

# 上了这些黑名单 基本上就无缘坐飞机了

相信很多朋友已从各种渠道看到了这条令人气愤的新闻：

因为自己迟到导致误机，武汉某名牌大学在读女博士张某情绪失控，对机场值机人员大打出手。

明明错在自身，却迁怒于他人，并以暴力行为回应工作人员的耐心解释，张某的做法无疑引起了公愤，也为自己换来了行政拘留10日的处罚。

此外，张某很可能还要承担更多后果：据媒体报道，法航在中国大陆的9条航线已将她列入黑名单，拒绝承运；机场地服也在向中国民航局申请，将这名旅客列入中国民航黑名单。

如果民航黑名单坐实，那么国内航空公司可根据记录，将张某同时列入自己的黑名单。这就意味着，未来1-2年

内，她在购买机票、乘坐航班时将受到很大影响。

截至目前，中国航协已发布8个批次的旅客不文明行为记录名单，一百多个名字上榜。

**乘客的种种不文明行行为主要包括：**一、异想天开型，谎称炸弹、谎称携带管制器具；二、脾气暴躁型，扔砸充电宝、拒不配合工作人员检查，与其发生口角乃至肢体冲突；三、业务繁忙型，机上使用手机，扰乱客舱安全秩序；四、探索冒险型，冲闯控制区、擅自进入机坪；五、自己动手型，擅自打开或欲打开飞机安全门。

不少人经常乘坐中国民用航空的航班往返于国内外，“武大女博士”一事也让大家对“民航黑名单”有了更加深刻的理解。

## 有两个万万不能上榜的黑名单

### 失信黑名单

失信者会被限制高档消费行为，包括出境、购买不动产、乘坐飞机、乘坐高等级列车和席次、旅游度假、入住星级以上宾馆。据了解，这些失信者，大多为欠钱不还、欠税不缴，在法院判决后依然无动于衷的“老赖”。

### 不文明旅游黑名单

2015年4月，国家旅游局出台《游客不文明行为记录管理暂行办法》，被业内称为“游客黑名单”。

哪些行为可能让你上榜？例如：陕西游客李文春(男)在吴起县胜利山景区内，攀爬红军雕塑照相。

不文明行为发生后，旅游主管部门除了通报游客采取补救措施外，还可向公安、海关、边检、交通、人民银行征



信机构通报。

而消息一旦被通报至这些与出行、出入境息息相关的部门，其后果……不用多说，相信大家都懂得。

据中国侨网 2017.6.6

# “鬼捏馍”是怎么回事？

近日，开封市的读者高先生来信说，自己在家蒸馒头时，蒸笼上的馒头有一个很瘪小，表面凹凸不平，而且硬邦邦的，这个“怪现象”让他百思不得其解。身边人告诉他，这是“鬼捏馍”，不能吃，真的这么诡异吗？面制食品国家地方联合工程研究中心副主任柴松敏表示，“鬼捏馍”是一种迷信的说法，准确来说，这是馒头的“抽缩现象”。该现象不仅在蒸馒头时会出现，在馏馒头时也会出现。那么，究竟是什么原因造成了馒头的“抽缩”呢？下面说一说馒头的“抽缩”现象是怎么发生的。

### 与面粉的品质有关

经过长期研究发现，馒头抽缩的直接原因是馒头内外存在压力差。我们知

道，馒头内部是由一个个相对独立的小气室组成的。小气室所承受的外部压力超出了内部压力，气室的平衡结构被打破，馒头就会向下“抽缩”，表现为体积变小甚至完全被压成如橡胶一样的死面疙瘩。

那么，馒头内外的压力差是怎么产生的呢？原来，当馒头蒸制结束，打开蒸箱或锅盖的一瞬间，温度骤然降至100℃以下，馒头内部的水蒸气迅速冷凝，导致馒头内部压力迅速降低，而此时外部气压仍为1个标准大气压，馒头内外就形成了压力差。在秋冬季节以及气温较低的地区，馒头蒸制前后温差变化大，馒头特别容易“抽缩”。

