

倒计时 加东部署 新华社记者 刘卫兵摄



创业就业 新华社记者 张楠摄



收获季 新华社发(王健民摄)



总动员 陈镜旭摄



营养快餐

早餐别吃五种食物

很多人都很忽视早餐的重要性,其实很多食物不能当作早餐吃,今天为大家介绍五大食物最好不要当作早餐。

1.含糖谷物

试想一下每天早晨有多少人会吃到含糖的谷物?这一点都不让人惊讶。它的方便快捷是显而易见的,如果你选择不含糖衣的谷物,当然是对你的身体有好处的。但是在我们生活中大量的谷物实际上是有糖衣的,事实证明你在不知情的时候也可以摄入大量的糖分。

过量的糖分会让减肥变得更加困难,同时它会消耗你的能量。每当你坐在办公室伏案工作的时候,你不得不用小吃来提神。如果你一定要选择谷物作为早餐,一定要检查该食物的配料,大多数时候你可以看到糖分是作为第二个配料。一定要选择高纤维、低糖分的谷物。

2.油炸食物

油炸食物在英国被认为是“工人早餐”,它是油腻、高脂肪的食物。对于大多数男性来说,它的卡路里含量特别高。用脂肪包裹的香肠或是亚硝酸盐丰富的脂肪培根、黄油炒鸡蛋、土豆煎饼或薯条,食物一旦经高温油炸,其中的各种营养素被严重破坏。

当你正在工作时,你的热量燃烧将会减小,日复一日,你会发现自己逐渐发福。根据研究:18个人里有1个人因为油炸食物而患上肠癌,根据世界癌症研究基金会研究,因摄入大量的油炸食物,患上癌症的概率也会提高到63%。你可以将每天早餐改为健康的烤番茄和蘑菇吐司。

3.松饼

松饼也是我们经常作为早餐吃的食物,可以从熟食店、三明治店或者咖啡厅里买到,通常是因为迟到了就顺便拿着它。这个食物中也含有大剂量的糖分,会导致糖分的摄入量过量。

因为松饼是一个相对廉价的生产过程,因此含有高卡路里的热量,通常大于在家里自己制作的。所以千万不要被所谓低脂肪的水果松饼所愚弄,因为里面确实含有或多或少的糖和脂肪。如果你喜欢吃松饼,那就请在家里做吧!

4.煎饼

一个煎饼通常是由面粉、鸡蛋、牛奶和黄油的混合物。这个组合几乎就是一个完整的全脂牛奶。面粉是简单的碳水化合物,可以快速分解,会造成胰岛素的迅速升高,这个时候必须配合新鲜的水果,如果一旦你的血糖飙升到最高值,卡路里的含量也是最高的。

如果你喜欢吃煎饼,避免盒装,并尝试伴有纯奶酪或者香草酱一起食用,一般情况下,这是菜单上最好的早餐食物。

5.面包圈和奶酪

作为早餐食物的面包圈同样是一个不健康的食物,普通的面包圈并不可怕,最多是经过油炸程序后的食物,但是它里面经常含有糖分和碳水化合物。

它们都会导致胰岛素迅速上升到最高,一旦你将面包圈与奶酪组合在一起,食物中的饱和脂肪和卡路里将会大幅度增加。最健康的方法是选择一些小麦面包圈和以坚果、黄油成分为主的奶酪,同时还可以保持一整天的精力旺盛。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

学生重视却不喜爱,尴尬的奥数究竟该何去何从?在应试教育的背景和升学的压力下,被“异化”的奥数训练何时能回到应有轨道?请关注——

被“异化”的奥数教育

李双溪 魏蒙

打破砂锅

第十六届“国际数学竞赛(CIMC)”不久前在吉林省长春市举办,来自29个国家和地区的627名数学少年争夺桂冠。但是,即使在“热气腾腾”的赛场上,一些竞赛教育专家也表示,我国数学教育忽视了对学生数学兴趣的培养。而奥数培训教练则则称:能力有余兴趣不足,是我国青少年数学教育面临的普遍困境。

