

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



书画联展 新华社记者 韩庆瑜 摄



专题讲座 新华社记者 杜宇 摄



剥辣椒比赛 新华社发 刘清 摄



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。

因此,在加工过程中应尽可能保证土豆的完整性,断面越少,水溶性维生素(如B族维生素、维生素C等)的损失也会更少。

煮:带皮烤,营养留存率高,仅次于整个蒸制的土豆。若把土豆切片烤制,则会受到空气氧化和高温影响,损失大量营养素。

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)。

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。

扫二维码 欢迎关注科技改变生活微信公众号

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

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。

有城市泳池水质合格率不到两成

对游泳场所的卫生监督主要包括pH值、浑浊度、游离性余氯、大肠菌群、尿素、细菌总数等6项。按标准,余氯浓度为0.3-0.5毫克/升,尿素含量低于3.5毫克/升,细菌总数小于1000个/升。

近期,多地卫生监督部门对游泳场所进行了检测。广州市卫生监督部门7月24日发布的2015年广州市游泳场所水质检测结果显示,全市412间游泳馆中,有21间不合格。武汉市7月30日公布的数据显示,该市136家游泳池中有9家不合格。

从各地公布的数据看,余氯超标或偏低

是最主要的问题。如贵阳市游泳池水质余氯含量不达标占比近八成。

“游离性余氯过低,就不达效果;游离性余氯过高,则会有刺鼻的异味并且刺激皮肤、黏膜,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。”广铁集团疾控中心公共卫生检测部部长王方说。

去年,天津被曝出有市民到健身会所游泳后中毒住院,事后游泳池检测出余氯超标。武汉市汉口一家游泳馆20多名泳客出现胸闷、呕吐等中毒症状,被送往医院治疗,卫生部门抽样检测发现泳池余氯含量是国家标准的2倍。

尿素含量是另一项容易不达标的指标。7月份公布的数据显示,武汉市9家不合格的游泳池中,有7家尿素超标。武汉市卫生监督所负责人说,泳客排汗以及一些小孩子在大小便是泳池尿素的主要来源,一旦流量大而游泳池换水不及时,尿素就容易超标。

“当尿素含量过高时,尿素中的氨会与含氯消毒剂形成氯胺类物质,刺激皮肤、眼角膜、腐蚀头皮等。”王方说。

细菌总数超标也是检测发现的常见问题。北京市石景山卫生监督所检测发现,首

钢篮球中心游泳馆等3家细菌总数超标的游泳池中,超标严重的样本细菌总数接近国家标准的3倍。细菌超标严重会引起皮肤病、中耳炎等疾病。

消毒换水“偷工减料”

按照《游泳场所卫生规范》等相关规定,游泳池必须每天更换新水,而更换的比例通常在5%至10%。但有游泳池经营者对记者透露,一些泳池每周更换池水的比例不超过1%,能一个季度换一次水的游泳池已经算不错的。

游泳池用水属于商业用水,水价较高。据记者调查,不少营业性质的游泳池换水频率很低,游泳池水多数靠循环过滤补充新水。

杭州的钱先生从事多年游泳馆经营生意,他为记者算了一笔账:按照杭州市商业用水定价标准,一吨水包括排污费在内价格超过4元,一个1000立方米的泳池,换一次水费用超过4000元。如果每周更换一次,一个月水费就接近2万元。

记者调查了解到,现在不少游泳池采取溢流式循环过滤,其原理是将泳池溢出来的水收集到水箱中,再用循环泵把水抽到沙缸里进行

过滤之后重新放回游泳池。虽然毛发等杂质会被过滤掉,但细菌含量等无法降低,而尿素必须换新水才能降低含量。为了省钱,有些游泳池甚至不开或只在夜间开启循环系统。

武汉一家游泳馆负责人告诉记者,长期不换水、循环系统不开,为保持水体清澈,一些游泳馆就大量、反复使用聚合氯化铝铝剂,吸附水中悬浮物。肉眼看上去清澈透明,实际上水体富含大量铝离子,会对人体尤其是眼睛带来损害。

一些游泳馆在消毒上也存在“偷工减料”行为。有业内人士告诉记者,一般来说,一个1000立方米的游泳池使用的消毒剂、沉淀剂等消毒物料,一个月的费用要1万元左右。市场上各类消毒剂质量和价格参差不齐,为省钱,一些经营者就选用廉价消毒剂,消毒效果难以保证。

日常监管仍有缺陷

“根据《公共场所卫生管理条例实施细则》规定,公共场所经营者应当在醒目位置如实公示检测结果。”王方说,“现在很少有地方能做到,也缺少监管,更谈不上惩处了。”



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。

画中有话

新华社记者 张楠 摄

公安部打击整治网络谣言

数字时尚

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。截至目前,依法查处编造传播谣言的违法

犯罪人员197人,责成相关网站关停网络账号165个。被查处的违法犯罪嫌疑人对他们通过网上造谣传谣,蓄意蛊惑人心、制造恐慌情绪、误导社会公众,严重影响金融市场秩序和社会公共秩序的行为深感悔恨,呼吁广大网民引以为戒,切勿以身试法。

