

春运火车票开售啦

新华社北京1月3日电(记者樊曦)3日,春运火车票正式开始发售,一年一度的春运“抢票热”又拉开了帷幕。

2018年春运自2月1日开始,3月12日结束,共40天。网络、电话订票预售期为30天,车站窗口、代售点和自动售票机预售期为28天。

按照30天的预售期推算,1月3日起可购买春运首日(2月1日)的火车票,1月17日起可购买今年除夕(2月15日)的火车票,1月23日起可购买正月初六(2月21日)的火车票。

中国铁路总公司客运部副主任黄欣在接受记者采访时表示,随着我国“四纵四横”高铁网基本建成,高铁的通达性和便利性进一步提高,今年的春运回家路将更加便捷。春运期间,动车组旅客发送量将接近六成。“相比2017年,今年春运全国铁路整体发送人数至少增加3000万人次,从绝对值看是近年来增长最高的一年。”黄欣说。

此外,高铁的快速发展也让不同地区间铁路运力更加均衡。川渝地区历来是春运期间运力紧张的重点地区之一。今年,兰渝铁路、西成高铁以及即将开通的渝贵高铁将共同服务春运,大大缓解进出川的压力。

截至2017年底,全国铁路营业里程达到12.7万公里,其中高铁2.5万公里,占世界高铁总量的66.3%。

给孩子喂药有讲究 强迫哄骗使不得

喂孩子吃药是很多家长的烦心事,近日就有家长想把药品藏在可乐瓶子后的“妙招”。然而专家提醒,采用强迫或者哄骗方式喂孩子吃药,可能会让孩子对服药更加抗拒。

安徽医科大学第二附属医院儿科主任刘德云介绍,临床上他们还曾经收治过因家长强迫喂药,导致药片卡在孩子气管内的病例。专家称,撑开嘴巴、捏着鼻子等强行灌药的方式,会使药液流入气管,严重时可能导致窒息。所以,医生不建议采用“硬灌”的方式强迫孩子喂药。有的家长喂药时哄骗孩子“药是糖”,而有的孩子发现自己吃的糖是苦的,就会对家长产生不信任感。

刘德云说,给孩子服药,首先家长要与医生充分沟通,绝大部分常用药物都有适合孩子的剂型,医生也会尽量为孩子选择口感较好的儿童剂型。

很多家长都习惯孩子吃完药后再给口水或其他饮料,让孩子“顺一顺”,但是专家提醒,如胃黏膜保护剂蒙脱石散等药物服用后是不能喝水的。因此家长一定要谨遵医嘱,或者是仔细阅读说明书。有些片剂或胶囊药物没有儿童剂型,很多家长就把药物弄成粉,或者把胶囊拆散给孩子喂服,这样也是不可取的。因为这些药物可能是缓释剂型,弄碎后服用药物可能在体内的浓度会迅速升高,引起严重副作用。

专家认为,家长们还有一个误区是爱给孩子吃中药,认为副作用更小,而事实上,中药也有相应的副作用,特别是除了儿童剂型的中成药外,很多中药冲剂或饮片做的汤药都非常苦,孩子非常抗拒。因此儿科专家并不提倡给孩子吃这些药。(鲍晓菁)



北宋文学家黄庭坚在《四休居士诗序》中写道:“粗茶淡饭饱即休,补破遮寒暖即休。”其中提及的“粗茶淡饭”,意在形容饮食简单、生活简朴。

现在,我们常常听到“粗茶淡饭”这个词。尤其是即将迎来新春佳节,家人、好友聚会增多,家中老人把“粗茶淡饭”与健康挂钩,因而时常劝告年轻人多吃素。但这里要做出区分,健康的“粗茶淡饭”并非主食只吃粗粮、不吃肉或完全吃素。

