侯铁中 蒋秀娟

2016年1月7日 星期四

新年伊公





KE JI GAI BIAN SHENG HUO





#### ■营养快餐

土鸡蛋并不是营养价值高于普 通鸡蛋。人们认为土鸡蛋就是自然 散养的鸡蛋,但农业部门对于鸡蛋 的划分标准从无"土鸡蛋"之说,也 并不是散养不喂饲料的土鸡蛋就比 普通鸡蛋好。营养专家也早就指 出,土鸡蛋与普通鸡蛋的营养成分

#### 蛋壳颜色越深越营养

鸡蛋壳的颜色实际上是受基 因控制的,这是自然界的物种长 期进化过程中,所产生的个体遗 传结构的差异。鸡蛋壳的颜色是 受到母鸡子宫内腺体分泌的棕色 素影响,当色素沉积在蛋壳外面 的釉质层,鸡蛋壳就颜色偏深,呈

其实无论是白色羽毛的母鸡 和别的颜色的母鸡,产出的鸡蛋在 营养成分上是没有区别的,红色的 鸡蛋并不会比白色鸡蛋的营养价 值高。

#### 蛋黄颜色越深越好

蛋黄的颜色是取决于鸡所吃 的食物。户外散养的鸡吃的食物 是五花八门,有蔬菜、虫子、杂粮、 野草等,再加上气候、水源和土壤 的差异,蛋黄的颜色也就有很大

因此,蛋黄颜色越深并不代表 鸡蛋营养越高。

#### 蛋黄胆固醇高不能吃

鸡蛋清的主要营养成分为蛋 白质、维生素和矿物质。相比而 言,蛋黄的营养其实更为丰富,含 有人体所需要的多种脂溶性维生 素、蛋白质、不饱和脂肪酸,还有

所以,普通人适量吃一些鸡蛋 黄有益无害。儿童吃鸡蛋黄还能促 进大脑、骨骼的发育,有利于儿童的

但对于高血压、高血脂和冠心 病人,鸡蛋黄确实不宜多吃,但也 没必要完全不吃,建议每天吃半个

#### 鸡蛋煎着吃营养好

煎鸡蛋时,鸡蛋中的脂肪、蛋白 质以及其他维生素都会被油的高温 所破坏掉。如果鸡蛋煎得过老,蛋 白可能被烤焦,在高温下会形成有 毒物质。另外,鸡蛋煎着吃,可能使 人摄入超量的油脂,引起血脂增 高。因此,吃鸡蛋时,最好采用蒸、 煮的做法,这样才能保证鸡蛋的营 养不被过多的破坏。

### 糖心蛋营养更好

很多人在煮鸡蛋或煎鸡蛋 时,会做成糖心蛋或是只单面煎 蛋,并认为这种鸡蛋不仅吃起来 口感鲜嫩,而且鸡蛋的营养不会

其实,这种做法对健康的伤害 是很大的。虽然鸡蛋看似有蛋壳的 包裹会很干净,但实际上蛋壳上有 许多细细的小孔,各种细菌都能通 过这些小孔进入到鸡蛋内部。研究 表明,没有熟透的鸡蛋,其中的细菌 无法被完全杀死,而这些细菌中可 能还有使人致病的致病菌。如果人 吃了病原菌未被完全杀死的鸡蛋, 就可能会出现恶心、发热、上吐下泻 等现象。因此,在吃鸡蛋时,最好让 鸡蛋完全熟透。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众账号

### 实施全面两孩政策,激发了单独家庭对两孩计划的热情。但如何保障科学

合理生育两孩?请关注

# 生育两孩,何时计划最合理?

#### ■打破砂锅

务管理的决定》,我国将实行生育登记服务制 度,对生育两个以内(含两个)孩子的,不实行 着这样的想法,自己生育第一胎时都很顺利, 审批,由家庭自主安排生育。这是在"准生 第二孩自然顺理成章 证"制度实施多年后,我国计划生育服务管理

