



新华社发(俞方平摄) 数公里。北侧被海水冰封,大桥南侧海水延伸,冰情进一步加重,胶州湾跨海大桥受寒潮影响,山东青岛胶州湾北



新华社发(王福东摄) 为一大群大天鹅在冰面上游动。成天鹤湖湖面被冰覆盖,连日米,寒潮侵袭山东半岛,菜



新华社发(李永强摄) 下停止了吸烟。图为一名男子在小志愿者的劝导下,将手中的香烟放入一个标有“请勿吸烟”的红色垃圾桶内。



新华社发(李永强摄) 下停止了吸烟。图为一名男子在小志愿者的劝导下,将手中的香烟放入一个标有“请勿吸烟”的红色垃圾桶内。

营养快餐

喝汤四个误区

饭前喝汤好,还是饭后喝汤好?喝汤看似一件简单的事情,但是却也有很多讲究。以下这些喝汤常见误区,你有犯过吗?

吃到最后才喝汤

中国人的生活习惯是先用餐,后喝汤。而西方的用餐顺序一般是先喝汤,再用餐。这是健康的喝汤习惯。因为先用餐的话,可能已经吃饱了,吃饱之后再喝汤,就容易导致营养过剩,造成肥胖,而且汤会冲淡胃液,影响食物的消化吸收。

只喝汤不吃肉

很多人认为炖排骨汤、鸡汤,所有的营养都在汤内,所以就只喝汤,不吃肉。其实,不管是哪种汤,就算是熬煮很长时间,汤很浓郁,汤的蛋白质也只有约6%-15%,85%以上的蛋白质营养仍是在肉的身上。

喝汤速度太快

如果喝汤速度很快,等意识到吃饱的时候,说不定已经吃过了,这样容易导致肥胖。喝汤应该慢慢品味,不但可以充分享受汤的味道,也给食物的消化吸收留有充裕的时间,并且提前产生饱腹感,不容易发胖。

爱喝滚烫的汤

人的口腔正常温度在37摄氏度左右,而人体的口腔、食道、胃黏膜最高能忍受的温度,也只有60摄氏度左右,超过此温度容易造成黏膜损伤,而且还应注意,爱喝热汤会增加罹患食道癌风险。

喝汤五个讲究

饭前喝汤

俗话说“饭前喝汤,苗条健康;饭后喝汤,越喝越胖”。饭前先喝几口汤,有利于食物稀释和搅拌,促进消化吸收。最重要的是,饭前喝汤可使胃里的食物充分贴近胃壁,增强饱腹感,降低食欲。

老火汤不宜餐前喝

餐前的汤怎么喝也很有讲究。老火汤,煲汤其实不适合餐前喝,因为其油盐含量很高,多喝反而不利健康。最好选择口味清淡的蔬菜汤,不仅爽口,还不会增加过多的热量。

胃不好的人不宜餐前喝汤

经常感到胃胀、烧心、反酸的人通常消化不好、胃酸分泌较少,不宜餐前喝汤,因为这样容易冲淡胃液,更不利于食物的消化吸收。

三高人群在外喝汤需谨慎

高血压、高血脂、肥胖症患者,在外就餐尽量别喝汤。餐前做汤除了加入盐外,还要加入等量的鸡精、味精。鸡精的钠含量大概相当于普通盐的一半,而味精含钠量大概相当于盐的六分之一。所以,那些鲜美异常的汤钠含量非常高,对健康不利。

长时间煲汤破坏营养

长时间加热能破坏煲汤菜肴中的维生素;加热1-1.5小时,即可获得比较理想的营养峰值,此时的能耗和营养价值比例最佳。如鱼汤,鱼肉较细嫩,只要汤煮到发白就可以了,再继续炖不但营养会被破坏,鱼肉也会变老变粗。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

寒意猛烈,也正是冬令进补的时节。作为传统的补血佳品,由驴皮熬制的阿胶深受青睐。可你是否担心过阿胶原料的真伪?请关注——

驴皮就这点儿,哪来五千吨阿胶?