各地公安民警在工作中发现,近期以来,少数网民围绕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,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。特别是编造传播股市谣言,挑动社会不满情绪,制造混乱和恐慌,严重影响市场秩序,严重干扰金融市场秩序。公安机关将坚决依法查处,绝不手软。同时,希望所有互联网企业要主动履行责任,切实加强管理,不给网络谣言提供滋生蔓延的土壤和空间,共同维护健康和谐的网络秩序。

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。

动态阅读来袭,“门户”已成往昔

宋飞

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9,976.9万、7,615.3万、7,372.8万。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。

这种变化背后蕴含着移动端阅读习惯的巨大变化。四大门户的提法主要产生于新闻阅读的PC时代,而如今坐在电脑前,一本正经浏览新闻的用户越来越少,更多的年轻

人或在吃饭间隙,迅速浏览一下热点事件。

易观的最新数据显示,经过三年激烈的用户争夺战,移动新闻市场大局初定,三强格局逐渐取代此前四大门户。过去,“内容为王”“渠道为王”是门户生存的法宝。几乎所有门户网站,都从传统媒体挖来最强精英组建团队。以丰富的栏目、话题、评论构建立体的“品质内容”。

在新的形势下,一些传统做法或许将不再适用。据中国新闻出版研究院公布的最新数据显示,当前我国通过手机阅读的国民比例为31.2%,人均每天手机阅读时长为16.52

分钟,呈现出阅读时间减少和碎片化趋势。

“动态阅读”的习惯正在快速形成,这也是新闻类APP呈现爆发式增长,并且逐渐代替门户的原因。而头条+专题+直播的传播形式,则是新闻APP采用的主方式,满足了强调分享、互动的心理需求,精准地贴近用户的真实情感。

“与PC互联网时代相比,现在的竞争更加激烈,因为每一个手机用户多安装2个新闻客户端,一般不会超过三个。”业内人士表示。活跃用户数即是移动化阅读时代最能反

游泳当防“游泳肩”

给您提个醒

科技日报讯(曹理 记者冯竞)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。

专家指出,游泳是一项对全身关节、肌肉都有益的有氧锻炼方式,但在水下应先做热身运动及伸展运动,尤其要重视腰背伸展和下肢的拉伸。对于颈椎、腰椎病变的患

者以蛙泳、仰泳为佳。自由泳时需要不断侧身转腰,蝶泳时腰部力量比较集中,不适合于腰椎病患者。蛙泳及仰泳可以训练下肢及腰部的柔韧性,蛙泳的蹬腿、仰泳动作不仅增强腰背肌,而且可以提高腰椎、骨盆、下肢的协调性。蛙泳在换气时保持颈椎后伸动作,锻炼了颈椎后方肌群,有益于颈椎患者的康复。在锻炼强度方面,最好单次连续游泳时间不要超过15分钟,否则会加重关节负担,每次累计游泳时间不要超过45分钟,最好能尝试多种泳姿,以免同一方向用力过多。

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。

据介绍,科学“答”人是中科院主办的“科普中国”中的一个科普趣味竞赛项目,由北京科技报社承办。活动将持续9个月,预计将有1000万人次通过网络参与活动。

科学“答”人参与非常简单,项目采用趣味竞赛方式,参加者通过网页、微信、微博和APP端,每天不超过2两分钟,每次8道题,日积月累,公众可利用碎片化时间参与。凭借累计积分,参与者有可能赢取价值5000元的赛季愿望奖。

竞赛题目主要是公众在生活、学习和

工作需要了解的一些科学知识,包括生命与健康、地球与环境、工程与技术等八大类知识。公众在答题中如果遇到难题,还可以通过“分享帮答”模式,请朋友帮忙,完成“任务”,也同时邀请朋友参加竞赛,一起传播科学。

项目邀请中国近百位科学家接力参与了科学题的建设,包括中科院院士“嫦娥之父”欧阳自远,中科院院士、数学家林群,中科院院士、材料科学家曹春晓等一批院士专家,已作为首批出题科学家参与出题。

组委会还将注重从当下社会关注热点中梳理科普知识,纳入题库。科学“答”人项目还设置了“公众提问”的栏目,收集公众关心的科学问题,并邀请专业人士给出答案,将题目纳入题库,优秀的提问者还将获得奖励。参加者每日可以通过排行榜了解自己的排名,并赢取“学人、传人、红人”等荣誉勋章,最终优胜者可获得“答”人称号。

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。

今年以来,搜狐新闻客户端陆续进行版本迭代,完善用户体验,增加全新元素。形成了业内首创的“双轮驱动”模式,在“头部阅读”上发力“有品质的新闻”,在“中长尾个性化阅读”上发力“可信的资讯”,满足用户重大新闻与个性化资讯的双重阅读需求。

“读者只关心自己有兴趣、乐意看的内容,而那些不关心的领域或者频道,将被永久封存。而通过使用机器聚合相关新闻、各类专业PGC内容,彻底打破了以行业划分频道的老旧思路,以兴趣点为切口,迎合年轻人的口味。”业内人士表示。