

新华社记者 李路果摄
官「当」村官, 创建村电商平台
近日, 四川省达州市达川区龙



新华社发(宋杰摄)
日市场。
庄乡村民赶制大红灯笼, 供应各地节



新华社记者 周密摄
意的米果, 最后用模具加工成带有吉祥寓
意, 最后用模具加工成带有吉祥寓



新华社发(朴峰摄)
春夏的到来, 从室内搬出室外居住, 准备迎接
海洋动物馆的帝企鹅开始脱去厚厚的



营养快餐

皮肤保湿吃啥好

冬季由于天气原因和饮食习惯, 皮肤很容易干燥, 干燥的皮肤容易脱皮、下垂, 脸部特别容易显老。在冬季肌肤保湿方面, 不仅要用好保湿水, 更要选择一些有保湿效果的食物, 才能更好地保证肌肤的湿润。

三文鱼+坚果

三文鱼和坚果中富含的欧米伽3脂肪酸具有抑制细胞内水分流失的作用, 有良好的保湿作用。此外, 它还能够促进细胞再生, 有效预防皱纹生成, 可以说是一种万能保湿美容营养素。

鸡翅+软骨

如果要从胶原蛋白含量来考虑, 首先想到的就是鸡翅, 不过如果同时考虑价格问题, 那么鸡翅就可推荐的食材之一了。由于鸡翅和软骨中的主要成分是胶原蛋白, 对于肌肤保湿和保持肌肤弹性有一定的作用, 最好每日能够摄入胶原蛋白5克以上。另外, 想要促进胶原蛋白的吸收, 补充维生素C非常重要, 因此在补充胶原蛋白时, 最好搭配富含维生素C的黄绿色水果和蔬菜会更好。

胡萝卜+鸡蛋

胡萝卜中富含β-胡萝卜素, 它能够预防皮肤干燥。β-胡萝卜素能在人体内合成维生素A, 具有防止肌肤角质化的作用, 同时对肌肤干燥、脱皮等症状有一定缓解效果。β-胡萝卜素在胡萝卜、南瓜等黄绿色蔬菜中含量较多, 鸡蛋、海藻类食品中也有较丰富的含量。

沙丁鱼+生菜

沙丁鱼及金枪鱼等鱼类中富含维生素E, 它具有保护皮肤黏膜的作用, 此外能将氧气和各种营养素搬运给肌肤使用, 对于预防肌肤干燥、保持肌肤湿润有良好作用。维生素E在鱼类和其他的蔬菜如生菜、萝卜叶中含量也很丰富。

赶走白发吃黑豆

长时间的脑力劳动, 饮食和睡眠不规律等生活方式, 导致不少人都有脱发、头发早白的困扰。中医认为毛发与血、肾的关系密切, 肾精充沛, 气血旺盛, 则毛发生长浓密润泽。所以不论白发或脱发, 都与血虚、肾虚有关。治疗应以补血补肾为主。中医认为, 黑豆性平味甘, 有活血清热、补虚乌发的功能。排骨也有很高的营养价值, 可滋阴壮阳、益精补血。这里推荐一款补肾养发的黑豆排骨汤, 常喝这道黑豆排骨汤, 可以补肾养血, 对头发有一定的滋养效果。

原料: 黑豆50克, 排骨200克。

做法: 1. 黑豆最好提前用清水泡一夜; 2. 排骨洗净切块; 3. 凉水将排骨下锅, 大火煮开; 4. 开锅后, 用大火煮30分钟左右, 撇净浮沫; 5. 加入黑豆, 再煲2小时左右, 最后加盐调味。(王宜)



扫一扫

欢迎关注科技改变生活微信公众号

营养失衡、运动能力下降导致儿童生长迟缓、低体重、肥胖, 孩子们生长发育存在“过胖”与“过瘦”两极分化现象, 请关注——

让孩子与“小胖墩”“豆芽菜”说再见

本报记者 李颖

打破砂锅

要是把我们现在餐桌上的食物与父母那一代相比, 用天壤之别来形容或许都不为过, 鸡鸭鱼肉这些在以前只有逢年过节才能摆上桌的食物, 现在早已经飞入寻常百姓家, 可挑食、偏食、厌食也在这个时候开始凸现出来。

