与处理方法、回收废旧电池等方式开展保护生态环境实践活动。

四年级学生杨梓莹回忆起一件不经意的事,这使她对研究电池产生了浓厚兴趣:校园里一棵树突然干枯死亡,当园丁铲开土壤,发

现土里有一块已经腐烂的废旧电池。杨梓莹对记者说:“原来含汞电池对环境的危害这么大,我马上报名参加了电池环保活动。”

葵涌二小位于全国生态文明建设试点、三面环海的大鹏新区,同时毗邻比亚迪、比克等电池生产企业,许多学生的家长就在电池厂工作,对于电池的作用及随意丢弃的危害体会很深。

据悉,该校已筹资近300万元建设电池科技馆,包括电池发展史、电池类型简介、手工DIY电池展示、探索未来电池发展方向等区域。下学期科技馆落成后,将对公众开放,带动全区的生态文明建设保护热情。(据新华社电)

画中有话

今年暑运,负责高铁动车快餐盒饭供应的京铁列车服务有限公司严把食品安全关,强化对餐食原材料的进货质量,严格落实生产过程中抽检、化验等制度。图为工作人员对蔬菜农药残留物进行检测。新华社发(杨宝森摄)

移动社群游戏类活跃度占据首位

数字时尚

科技日报讯(记者申明)8月6日,在首届“中国互联网移动社群大会”上,腾讯QQ联合企鹅智酷发布了《中国移动社群生态报告》,通过腾讯QQ独家大数据及海量网民调研,用数据揭秘“群社交”,全面勾勒出国内移动社群生态现状。

研究显示,移动端QQ群活跃用户数高速增长,从2013年1月至2015年6月,月活

办公共社群:每日1000万用户使用群文件,每日50万个视频会议;明星类社群:TF-BOYS社群粉丝数超过2000万;游戏类社群:手游市场规模越大,游戏类QQ群和部落活跃度也越高,腾讯部分手游对应群数量一年内翻倍。

移动社群黄金时代,用户在信息沟通互动上,一对一、一对多实时或异步与多人实时同步或异步,让这个生态中的信息流丰富而复杂;而在场景上,像QQ群这样的社群,具有天然的垂直属性,妈妈、游戏、同学、行业、运动、办公等被打上各类标签和关键词的同好或兴趣让用户聚集在一起,驱动移动社群的井喷与爆发。

具体来讲,有三类细分社群占据主流。

不要过早给婴儿使用奶瓶

刘慧 本报记者 李颖

给您提个醒

每年的8月1日至7日是“世界母乳喂养周”,今年是第24个母乳喂养周,今年的主题是“职场妈妈,喂‘爱’坚持”。

母乳是婴儿最理想的食物,母乳喂养不仅对婴儿有利,对于母亲也有很多好处。但是,北京佑安医院妇儿中心副主任护师田瑞华提醒新妈妈不要过早给婴儿使用奶瓶。

田瑞华认为,不恰当的添加配方奶,会影响新妈妈的母乳供应量,乳房的产奶量取决于宝宝吃奶的频率和他们从乳房中吮吸的母乳量。在母乳供求的调节阶段给宝宝加喂配方奶会扰乱这种“供求”平衡过程,导致母乳分泌量的不足。

“即使是妈妈把奶挤出后用奶瓶喂养,过早给孩子使用奶瓶会导致乳头混淆。”田瑞华解释说,从奶瓶里吮吸和从乳房里吮吸母乳

相比要容易的多,从乳房里吮吸母乳需要宝宝更积极地参与。如果在宝宝出生的前几周就开始给宝宝交替吮吸乳房和使用奶瓶,宝宝可能会像吸奶嘴一样吸乳头,会使宝宝产生乳头混淆。

田瑞华说,乳头混淆的宝宝在吮吸母乳时可能会因为吮吸效率低而对吮吸母乳失去兴趣而拒绝吃母乳,甚至出现生长缓慢。安抚奶嘴也会导致同样的后果。如果宝宝到1个月

后,有了更多吮吸乳头的经验后,已经能够分泌充足的母乳时,乳头混淆就没有大问题了。那时,只要你有规律地挤奶,和宝宝在一起时坚持母乳喂养,那么乳房和奶瓶之间来回的转换对母乳供应就不造成什么影响了。

田瑞华表示,新妈妈产假结束后上班后,最好在你上次喂奶后2—3小时挤奶,至少每4小时应挤奶一次,可以防止乳房肿胀。如果每天工作8小时以上,需要至少挤奶3次。如果中途挤奶明显,可以增加挤奶次数。“乳房肿胀不仅会使妈妈很不舒服,还会减少乳汁的分泌。超过4小时不挤奶,不仅会出现乳汁溢出,还可能会因为乳汁在乳房内淤积而导致乳腺阻塞甚至引发乳腺炎。”



扫一扫

欢迎关注科技改变生活微信公众号