升学“绑架”奥数,学生兴趣索然

吉林大学附属中学教师康春波,有着20多年的奥数教学经验,培养出了很多奥数竞赛选手。康春波从小在农村成长,小学时曾是全校数学竞赛的第一名。他说,当年自己虽然对数学很感兴趣,但由于受地域和教学条件限制,几乎没有想过能学习奥数或参加国际大赛。

然而,在升学压力越来越大的今天,竞赛教育资源不是匮乏,而是过剩。

每到周末,在长春市人民大街一家华罗

庚培训学校,两层的培训中心都挤满了家长和学。小学一到六年级,每个年级都开设了十多个班,每个班级20人左右,很多都是冲着六年级升学考试而来。

黑压压的小脑袋挤在教室里,家长坐在走廊中。咨询窗口的工作人员介绍,这里每年都要办一次奥数考试,分数高的学生将进入“快班”,如果在五年级的小学奥数比赛中成绩优异,就会被优秀学校录取。培训中心的墙上贴满了被名校录取的学生名单和照片。

一位母亲为五年级的孩子查询成绩,“前几天刚刚参加的考试,120分的卷子只考了30分。”家长有些沮丧地说,很多学生下课之后都说听不懂,但不懂也得学。

近年来,尽管教育部门提出取消义务教育阶段升学考试,一些中学为了“掐尖”优质生源,仍然会暗中组织考试,而学过奥数的学生则有优势。

尽管如此,但在许多中国学生眼里,奥数仍然只是一门“重要却不讨喜”的科目。

康春波表示,我们的数学教育往往只强调能力的培养,家长为了让孩子升学,盲目补

课,在奥数产业和题海战术中,很多数学精英最后会厌倦奥数。

参加本次竞赛的中国选手李可昕,曾获得过全国初中数学竞赛的冠军,也曾参加过数学补习班。她说,未来并不想从事数学研究,而是希望主攻物理或化学方向。

奥数教育被“异化”?超前教育不可取

从近几年看,国外很多数学大奖得主都是竞赛选手。但这在中国却不多见,一些国内选手获得各种竞赛名次后,在数学领域并没有取得突出成就。

国际中小学数学竞赛行政委员会主席孙文先表示,目前,很多奥数竞赛教育存在超前教育的情况,小学就学习初中课程,初中则学习高中课程,以知识灌输来代替能力和兴趣的培养,而这种趋势是违背教育规律的。

孙文先认为,一方面,学生的接受能力有限,另一方面,这种方式也会削弱孩子的兴趣。奥数教育更重要的是创新意识 and 思维推理能力,要多与人讨论交流,而不是反复操练习,老师教学生也不应给学生标准答案,而

是不断给予暗示。

“很多数学竞赛考察的应是学生的数学能力,即一个问题用不同方法求解,而不是单一的解题能力。我们出小学竞赛题会考虑到各个国家教学进度的差异,不会超出学习范围。”孙文先说,奥数教育如果只是超前训练,会导致学生钝化,抑制其创新。

曾参加过多次数学竞赛的非南选手皮萨尼是一名初中生,从小学开始就非常喜欢数学,皮萨尼说,他们没有更多的课外班,也不会提前学习高中课程。“我最享受的是解出数学难题的幸福感,如果每天都让我做数学题,会疯掉的。”

“寓教于乐”才能保护学生数学兴趣

康春波表示,从多年的比赛结果来看,中国选手的数学能力是毋庸置疑的,也从一个侧面反映了中国奥数教育的成果。然而,我们的教育方法偏重于能力提高,忽视了兴趣培养。

“从国外的数学竞赛题目可以看出,例如俄罗斯等,非常具有趣味性,也很有人文关

怀,一些题目甚至以游戏的形式出现,让孩子能够在玩中学习。”康春波说。

“一个学生有1500元的旅游经费,要在3天内,游玩北京、天津2个城市,时间有限、金钱有限、如何设计景点安排、路线和时间表?”这个问题看似一个行程规划,里面却蕴含了统筹学等多个数学原理。没有标准答案,但可以从这样的题目中激发学生的创意思维。