隔时间,而且要重视产后避孕。在我国较高 的生育理念。

#### 高龄产妇慎重生两孩

"随着政策的放开,35岁甚至40岁以上 生育两孩的产妇都将增多。"在"关爱至伊·孕 育未来"流产后关爱(PAC)公益项目四周年 总结推进会上,上海市计划生育科学研究所 程利南教授表示,这对于产妇和产科来说都 将面临挑战。

程利南说,对于35岁以上的高龄产妇来 虑孕育第二孩。 说,第一胎生育已经是几年前甚至十几年前 根据1月5日公布的《中共中央、国务院 的事情,随着年龄的增长,身体悄然发生着变 但对于产妇本身来说,如果没有经过专 业的检查,根本不可能知道。不少人仍然抱

面对政策利好,不少单独家庭都开始了 妇年龄越大,各方面的风险也将相应增加,在

唐氏筛查。"因为唐氏综合征的患病率和孕妇 的概念。 年龄是成正比的。"程利南透露,30岁以下的 孕妇,糖氏综合症的出现是1:900左右,而到 了45岁时,基本是1:30还多。因此,准备生 两孩之前最好到医院去做一个孕前检查,在

合并心脏病、妊娠高血压综合征和妊娠期糖 尿病等,这些都要在孕期检查中进行排除。

#### 两胎间隔3年左右最佳

使得我国育龄女性的生育需求发生较大变 顺产或剖宫产,从母体康复和孩子生长发育 性在生育与生殖健康保护方面的需求变化, 一方面,减少重复流产的需求更加迫 来看最佳生育间隔时间为2-3年。 的剖宫产率的背景下,妈妈们亟须建立科学 快运转。一旦超过极限,疾病将像火山爆发 局也可能产生不利影响,例如增加自然流 产、胎盘异常、早产、不孕症等风险;另一方 面,对于意愿生育两孩的女性,特别是曾做 程利南建议,怀孕16周一20周时要进行过剖宫产的女性,要建立科学安排生育间隔

国际大量的学术研究资料证实,无论顺 国英说。 产或剖宫产,从母体康复和孩子生长发育来 看最佳生育间隔时间为2-3年。2002年一 项对剖宫产后再次分娩时子宫破裂风险的研

的发生率为4.8%,24个月内发生率为2.7%, 避孕法。"程利南表示,忽视产后避孕,容易导 同时,程利南还指出,高龄产妇易患妊娠 超过24个月者发生率下降到0.9%,提示剖宫 致产后近期意外妊娠, 产后两年内再次生育者发生子宫破裂的风险

低出生体重等对孩子不利的风险。"程利南再 全可行的。

#### 产后避孕很关键

秦国英指出,目前我国女性生殖健康方 面较为突出的问题是较高的剖宫产率和人 工流产率。在我国,产后避孕一直是计划生的'一对一'生殖健康咨询服务,适时制定合 育服务的薄弱环节。"为了避免产后意外妊 理的避孕方案,帮助广大女性落实适合的避 娠,在医院开展落实产后避孕迫在眉睫。"秦

"传统观念错误地认为哺乳期和闭经期 不容易妊娠,因而产后避孕存在较多误区,而 且,即使产后采取了避孕措施,但大多使用的 是避孕效果不佳的措施,如自然避孕法、屏障

研究证实,产后不同时期放置宫内节 育器、单孕激素避孕方法(醋酸甲羟孕酮避 "生育间隔过短会增加母亲的风险,例如 孕针剂、阴道药环、皮下埋置避孕剂、单孕

> PAC公益项目将服务范围加以扩大,覆盖至 更多育龄女性群体,减少不必要的人工流产 以及重复流产,同时减少对女性生殖健康的 损害。"借助PAC公益项目建立的优质服务 孕方法。"