日前, 在由国家卫计委中国健康教育中心指导, 中国健康促进基金会联合武汉项目共同发起的“健康未来”大型公益项目启动会上发布了《儿童健康成长调研报告》。报告显示, 家长养育误区导致孩子们在生长发育方面存在两极分化现象——营养不良和肥胖。

营养失衡问题突出

《儿童健康成长调研报告》调研历时40天, 覆盖北京、上海和贵州三个地区, 报告内容显示: 在营养方面, 超半数受访者的孩子经常吃“火腿肠”(57.3%)、“膨化食品”(50.1%)和“冰激凌等冷饮”(48.8%)等零食食品。在身体发育方面, 近四成的受访者认为孩子身高“低于平均身高10%”就是疾病; 另外, 超过两成的受访者认为自己的孩子分别存在“身材矮, 身形消瘦”、“超重虚胖, 过早发育”和“体格发育落后, 运动能力下降”等发育不良问题。

“从三个地区的报告内容来看, 营养失衡问题比较突出。”北京协和医院内分泌专家伍学焱指出: 饮食习惯关系到儿童健康。有些父母过度溺爱孩子, 长期无原则地顺应孩子们不合理的饮食要求, 这往往是导致孩子们挑食、偏食的一个重要原因, 其结果是使孩子得不到促进生长发育的合理营养, 产生两极分化, 两者都属于营养失衡问题。

挑食偏食害了孩子

大家总觉得肥胖和营养不良、贫血是两

个极端, 但伍学焱却认为, 都是因为饮食上出现偏颇才导致这两种结果。

营养不良的孩子去掉遗传因素, 往往是因为偏食造成的, 这些孩子也许喜欢吃肉, 但不喜欢吃主食和蔬菜, 可人体消耗的热卡大部分出自粮食、蔬菜, 其次才是蛋白质, 丧失了热卡的基本来源, 孩子的成长必然要出问题。对于贫血的孩子, 病因往往是因为缺铁, 而铁的吸收要靠维生素C的帮助, 而维生素C又主要来自蔬菜, 所以不吃蔬菜的孩子最容易患贫血。

肥胖的孩子, 一来是喜欢吃零食, 从来不让自己的嘴巴闲着, 尤其嗜好高热量的食品, 像炸鸡等等; 二来吃东吃西没有节制; 第三吃饭快, 直接造成吃得多, 胃口也被“撑”大; 四就是不喜欢运动, 于是越来越胖, 越胖就越不喜欢运动, 恶性循环。

以上三种孩子都容易被一些疾病“青睐”, 比如说贫血的孩子容易精力不集中, 影

响学习生活; 营养不良的孩子抵抗力差, 感冒发烧也比别的孩子勤; 而肥胖除了影响孩子的运动机能, 其他小朋友的歧视, 更会给孩子的心理带来阴影。

营养过剩易诱发性早熟

“在身体发育方面, 从报告内容可以看到, 家长对孩子的身体发育问题重视程度较高, 但在进行自我判断时仍然存有一定误区, 如超四成家长认为身高‘低于平均水平10%’就是疾病。”伍学焱表示, 单纯以平均身高多少判定是否患病并不科学。影响生长发育的因素较多, 有先天和遗传、营养、疾病、环境、激素以及心理等多个方面。“如果发现孩子比同龄同性别儿童矮5—6厘米, 并且保持这种状况超过一年, 应该考虑就诊。”

另外, 伍学焱认为, 随着饮食营养结构不断完善, 化学药物和化学制品增多及各种环境因素的变化, 使得儿童生长发育

年龄普遍提前。“目前医学上可知的性早熟发生的主要客观原因有营养过剩、光照过度等。”

性早熟就是被过多的营养和高脂肪“补”出来的。营养过剩是性早熟的一个重要诱因。不少家长有一个营养的误区, 认为加强营养一定要多吃鸡鸭鱼肉。实际上, 过多蛋白质的摄入, 会增加肝肾负担, 易造成消化不良、便秘, 反而抑制孩子食欲。有些孩子营养过剩后造成肥胖, 容易引发性早熟, 最终使得身材偏矮。而且高糖、脂肪过多的食物, 还有可能抑制生长激素的分泌。