香港圣安德鲁小学校长周瑞忠表示,在香港,学校会用很多方法来培养孩子的数学兴趣,一道数学题,教师会鼓励孩子用不同的方法求解,而不只是一个标准答案。有时还会通过数学游戏的方式,激发孩子的兴趣。

周瑞忠说,老师在教给学生数学公式前,会帮助他们推导出来,以便于学生理解,而不是简单的死记硬背,也不会要求孩子每天做很多题目。“在很多方面,欧美学生的数学能力不如亚洲学生,但数学兴趣的培养却会使其受益终生。”

“知之者不如好之者,好之者不如乐之者。兴趣应该成为学生学习奥数的第一老师。”康春波说。

(据新华社电)



画中有话 今年是中国抗日战争胜利70周年,许多暑期出游的游客来到山西平型关大捷纪念馆参观,回顾历史,接受爱国主义教育。图为游客在平型关大捷纪念馆内参观。 新华社记者 武毅摄

智能家居企业“软”“硬”不均局面有望打破

数字时尚

科技日报讯(张娟)近日,海尔智能家电与联络互动共同举办“联络你我,开启U+智慧生活”战略合作发布会。双方宣布将成立合资公司,针对智能家居行业的产品研发、平台服务、客户运营等多方面展开合作,打造基于U+平台的智能硬件系统,及围绕智能硬件的用户运营和服务体系。



澳大利亚宠物科技公司 Squeaker 近期开发了 Buddy 狗项圈。项圈配有 GPS 追踪功能,通过设置地理围栏,在狗狗跑到围栏范围外的時候主人就会收到提醒。Buddy 项圈采用的是类似于 Phillip Hue 智能灯泡的设计,灯光颜色可以通过 App 设置,有多种组合和闪烁效果。项圈还有光传感器,可以根据周围环境的亮暗自动调整项圈的亮度。

整的线上线下应用生态圈。在此期间,海尔线下 30000 余家海尔合作门店、70000 余名维修团队资源都将为合资公司提供全面的售前售后服务。

海尔与联络互动的此次牵手有望打破智能家居企业“软”“硬”不均衡的局面,对行业产生的强大号召力,将更多的产品品类、平台快速的接入到 U+ 智慧生活平台,实现跨品牌、跨平台的产品和服务间的无缝交互,实现与社交、O2O 服务(家政、生活、健康等)、游戏、视频、电商等行业的对接,真正让智能家居走进消费者家庭,推动整个智能家居行业快速发展。

汽车配件应提倡“正品”观念

本报记者 左常睿

锐观察

汽车维修保养更换零配件时,消费者常常受到“原厂件”、“副厂件”,甚至是“三无件”的困扰。这些名目繁多、价格悬殊的汽车配件质量上到底有什么区别?做为消费者到底该如何选择呢?

8月16日,由国家质量监督检验检疫总局指导,中国质量万里行促进会主办、诸葛修车网协办的“2015中国正品汽配质量万里行”活动在北京五方天雅汽配城拉开帷幕。据悉,万里行团队由新闻记者、汽配专家、质

量工作者和消费维权工作人员组成,活动将历时5个月,走遍全国八大汽配生产基地,覆盖32个省市自治区,通过质量调查、受理投诉等手段扶持“正品”汽车配件,并将于年底揭晓全国首份“正品汽配名录”。据诸葛修车网CEO于海燕透露,将来每个正品汽车配件都贴有二维码,产品从出厂到经销商、修理厂,每个环节消费者都可以查询、追溯。届时广大消费者将不必纠缠于“原厂件”还是“副厂件”,只要认准是“正品配件”即可。业内人士认为提倡并树立“正品”观念将为消费者选