周科

打破砂锅

业内人士指出,以阿胶原料驴皮供应计算,阿胶年产量应该只有实际销量的六成左右。这意味着,可能有近四成假冒原料混入了生产环节,化身形形色色的“阿胶”产品,堂而皇之地在市场售卖。消费者掏出不菲的钱款,买到的有多少是用牛、猪、马皮甚至工业用皮等原料熬制的伪劣阿胶?

原料 VS 产量:有点“驴头不对马嘴”

这是一组耐人寻味却耐推敲的数字:山东阿胶行业协会根据100多家阿胶生产企业的年生产量报表推算,阿胶年总产量至少在5000吨以上。

来自阿胶行业龙头企业东阿阿胶股份有限公司的市场监测数据显示,目前按中国市场阿胶销售量估算,需要驴皮400万张左右,而国内供应总量不足180万张。

据国家畜牧统计年鉴显示,我国驴存栏量已由上世纪90年代的1100万头,下滑到目前600万头,并且还在以每年约30万头的数量下降。

阿胶行业专业人士董书光介绍,按照每年正常出栏120万头计算,再加上驴皮进口因素,全年可生产的阿胶总数量也就在3000多吨。全年可供制胶的驴皮,只够实现当前产量的六成左右。

山东省农科院生物技术研究中心测序中心主任步迅说,由于驴繁殖难、周期长、见效慢、效益低以及规模化养殖困难,造成我国驴存栏量持续下降。供需矛盾导致驴皮价格逐年大幅攀升,原料驴皮价格每年以23%的速度增长。“一张驴皮价格2000元至3000元之间,而一张马、骡子皮才200元,猪皮和一些制作皮鞋、皮包剩下的下脚料就更便宜。”

采访中,多位业内人士告诉记者,受暴利驱使,一些厂家在阿胶原料中掺假的行为屡见不鲜。由于价格相对低廉,这些伪劣阿胶产品通过贴牌或者散卖等形式,销售到偏远的县乡一级超市或药店,或者通过网络渠道打着低价的幌子销售。

董书光说,目前市面上药用和食用的阿胶产品主要有阿胶块、阿胶口服液、阿胶糕、阿胶枣等。这些产品鱼龙混杂,有的阿胶糕甚至根本不含阿胶成分。

种类、价格有点乱:“信任危机”成了大问题

阿胶属名贵中药,是山东特有的传统名品,全国九成以上的阿胶产自山东。中华中医药学会名医药学思想分会常务委员、中医师闫石说,药典明确规定,阿胶只能采用驴皮熬制,有补血滋阴润燥功效。其他动物毛皮熬胶功效各不相同,其中牛皮熬胶叫黄明胶,其功效与阿胶相似但效果次之,而用马皮熬制的“阿胶”效果恰恰相反,马皮药性下(行)血,“孕妇一旦食用后,极有可能导致流产。”

“驴、马、骡的原料皮,在感官上和驴皮难以区别,容易被用来掺假。”步迅说,骡皮因有马的基因,所以也不能熬制阿胶。据了解,目前市面上的阿胶产品种类杂乱,每公斤价格400元至4000元不等,价格相差甚远。

据山东阿胶行业协会统计,2010年前每张驴皮不足500元,2014年已突破1500元,2015年平均收购价格每张超过2600元。每张驴皮预计可生产阿胶1.5至2.5公斤阿胶,仅驴皮的成本就达到平均每公斤1200元以上。

东阿阿胶堂质量负责人孟朝红说,当前整个阿胶行业乱象丛生。如何解决产品质量信任风险,确保行业长远健康发展,是阿胶企业面临的重要课题。

解“阿胶乱象”:不单是个“自律”的事

业内人士指出,当前阿胶行业面临两个“鉴定难”,一是原料鉴定难,皮张混入骡子、马、牛、工业皮、屠宰场的下脚料皮等,传统鉴定方法受到挑战;二是产品鉴定难,掺假阿胶产品繁多,药典方法滞后,跟不上造假技术。