“性早熟患儿一定要早发现, 早诊断, 早治疗, 建议父母常和孩子一起洗澡, 在日常生活中多留心观察孩子, 一旦发现异常, 应立即带孩子前往医院检查诊断。”

最后, 伍学焱强调, 家长应帮助孩子调节生活方式, 均衡营养, 充足睡眠, 适当运动, 保持愉快的心情等等, 都能有效延长孩子的生长周期。

围剿电信诈骗需联合发力

傅勇涛

茶余饭后

面对电信诈骗的严峻现实, 近几年, 不少地方加大打击力度, 强化典型案例剖析、防范知识的宣传, 但是电信诈骗案多发、频发的势头没有改变。公安、电信、银行、工商等部门多头管理, 执法手段割裂, 治理效果不尽如人意。儋州市近期打击整治效果明显, 关键在于制定公安部门、电信运营商、金融单位、工商行政等部门协作配合的措施, 例如“联络员查询、冻结机制”“诈骗电话通报阻断机制”“即时查询、紧急止付、快速冻结工作机制”等, 有效破解省外手机、无线上网卡漫游本地作案和400捆绑电话溯源问题。

重拳打击电信诈骗, 就是要形成各方齐抓共管的治理新格局。电信运营商、金融机构等部门应严格把好开户关、审查关, 认真落实账户实名制, 不法账号举报冻结查封等制度, 对涉及资金转账等敏感短信及时发出安全提醒, 给公众编织一张可靠的安全防护网。要完善细化相关法律规定, 通过严格的法律规定和严厉的惩处手段, 提升司法威慑力。应尽快完善电信诈骗的入刑门槛、立案量刑标准, 加大个人隐私保护力度, 明确运营商、金融单位、工商行政等部门协作配合的措施, 例如“联络员查询、冻结机制”“诈骗电话通报阻断机制”“即时查询、紧急止付、快速冻结工作机制”等, 有效破解省外手机、无线上网卡漫游本地作案和400捆绑电话溯源问题。重拳打击电信诈骗, 就是要形成各方齐抓共管的治理新格局。电信运营商、金融机构等部门应严格把好开户关、审查关, 认真落实账户实名制, 不法账号举报冻结查封等制度, 对涉及资金转账等敏感短信及时发出安全提醒, 给公众编织一张可靠的安全防护网。

(据新华社电)

自媒体或将进一步分化

本报记者 申明

锐观察

“未来传统媒体的洗牌将会进一步加剧, 自媒体将会进一步分化。”近日, 在北京举行的2015搜狐传媒影响力致敬盛典上, 搜狐总编辑陈朝华如是说。

过去两年, 中国传媒界发生了翻天覆地的变化, 技术的革新、渠道的扩张、话语权的下沉赋予了内容全新的意义, 多家传统媒体停刊停业, 大量的传统媒体人转型互联网或新媒体。

陈朝华表示, 传统媒体的洗牌将会进一步加剧, 过去同质化报道的局面将会彻底改变, 现在传统媒体创办的各类新闻客户端会

因为运营乏力成为很多媒体集团的鸡肋。未来媒体只有平台大小、用户多少之分, 不再会有新旧媒体之别。

“无人机、传感器技术, 包括语音同步转换文字等等能够解放新闻生产力的技术将会进入常态化的应用。”陈朝华认为, 媒体社交化、受众碎片化将会进一步营造, 资讯和社群下沉是一个潮流。

业内人士认为, 随着机器学习能力的提升, 智能分发将对深度内容有更高的期待, 严肃新闻将迎来更有质感的重生, 原创版权会得到更好的保护和权益保障。职业媒体人与自由表达者的相互依存相互成全将重构媒体平台的传播生态。

(据新华社电)

画中有话

近日, 山东省烟台市农科院花卉研究所推出“活体染色”蝴蝶兰, 即让蝴蝶兰的根茎在生长时吸收足够多的天然色素后, 花瓣呈现出各种色彩。目前, 投放市场的10余种、上千株“活体染色”蝴蝶兰受到消费者青睐。

新华社发(申吉忠摄)

真人在线教育平台支持公益项目

数字时尚

科技日报讯(记者管晶晶)365天、24小时的真人在线教育, 遍布全球60个国家、80个城市拥有4500多位外籍顾问, 提供超过1000万堂在线教育课程。由美国硅谷技术团队研发创立的在线英语教育机构VIPABC, 日前全程参与了“为你发声”中国公益互联网+行动, 旨在通过运用更多的互联网技术手段,