> 截止目前,全国已有近600家医疗机构 设立了PAC优质服务门诊,2000余名咨询员 接受了专业培训,为流产女性提供科学避孕 宣教和咨询服务,每年超过150万名女性从



1月5日,浙江省湖州市长兴县第一小学的"创客"课堂里,学生们正在通过计算机编程控制一旁的机器人。

### ■画中有话

该校把机器人引进课堂,组建"创客"机器人班,着力提高学生的学习能力、实践能力、创新能力。

谭云俸 杨赟伟摄/视觉中国

# 移动互联网将客服放进口袋中

#### ■数字时尚

科技日报讯 (记者申明)近日,智齿科 时发布了智齿客服4.0新品和智慧服务体 趋。移动互联网时代,客服需要随时随地提 道用户一站式管理和大数据分析功能的基 中,让企业和客户的沟通永不中断。

单+呼叫中心"的功能集成。

智齿科技产品负责人余晓隆介绍,随着

据介绍,4.0版本中全面优化了语义分 析算法,并增加了寒暄库,让客服机器人更 加智能。在精确的理解回答客户的业务问 题的同时,节省了85%的客服成本;同时,知 础上,首次实现了"机器人+人工客服+工 识库的添加方式变得更加便捷,搭配智齿独 创的智能学习技术让知识库成长更加迅速。

据悉,智齿科技自3.0产品上线以来,近 技在北京宣布完成500万美元A轮融资,同 互联网的深入,移动办公已经成为大势所 200天时间获取了超过1万家企业用户。在 产品使用的流量方面,智齿客服的流量平均 系。新版本在延续并优化智能机器人、全渠 供服务,APP客服工作台,将客服放进口袋 每周增长15%,相比于半年前,流量跃升了

# 河南实现光纤网络全覆盖

#### ■生活风向标

科技日报讯 (记者乔地)经过大规模城乡网 络光纤化改造,河南联通最后一台程控交换设备 现了河南由"铜网"到"光网"的历史性跨越。

河南自2014年全面推进光网改造工作, 2015年5月19日,濮阳联通建成全国第一个 "全光网市"。截至目前,河南省光纤入户端

县城89%的家庭具备100Mbps的光纤接入 能力,各项指标位于全国前列。

在建设"全光网河南"的过程中,河南联 通无条件为光网宽带用户进行免费提速,最 日前在郑州市南阳路端局下电退网,完成了"全 低免费提速至8M,最高至50M。截至2015 光网河南"建设,实现了光纤网络全省覆盖,实 年底,河南联通累计为650万用户免费提速, 其中93万用户提至8M,400万户提至12M, 144万用户提至20M,13万用户提至50M。

据悉,2016年,河南联通将投资8亿元 对光纤网络继续扩容并部署10G光网,提前 4160G,省辖市城区和县城100%实现全光纤 使全省市区、县城、镇区全部具备100M光纤 网络覆盖,行政村光纤进村率达到96.4%,郑 接入能力,乡所在地具备50M光纤接入能力, 100Mbps光纤接入能力,其他省辖市城区及 接入能力,城域网出口带宽扩容至12120G。

## 应重视我国脑血管病的特殊性

### ■给您提个醒

患者所占比例比西方国家高,脑出血对于中 结果往往是终身残疾甚至死亡。 国人群的威胁至少是白种人的3倍。

脑出血占脑卒中患者的25%—55%,颅内动 顶层设计,有效整合资源,加强针对脑出血问题 脉瘤在健康人群发生率可高达4%—6%,近的研究,建立并利用脑血管病流行病学监测大 治。慢性脑血管病需要长期治疗,留有神经 群数据与疾病人群数据与生物样本资源库,为 功能缺损后遗症的患者长期康复治疗,给国 脑血管病全链条化研究及防控奠定坚实基础。

