

争旧址和战争纪念馆中铭记这段历史。在北京卢沟桥、宛平城、中国



新华社记者 韩庆庆 摄。两名家书画家和参与抗战的老人作岸名家书画展暨和平祈福活动在台北举行。近日,为纪念抗战胜利七十周年,两岸书画联展



新华社记者 杜宇 摄。业者开展专题讲座,分享行业新知识和空间组织互联网创业领域的专家为创



新华社发 刘敬清 摄。剥辣椒比赛。图为壮族妇女在参加度的“辣椒节”。图为壮族妇女在参加族自治县龙脊镇马海村,举行了一年一



营养快餐

吃土豆有讲究

块越大越营养 烹饪过程中,土豆越完整,其营养损失就越少。换句话说,就是土豆的营养低于土豆片,土豆片的营养低于土豆块。

打破砂锅

每到暑期,很多游泳场馆就进入客流高峰期。但是,一些地方游泳池水质引发游泳者身体不适甚至中毒,能否“安心一游”成为民众关心的问题。

每到暑期,很多游泳场馆就进入客流高峰期。但是,一些地方游泳池水质引发游泳者身体不适甚至中毒。请关注——

泳池能否让人“安心一游”?

吴涛 魏董华 李劲峰

是最主要的问题。如贵阳市泳池水质余氯含量不达标占比近八成。 “游离性余氯过低,就达不到效果;游离性余氯过高,则会有刺鼻的异味并且刺激皮肤、粘膜,诱发哮喘等疾病,同时还会产生三氯甲烷,增加潜在致病风险。”

据了解,目前全国仅有部分城市每年向社会公布对游泳池进行抽检的结果。记者采访卫生监督人员了解到,目前游泳池6大指标中余氯含量、PH值、浑浊度等指标都可以由泳池场所自己完成检测,且检测成本不高,进行公示具备可操作性。



五彩的气球在小朋友的眼中是玩具,而在“90后”大学应届毕业生曾健鹏的眼中却是蕴含无限商机的创业项目。他与几位创业伙伴一起成立创意气球公司,将单调的气球变成造型丰富的创意产品,挖得人生第一桶金。图为曾健鹏为一家企业设计创意气球装饰方案。

公安部打击整治网络谣言

据新华社电 记者从公安部获悉,针对近期少数网民围绕股市波动、天津港火灾爆炸事故、抗战胜利70周年纪念活动等一些重大突发事件和国家重要活动,在互联网和微博、微信大肆编造传播谣言的情况,公安部部署各地公安机关开展专项打击整治行动。

传播谣言,故意蛊惑人心,误导社会公众,制造渲染恐慌情绪,在境内外造成了极为恶劣的影响,人民群众和广大网民反映强烈。 公安部有关负责人表示,网络空间是公共空间,网络社会是法治社会。编造传播网络谣言严重破坏社会公共秩序,严重影响社会和谐稳定,严重损害党和国家形象。

炒:炒菜时,一般为旺火快炒,时间较短,对营养素的破坏程度较小,一般会损失30%-40%的维生素。而翻炒时有油,还会促进脂溶性维生素如维生素A、维生素E等的吸收。

炖:炖土豆时,锅内温度较高,且时间较长,可能会使营养严重流失。虽然炖得软烂不利于营养保留,但能促进肠胃健康,以及蛋白质的消化吸收,适合中老年人、体弱多病者食用。

炸:油炸后,土豆营养素,特别是维生素几乎损失殆尽,且油炸过程极易使蛋白变质。土豆富含的谷氨酰胺和天冬酰胺,在120℃-190℃(油炸温度)的烹饪条件下易产生丙烯酰胺(一种致癌物),加上油炸会给土豆附上更多油脂,对健康尤为不利,最好少食用。

少味精多放醋 用对调料能为食材加分,反之则会令营养大打折扣。建议在烹饪土豆时多放醋,炒时先放,炖时后放,可以有效促进维生素C的吸收,有利肠胃健康。和其他很多食材一样,用土豆做菜也必须遵循少盐和味精的原则,食盐应在起锅时放,这样可以减少人体对钠的摄入;如果需要味精,也尽量起锅再放,太早放会对水溶性维生素,特别是B族维生素造成破坏。

游泳当防“游泳肩”

给您提个醒

科技日报讯(曹理 记者冯竟)伴随着前不久游泳世锦赛落下帷幕,国人游泳的热情陡增,但却有人因锻炼不当受到了“游泳肩”的伤痛。第三军医大学新桥医院骨科副主任医师张映教授提醒,游泳是一项很不错的锻炼,但需要掌握好力度。

天天八道题,寻找科学“答”人

生活风向标

科技日报讯(杨懿 记者左常睿)“地球的水主要来自何方?”“你和‘齐天大圣’的基因差别有多大?”日前,大型网络科学竞赛互动项目——科学“答”人活动正式上线,包括中国科学院院士欧阳自远在内的一批院士专家亲自出题,通过科学“答”人学习平台考大家。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号



Mist是一套智能洒水系统,能够在干旱的时候提供所需的水分,并通过湿度传感器来为您的植物补充最合理的水分。同时,还能利用本地的天气预报信息,为用户花园中植物提供合适的水分供给。

动态阅读来袭,“门户”已成往昔

锐观察

近日,数据调研机构易观国际发布了移动APP排行榜最新数据,今年7月份,新闻类移动APP中,腾讯新闻、搜狐新闻、今日头条的月活跃用户数分别为,9769.9万、7615.3万、7372.8万。基本形成了三强鼎力的格局——打破了以往传统四大门户的固有提法。

映用户喜爱程度的指标之一。在三强鼎力的格局中,最抢眼的莫过于搜狐新闻客户端。作为在互联网时代就主宰流量的四大门户网站之一,搜狐新闻从门户向移动端的过渡,可谓步步为营,并且进化出新的元素。