步迅说,近几年国家对阿胶产品主要检测掺假的目标是牛皮,即牛源性成分,而对于马皮、骡皮、猪皮等成分未做强制要求,这给一些不法商贩利用各种手段混淆驴皮留下了空间。

据阿胶生产行业人士介绍,目前仅仅依靠“头、耳、尾、蹄”齐全、整张驴皮的传统检测手段,已不能完全满足生产企业的需要,关键是在源头控制驴皮原料的真伪。据了解,近年来,东阿阿胶股份有限公司陆续在全国建立了20个毛驴药材养殖示范基地,实现产品生产全过程可溯源的全产业链模式。通过物联网技术,对毛驴进行植入芯片,给每头毛驴一个“身份证”。此外,山东一些阿胶企业还将DNA分子鉴定技术应用到驴皮原料把控、阿胶成品检测。消费者通过DNA查询系统,输入“产品批号”,可查询到成品对应的“DNA检验报告”。

步迅说,DNA全检为阿胶生产从源头质量把控到产品质量鉴定建立了技术保障体系,解决了阿胶产品的原料驴皮、阿胶及其衍生产品的生产过程质量控制、生产产品的质量鉴定等问题,将推动国内阿胶行业健康有序发展。

她说,食品药品安全是民生大计,如何在品质上取得成效,一靠国家监管,二靠行业自律,三靠技术进步推动。

国家非物质文化遗产阿胶制作技艺代表性传承人秦玉峰表示,对于阿胶行业造假行为,监管部门应加强线上、线下打击处罚力度,让造假者付出高昂代价。

秦玉峰建议国家加大力度扶持养殖业,给予与养殖牛羊一样的补贴扶持,把养驴作为精准扶贫的一项措施,缓和阿胶原料供给矛盾。(据新华社电)



春节临近,山东省即墨市“微景观”大学生创客团队推出的“微景观”产品迎来销售旺季。2015年,十几名大学生创立“微景观”品牌,将国外流行的精细加工、创意设计引入微型景观制作与微型花卉培育中,一年来相继开发出100多款“微景观”产品。新华社发(梁孝鹏摄)

“猪联网”让养猪更智慧

数字时尚

科技日报(记者张克)日前,在京举行的“北京市‘互联网+农业’大会暨北京农业互联网联盟成立大会”上,记者了解到大北农科技集团股份有限公司旗下的农信互联,已初步建成“数据+电商+金融”三大核心业务平台,在与生猪产业链结合方面颇具规模。

据大北农集团常务副总裁、农信互联总裁薛素文介绍,大北农猪联网2.1前不久正式上线,在原有的猪管理和猪友圈的基础上全新升级,增加了猪交所、猪金融等系列产品。猪联网目前已经聚集了9000多个中等

规模专业化的养猪场,成为国内管理猪头数最多的生猪互联网平台之一。

据悉,“猪联网”只是农信互联战略布局之一,未来农信互联将独立发展。“农信互联致力于成为行业内农业互联网平台生态圈企业,其定位决定了未来必须走独立发展的道路。”薛素文表示,从服务大北农到服务整个行业,是农信互联发展的重要规划。此外,农信互联还将推出“企联网”、“田联网”、“渔联网”,欲将中国小微农业企业、种地人、养鱼人等也一同融入农信互联的生态圈中。



针对需要长时间站立的工作,例如经常做手术的医生,有了这个具有弹性但是支撑性强的碳纤维材料制成的“椅子”,即可让腰部以上的体干肌肉休息,分散力量有坐在椅子上休息的感觉,而且仍然可以移动并且维持站姿不影响工作。

赴韩美容将更便捷安全

生活风向标

近年来,到韩国旅游观光,同时做个医疗美容,成为众多中国游客的时尚之选。数据显示,仅2014年中国赴韩做整形手术的人数已达5.6万,几乎每10名到韩国进行医疗美容的外国人中就有7名是中国人。但是,作为韩国政府重点推介的医疗观光项目也存在各种乱象。为此,韩国保健福祉部进行了一系列的干预措施,如公开外国人在韩实施整形手术的标准费用,并进行