“粗茶淡饭”不是你想的那样

1.“淡饭”实为素荤搭配

字面上,所谓“粗”指的是粗粮,简单。在我国茶文化中,“粗茶”是指较粗老的茶叶,口感苦涩,但含有茶多酚、茶多糖等物质较多,有抗衰老、降血脂、调节血糖等作用。从健康角度来看,适量的粗茶对身体是有益处的,而且更适合老年人饮用。“淡饭”则是因为古时盐比较匮乏,穷苦人家常常无盐下菜,所以称之为淡饭。

如今很多人把“淡饭”和粗粮、素食等同起来,其实是不全面的。“淡饭”既应该包括丰富的谷类食物和豆类,也包括脂肪含量低的鸡肉、鸭肉、鱼虾、瘦牛肉、羊肉等。所以,对“粗茶淡饭”的正确理解是以植物性食品为主,注意粗细粮搭配,并辅以各种动物性食品,均衡膳食。饮食习惯清淡,少油少盐,并适量饮茶。

2.长期吃素是一种偏食

大家知道,人体每日能量的主要来源是碳水化合物、蛋白质和脂肪。碳水化合物的主要来源是主食、蔬菜和水果。蛋白质和脂肪的主要来源是奶、肉、蛋及豆制品,其中肉类尤其是红肉类可以提供丰富的优质动物蛋白、脂溶性维生素、铁和B族维生素。因此,选择素食的人群要认真对待和设计饮食。若膳食结构不合理,一方面会使摄入的蛋白质相对减少,长时间可导致营养不良,免疫力低下。素食者的主要蛋白质来源是豆制品,大豆蛋白是优质的植物蛋白,素食者应适量增加豆制品的摄入。另一方面,长期吃素会增加缺铁性贫血的风险。铁的来源分为动物性食品和植物性食品,动物性食品的铁主要来自动物血、红肉及肝脏,是非常好吸收的,而植物性食品的铁的吸收率非常低。由于长期素食人群可能会有脸色苍白、蜡黄、乏力、头晕、脱发、指甲易断等

一些人有疑问,很多老年人年轻时也是“食肉一族”,为什么年老后会不喜肉食,转而喜欢吃素或喝粥呢?这与老年人的身体功能逐渐出现不同程度的衰退有关。比如,牙齿缺损,消化液分泌和胃肠蠕动减弱,心脑血管衰退,视、嗅、味觉等感官反应迟钝,肌肉萎缩等。这些因素都会影响老年人摄取、消化和吸收食物的能力,所以他们容易出现食欲下降和早饱的现象。

而年轻人新陈代谢处在旺盛期,体力活动均高于老年人,对能量、蛋白质等营养物质的需求也远高于老年人。可现代社会多追求以瘦为美,一些明星也提倡素食,引得不少年轻人跟风素食。我们认为,让之前正常饮食的年轻人突然改变饮食习惯,转为素食,可能对健康造成不良影响。

贫血体征,应定期检测血色素等指标,若诊断为缺铁性贫血,还需要适量补充铁剂。当长期素食导致某种矿物质缺乏时,可适当补充营养制剂,但应参考中国营养学会每天推荐摄入量(RNI)和适宜摄入量(AI),以及不要超过可耐受最高摄入量(UI)。

此外,胆固醇的主要来源也是动物性食品,而胆固醇是制造性激素的基本原料。因此,长期吃素还会影响生育功能。综上所述,我们认为素食也是一种偏食,长期偏食导致的缺乏任何一种营养素都会对人体健康造成损害。不光是年轻人,老年人也最好别只吃素,因为更易出现营养不良、贫血、骨质疏松、体重异常和肌肉衰减等问题,增加慢性病的发病风险。由于生长期的幼儿和青少年,若长期摄入素食的比例过大,蛋白质及脂肪摄入不足,会增加营养不良、贫血、免疫力低下,甚至生长发育迟缓、智力落后等风险。

条码支付新规后怎么“买煎饼”?

限额、牌照……

央行日前发布条码支付业务规范,出于安全考虑,将对二维码、条形码等条码支付进行限额。限额后,我们还能愉快地扫码“买煎饼”吗?