此外，馒头的“抽缩”现象与面粉

的品质也有关。面粉的品质不同，面粉中面筋的质量就不同。筋力弱的面粉做的馒头，小气室不够坚固，抗压能力弱，容易破裂，筋力强的面粉则相反。需要注意的是，筋力强的面粉在和面时需要较长的时间和较大的强度来确保和面到位，否则面筋网络不充分、不均匀，就会削弱整个气室的气压平衡能力，容易引起馒头的抽缩。

### 如何减少馒头的“抽缩”现象

在家蒸馒头时，可以通过以下途径减少馒头的“抽缩”：

1. 使用锅盖留有气孔的蒸锅。

2. 馒头蒸好后，先将灶调至小火1~2分钟后再完全关灭，等待2分钟后掀开锅盖。

3. 当掀开锅盖时发现馒头有抽缩的趋势，马上用牙签或筷子往馒头上扎一下，或用手拍一下，一般就能避免馒头的进一步抽缩。

《大河健康报》2017.5.15

现代食品工艺的变革，让豆腐里也混进了“伪君子”，很多名叫“豆腐”的食物，例如米豆腐、鱼豆腐等并不是豆腐。

# 豆腐中的“伪君子”

### 米豆腐

电影《芙蓉镇》中，刘晓庆扮演的芙蓉妹子招呼着来她摊子吃米豆腐的客人，“再来一碗？添勺汤打口干？”那时她和姜文都很年轻，人们记住了她笑着往爱的男人碗里加着辣子，一勺又一勺。

米豆腐是把大米浸泡后磨成米浆，加碱熬制的，冷却后形如豆腐。凉食可配火头菜、酥黄豆、酥花生、葱花，热食比凉食更入味。

### 杏仁豆腐

杏仁豆腐是甜杏仁磨浆后加水煮沸，冷却而成，色白弹润，入口爽滑。戏剧家黄宗江病危，别的惦记，就想吃杏仁豆腐，而且说“要冰镇的”。这是他作为“老北京”，平素所好的一口。

作家白先勇在才女卓以玉的家宴上吃过精美的甜品。卓以玉喜欢用西瓜盅盛甜品，如果做杏仁豆腐，也是将杏仁豆腐放入西瓜盅，上面加荔枝、桂圆及各种瓜球。

### 鱼豆腐

江苏溧水一带流传着一句话，“没有鱼，虾也是好的，没有豆腐，渣也是好的”，可见鱼和豆腐在餐桌上属上品。徐志摩在游船上第一次见汪精卫，10人挤在小舱里，吃的就是粉皮包头鱼、豆腐小白菜。涮锅吃的时候，你会发现木耳比较吸辣，青菜太吸油，只有鱼豆腐，煮得刚好时，滋味最美。

据国家人文历史



一起，尝试抱一抱等直接接触了。

### 及时鼓励、积极引导宝宝

如果宝宝发生了见人微笑、打招呼、点头等行为时，在积极鼓励的同时，还要为宝宝进行行为定义，“宝宝，刚才那样见到人挥手就叫打招呼，是交朋友的第一步”。

同时还可以帮助孩子关注对方的反应，比如“宝宝你看，你微笑的时候，那个阿姨是不是也对你笑啦？”

《当代健康报》2017.6.1文/秦楠

# 别逼宝宝打招呼 认生其实是天性

认生期是宝宝成长的自然阶段，本身并没有问题，而在应对宝宝认生时，如果父母强制宝宝和陌生人打招呼，那宝宝心里可能留下“和人交往不愉快”的印象，这对宝宝日后的人际交往等都是不利的。宝爸宝妈注意以下两方面，能帮助宝宝更好地渡过认生期。

### 给宝宝建立一个“安全岛”

孩子认生期同时也是自主意识发展的关键时期。

父母可以在家中为孩子设定一个固定的角落，角落中放置一些他喜欢的玩具、图书、物品，形成相对独立的自我安全空间。这个独立空间对孩子安全感、独立感的形成，能提供很大帮助。