打击非法中介专项行动,对整形医院的监管也更加严格。

在爱特美(韩国)株式会社中国代表许琼先生看来,韩国的这些严格监管措施只是改变赴韩整形的一个环节,迫切需要解决的还有信息不对称、语言障碍、外国人不公平待遇、医生医疗保险未完全普及等问题。

“与传统的跨国医疗美容中介不同的是,我们将与韩国有关方面开展‘深度合作’,重点放在医生筛选、手术流程安全防控、术后养护和最敏感的中韩客户价格统

垃圾用好也是“宝”

低碳生活

走进山东昌乐县金鑫达新能源项目基地,眼前堆放整齐的窨井盖,形状各异的垃圾桶和苗木盆,还有岗亭和公厕样板房等。让人难以想象的是,这些硅塑和木塑产品都是从人们日常的生活和生产垃圾中提炼生产的,就连该基地的职工食堂外墙,也是以垃圾为原料制作的建材刷成的。

该新能源项目基地项目经理张凯说,从垃圾堆里淘出来的“干货”有塑料、布匹、橡胶等轻质物,可制作再生塑料制品;有玻璃、砂石、陶瓷等重物,可制成建材;还有可燃物料和有机肥,可用于发电和土壤改良。

一车车垃圾拉进去,一块块原料送出来……透过外墙玻璃,可以看到整个工艺流程在封闭式的车间内进行,采用全机械化自

动分选。垃圾卸入储料池后,由行车抓斗上料,经均匀布料后进行多级破碎、剥离、淘洗、分选。在这个过程中,各类垃圾全被机器“吃干榨尽”,并通过5条传送带找到各自“归宿”,最后变成5种真正可利用的资源。

除了分选车间外,还有资源化利用车间。这里将分选出来的不同材质垃圾制作成各种产品,有的被制作成燃料棒用于发电。而在分选过程中,含有高浓度有机质的淘洗液经过厌氧产生沼气,也可作为清洁能源用于发电。

如今,昌乐县和昌乐县为中心,辐射周边城市的生活垃圾、农业废弃物、禽畜粪便、陈腐垃圾等都可以通过资源化处理和利用,当地群众不再为可回收和不可回收的垃圾分类而纠结,直接被清洁工人收集后,经环卫部门的车辆打包运往两地的生产车间“消化殆尽”。

单双号限行先做“不可行性研究”

茶余饭后

奥运会、雾霾红色预警等临时性的单双号限行对于北京市民来说并不陌生,但能否在供暖季实行常态化的单双号限行确实需要深入论证。这种涉及群众财产使用权益和出行权利的重大公共决策,先要做好“不可行性研究”。

“不可行性研究”与“可行性研究”是一体两面,是决策之前的反向论证过程,需要考察研究决策失败的可能性、存在的不足、隐藏的风险。当前,一些重大公共决策往往只看重“可行性研究”,容易陷入先入为主的思维牢笼,加上长官意志的惯性,“可行性研究”也就成了“可行”的“通行证”。忽略“不可行性研

究”,就失去了通过不断质疑与辩驳,让决策意向在不断修正中变得更科学的机会。

重大决策做好“不可行性研究”,关键是要规避权力任性和长官意志的惯性,提高决策的可行性、科学性和民主性。具体而言,北京正在研究的供暖季单双号限行作为一种行政强制手段,本质上是一种征用,是否侵害公民财产使用权、有违宪法和法律精神?私家车尾气排放对雾霾“贡献”到底有多大?如果实施限行,公共交通运力能否及时补缺……这些问题都需要扎扎实实做好“不可行性研究”,正反两方面科学论证,特别要注重研究可能出现的风险和对策,充分吸纳民意集思广益。(据新华社电)