推动中国少年儿童公益事业进一步发展。

凭借独家研发的DCGS动态课程生成系统, 将学习者与全球各地的外籍顾问精准配对, 并打造定制化课程和教材, VIPABC不断突破在线教育现有的瓶颈, 提供更为优质、更具个性化的全面服务。动态课程生成系统DCGS把课程科学地分为很多的知识, 根据每位客户的特性和需求, 动态生成他需要的知识。利用大数据和新技术随时跟踪客户的学习轨迹, 评

估他们的学习效果, 实时进行调整和总结。

“为你发声”公益行动由中国儿童少年基金会与凤凰网等单位共同发起, 是一项利用互联网技术和平台, 发出爱的声音的公益行动。旨在通过运用更多的互联网技术手段, 推动中国少年儿童公益事业从单纯的物质输送向更多的精神文化输送转变。

作为“为你发声”公益项目的独家在线支教机构, VIPABC无偿贡献了TutorMeer在线教育平台, 并开通“为你发声”的专属在线支教通道。通过自身专利教学平台降低支教项目本身的门槛, 为弱势儿童在语言表达、社交交往、学习习惯、心理健康等各个方面获得更多的帮助和指导。

生活垃圾场变身城市“绿肺”

梁相斌 廖君 李劲峰

低碳生活

在武汉园博园北广场处, 游客透过玻璃墙, 能够清晰地看到各类生活垃圾填埋的横断面。这个横断面与绿树成荫的园博园景观形成鲜明对比。

武汉园博园200多公顷的园区面积, 其中四分之一在两年前还是大型生活垃圾填埋场。

这个地处武汉城郊结合部的垃圾场, 曾是武汉城市环境恶化源头之一。运行17年后, 这里形成了长约1300米、宽约350米的堆体, 相当于60个足球场大小, 垃圾量超过500万立方米。

如今, 垃圾场已华丽转身, 成为“看得见山、望得见水”的生态景观带, 栽植苗木近5万株, 绿化面积达到176公顷, 形成“绿肺”。

据测算, 园博园每年可吸收烟尘6.35万吨, 释放氧气5.45万吨, 还能有效减轻噪声污染, 降低地表温度。

经过精心设计, 垃圾场里的废木头、旧轮胎、老枕木等废弃物, 重获生机。废木头用来做装饰花坛和景观坐凳, 旧钢筋材料制成多种公共艺术作品, 上百万方城市渣土用来就地堆山造景。

反思人类与自然的关系, 积极参与到城市绿化与生态保护中来。

在垃圾场上建园博园并非首创, 上届北京园博会就选址建筑垃圾场。相对建筑垃圾场来说, 城市生活垃圾场技术处理难度与挑战更大。

武汉园博园垃圾场生态改造顾问、华中科技大学环境学院教授朱雷说, 各类生活垃圾混杂, 容易化学反应产生沼气、渗滤液, 危害大、隐患多, “稍有不慎, 后患无穷”。

最初, 园博会筹建方也考虑过当前垃圾处理普遍使用的“挖、筛、烧”三种方式, 但因难以避免对环境造成二次污染而被否决。

经过反复论证, 筹建方最终确定综合使用“好氧修复”与“封场治理”两项技术。

“好氧修复”与“封场治理”, 可以形象地理解为“吸氧”与“包饺子”。武汉园博会建设指挥部规划设计部负责人杨念东说, “好氧修复”是利用鼓风机把新鲜空气注入填埋时间不长的垃圾堆体深处, 使垃圾“吸氧”后加快降解速度。

“封场治理”则是对降解较为稳定的垃圾区域, 利用垃圾场底部防粘土层, 与垃圾山表面的防渗膜, 像“包饺子”一样, 把垃圾层层包裹起来。

武汉市市长万勇说, 金口垃圾场数百万立方米垃圾, 污染物若靠自然降解, 至少需要30年, 全部外运成本高达10亿元。采用“好氧修复”和“厌氧封场”相结合的处理方式, 仅用两年时间就消除环境和安全隐患, 而且只耗费2亿元。

(据新华社电)