除了具象的“安全岛”，父母也要学会与孩子建立“安全词”。当孩子觉

得不安全、很不愿意时，这个词可以帮助宝宝表达自己的感受。而父母听到这个词时，应停止当下的行为，如打招呼训练、和陌生人交往训练等。

### 为宝宝积累愉快的交往经验

为了让孩子更好地渡过认生期，积极积累与人愉快交往的记忆是十分重要的。在宝宝与陌生人接触时，下面两点值得注意：

### 接触陌生人时，先远后近

处于认生期的孩子，对陌生人的突然接近会很抵触。所以刚开始时，对于宝宝不熟悉的人可以先保持一个相对较远的距离，熟悉玩耍一段时间，然后再近距离接触。

比如，当家里来亲友时，可以让他们先跟宝宝在同一间房间玩耍一会儿。等宝宝对来访亲友熟悉后，就可以坐一

距离太大，容易从侧面滑落，太小又坐不稳，所以选购时可以带上宝宝，试用一下再买。凳面上翘20度角的最好，能保证宝宝坐在腰凳上平行于家长腰间，防止下滑。由于宝宝肌肤比较敏感，最好选择棉质的牛仔布，更透气、结实。腰凳背带上的卡扣要承受宝宝的重量，所以必须选择强度高的，否则容易断裂，造成宝宝意外摔落。质量好的卡扣扣紧时，有清脆的咔嚓声。

用前先检查。使用腰凳前，务必检查卡扣是否完好，有无脱线问题，如有破损一定不要使用。扣好卡扣要拉一下两边的带子，确保已经系好。使用时，家长不要直接弯腰，跑步或骑车时不能用。使用完，要先放下宝宝，再解开腰带，否则容易导致宝宝滑落。

《生命时报》2017.6.6文/唐慧

# 与父母同睡孩子易怒易胖

不少父母为了方便在夜间照顾小宝宝，通常会和宝宝睡在一个房间。但美国一项最新研究显示，超过6个月大的孩子若是跟父母同睡一个房间，睡眠质量会受到影响。

滨州医学院研究人员观察了230对母婴的睡眠方式后发现，与父母同睡的婴儿晚上8点时睡着的比率更小、每个睡眠周期更短、有更多不安全的睡眠行为。另外，这些孩子平均每晚睡眠时长为9小时47分钟，而那些独自睡觉的婴儿平均睡眠时长为10小时30分钟。

研究人员表示，出于安全考虑，未满6个月的婴儿应该与父母同睡，但大一点的婴儿就应该学习在单独的房间里睡觉，否则，他们容易失去自我安抚的能力，变得易怒、肥胖。

新华社

# “带娃神器”用错反伤身 宜在宝宝6个月后再使用

为了方便带孩子，家长们可谓全副武装，背起时尚的“带娃神器”——腰凳、背带等，虽然省力，但用错了可能伤了孩子的小身板。

腰凳是一种系在大人腰上使用的新式育儿工具，依据人体工学设计，能有效缓解徒手抱孩子时肩部和腰部负担。但有的腰凳没有防护背托，若家长单手扶着宝宝，一不留神很可能造成摔落。另外，6个月内的宝宝骨骼柔软，背部肌肉缺乏力量，支撑不住身体重量，长时间坐在腰凳上，脊柱会出现不正常弯曲，容易导致畸形和损伤。所以，家长

选择腰凳时要从安全和健康角度出发。

宝宝6个月后再使用。宝宝6个月后，脊柱发育到相应状态，足以承受身体重量，此时家长可以使用腰凳，而且要选择带背托的。3~6个月的宝宝，建议使用横抱式背带，可选择有脊柱支撑底板的，而不是单独、柔软的一根背带或一块布。

冬用双肩，夏用单肩。双肩腰凳受力均匀，大人背起来比较轻松，适合冬天使用；单肩款式受力在一侧肩膀上，长时间使用比较累，但适合夏天使用，家长会凉快一些。凳面不是越大越好，太大会让宝宝腿叉得太开，与家长之间