民经济和社会带来沉重负担。

据悉,目前我国的脑卒中发病率正以每 科技日报讯(记者游雪晴)在以"脑血 年8.7%的速度上升,高于全球平均上升速 管病临床与转化研究前沿与进展"为主题的 度。与此相伴的是一种被称为缺血性轻微 S28次香山科学会议上,北京天坛医院的王 脑血管疾病,由于容易被人忽视而越来越成 拥军教授介绍说,根据研究,颅内血管狭窄 为"沉默杀手",每年新发患者约有300万 是我国缺血性脑卒中的主要病因,这与白种 例。这类疾病虽然表面上看起来并不严重, 人有很大差别,而且中国脑血管病患者的发 但只要发生过一次,就会在身体里埋下"炸 病年龄偏低,比美国大约早发10年,所以对药",随时随地可能复发,而这类患者一旦复 劳动力的影响比较大;再者就是中国脑出血 发为中度或重度卒中,治疗难度相当大,其

因此,会议执行主席赵宗慈院士指出,针对 动脉粥样硬化性和脑血管畸形造成的 我国脑血管病的特殊性,应该加强临床研究的 一半患者动脉瘤破裂出血病情急迫而不数据平台,整合多源多维流行病学数据、社区人

知名电商平台唯品会近日就"假茅台事 声明中还回避"假货"二字,只承诺"先行垫 诚意不够。

消费者都是冲着正品承诺才下单购买。没 序的责任与义务。然而,唯品会不仅回避 对假货睁一只眼闭一只眼甚至知假售假,终

想到的是,"假茅台事件"中,唯品会不仅没 "假货"一词,还对外强调自己是受害者,责 这一新兴产业,应当积极创新监管方式和手 有为商品质量把好关,出现问题后,在相关 任在经销商。凡此种种,在消费者看来显然 段,加快网络交易的法治建设,不要让电商

综观近年来出现的网络售假事件,一些 销售的53度飞天茅台产品中掺有非茅台集 担。不少消费者质疑,电商平台的责任去哪 电商平台往往以网店难以监管等理由推卸 应严厉打击制假造假;在流通销售环节,也

将搬起石头砸自己的脚。

诚然,与传统零售行业相比,电商平台 普遍面临进货渠道复杂等诸多新问题。电 商平台究竟对制假售假、质量问题需要承担 多少连带责任,法律上判定比较慎重。面对 平台成为"假货避风港"。

治理网络售假,从源头上看,监管部门

(据新华社电)

# 10倍的经济"补偿"岂能与信任等价

#### ■茶余饭后

件"发布声明称,经权威部门鉴定,发现此前 付",这意味着"补偿"将由相关供应商承 团原厂原装商品,对购买此商品的全部903 儿了? 位消费者先行垫付商品价值10倍的补偿。

这意味着唯品会承认销售假茅台。

责任,这是根本站不住脚。电子商务平台企 应当严肃查处相关电商逃避监管责任的行 "假茅台事件",唯品会究竟是知假售假 业在信息技术领域具有先天优势,倘若能够 为。此次唯品会销售假茅台事件,10倍的经 还是另有原因,有待相关部门进一步调查。 充分利用大数据、云计算、物联网、移动互联 济"补偿"也许能弥补消费者一时的经济损 唯品会是一家在纳斯达克上市的号称 但电商平台作为"网上商场",必须承担起互 网等新信息技术,加强对网络经营者的资格 失,但消费者对电商平台的信任又何止这10 专门销售100%特价正品的电商平台,很多 联网交易的检查监控,以及主动维护市场秩 审查,堵住网络售假之路恐怕不是难事。而 倍的价值。

本报社址:北京市复兴路15号 邮政编码:100038

查询电话:58884031

这款杯子可以解决舌头被烫的难题。在

杯子侧边,有华氏与摄氏温度指示,一旦热水

倒进去,就会有小灯立即显示温度,避免再用

自已的舌头或嘴唇来测试水温了。

总编室:58884048 58884050(传真)

广告部:58884124

广告许可证:018号

本报激光照排

印刷:人民日报印刷厂

每月定价:24.00元