“互联网+家门口”掀起公益捐书热

生活风向标

微信实时查找最近的募书点、网上你点我就捐……这个暑假,一场“互联网+家门口”周末捐书公益热潮在全国7大城市上演。这就是关注留守儿童阅读的华润怡宝“百所图书馆计划”(以下简称“百图计划”)创新发起的“互联网+家门口”公益捐书活动。

华润怡宝“百图计划”自2007年开始启动。今年5月底,华润怡宝在北京、上海、深圳、成都、济南、长沙、沈阳7大城市发出了“百图计划”募书召集令。

华润怡宝百图计划负责人表示,除了传统的走进社区“摆摊”募书,也想办法让年轻网民参与“随手捐”。今年“百图计划”创新尝试“互联网+公益”做法,利用“怡宝公

益”微信开发了多种功能:网友可以在网上报名填写捐书意愿,成为百图志愿者,还推出了“你点我就捐”的互动游戏,网友只要通过游戏点击,网页会随机弹出他点一次捐书的数量。比如点一次他捐了5本书,华润怡宝就会替他出资购买5本新书送到乡村图书馆计划(以下简称“百图计划”)创新发起的“互联网+家门口”公益捐书活动。

“同时我们也在网络后台收到很多网友询问怎样将图书送到募书点。”为此,今年“百图计划”首次携手华润万家超市,启动“家门口”的周末捐书行动。“我们在‘怡宝公益’微信上开发了基于LBS的实时查找功能,网友可以实时查找最近的华润万家百图募书点,直接一键地图导航到募书门店,实现了O2O(从线上到线下)的公益捐书热。”(邹贝妹)

守护好“安全距离”

潘强 李思远

茶余饭后

天津瑞海危险品仓库特别重大火灾爆炸事故的人员伤亡数字近日不时增长,损失极其重大。透过逐步深入的报道,我们发现,爆炸发生地与周边居民小区、交通干线等设施距离太近,无疑是事故发生后加剧伤亡损失的一大原因。

根据我国的《危险化学品经营企业开业条件和技术要求》,大中型危险化学品仓库的选址应与周围公共建筑物、交通干线、工矿企业等至少保持1000米距离。此次爆炸现场1000米距离范围内至少有2个居民小区,事故仓库与其中一居民区的最近直线距离不足600米,与轻轨车站距离也不足700米。危险化学品的危险性与其生俱来,划定

“安全距离”具有科学性和必要性。近年来,发生过的化工企业爆炸事故,其中造成重大伤亡的,几乎都存在爆炸地点过于靠近居民区甚至被居民区包围的情况。

血的教训必须牢牢牢记。在加强各类隐患排查时,理应将“安全距离”等规定是否落到实处作为其中的重要排查内容,切实打好危化品和易燃易爆物品的安全专项整治攻坚战。

规定的落实情况检验着企业的社会责任,考验着相关部门的为民理念。当前,我国经济正处在爬坡过坎的关键阶段,无论是产业转型升级还是产业转移,安全生产的弦绝不能松。各级政府应进一步加强监督管理,让“安全距离”等相关规定落到实处,切实把安全感受到广大人民群众心里。(据新华社电)

是不是完全符合质量标准并能提供质量保障,与其对应的就是“次品”、“假货”、“正品”本来是在其他成熟行业司空见惯的质量保证体系,但在汽车配件及服务行业,“正品化”却姗姗来迟。

中国汽车后市场联合会秘书长路志光认为,行业认可的“正品汽配”必须有三大保证:生产厂家是具备国家工商、税务、生产许可等的合法合规企业;产品要具备国家质检体系的CAL认证、国家计量体系的CMA认证和其他法律所规定的相关认证,如3C认证等;厂家须提供明确的售后质保政策及质保服务,按照法规、行规的要求对产品包修、包换、包退。路志光强调:只有整个汽车配件和服务行业全方位地推广正品体系,完善正品体系,车主才不会被各种营销概念所混淆,养车、修车才可能达到“次次放心,件件可保”的理想状态。