话不多说,先看怎么限额。这次新规按验证安全性高低分四级限额。

一般情况下,我们的支付交易安全验证分为三类:静态的普通密码;数字证书、电子签名或一次性密码等;脸、指纹、声纹这些生物特征。

A级为动态条码并需要包括数字证书或电子签名在内的两类及以上有效要素验证,A级不限额度;

B级为动态条码并需要两类及以上有效要素验证,可以不包括数字证书、电子签名等在内,单日限额不超过5000元;

C级为动态条码并是验证要素不到两类的,单日限额不超过1000元;

D级是指用静态条码的,单日不能超过500元。

注意,这个分级不是以资产划分的,是以安全验证等级划分的。其实,根据市场数据,500元的限额已经足够大多数人日常使用了。

但如果有人说,我下馆子吃大餐要

600元,D级额度不够怎么办?不急,只要让商户扫你手机上的动态付款码就可以,这个最高可以不限额度,而且更安全。

这样看,限额对我们生活影响也不大。可既然没啥影响,为什么还要出这个规定呢?

央行说,新规主要还是从条码支付的小额、便民市场定位出发,防范各种风险。换句话说,现在的二维码支付,尤其是静态条码,没那么安全。

猎豹移动安全专家李铁军举例说,条码可能被“调包”,曾有人把共享单车上的二维码换掉,把押金转到不法分子账户;条码也会被嵌入木马,扫描后自己的账户可能被他人盗刷;条码也会伪装在假的违章停车罚单上,欺骗人们“交罚款”等。

这些还只是用户使用层面的风险,这几年条码支付发展很快,市场上也有一些行业发展的不规范问题。

中国人民大学重阳金融研究院高级研究员董希淼说,有些支付机构不当交叉补贴、不计成本倾销,甚至滥用关联企业的市场优势地位,造成无序发展和不公平;也有机构违规发展商户,套现、外包管理不到位,跨行交易不经过央行跨行清算系统或清算机构等,影响了支付市场的长

远健康发展。

怎么办?支付新规要求,做支付的机构必须要有牌照;“支付机构开展条码支付业务,应按规定取得相应的业务许可,并按相应管理办法规范开展业务。”

“条码支付从此告别‘无证驾驶’和‘危险驾驶’。”中国社科院金融所支付清算研究中心特约研究员赵鹞这样评价。

大家可以放心的是,现在在支付牌照的企业不少,支付宝、微信支付背后都有牌照。

另外,这次新规也对小微商户有规定,收单机构要审核商户主要负责人身份证明文件和辅助证明材料;一个身份证在同一家机构办的小微商户账号每天收款额度不超过1000元、每月不超过1万元。

这主要是为了排除风险商户,不让一些人通过条码支付业务,隐藏木马病毒、进行洗钱、欺诈、套现等。

如此看来,旨在加强管理、防范风险的条码支付新规,对用户、对正规机构来说,都是好事,市场会更加规范。

变动虽然不少,但市场和消费者还有时间适应。新规自2018年4月1日起实施。(许晟)

中国人民银行2017年12月27日发布条码(条形码、二维码等)支付规范

央行发布 条码支付规范

风险防范能力	交易验证方式	交易限额(同一客户单日累计)	
		银行(单个银行账户)	支付机构(所有支付账户或快捷支付)
A级	采用包括数字证书或电子签名在内的两类(含)以上有效要素进行验证	自主约定	自主约定
B级	采用不包括数字证书、电子签名在内的两类(含)以上有效要素进行验证	5000元	所有支付账户5000元 所有快捷支付5000元
C级	采用不足两类有效要素进行验证	1000元	所有支付账户1000元 所有快捷支付1000元
D级	使用静态条码进行支付的,无论使用何种交易验证方式	单个银行账户或所有支付账户、快捷支付交易金额应不超过500元	

条码支付规范自2018年4月1日起实施

新华社记者 秦迎 编制



脸皮还是“厚”一点好

生活中,要是说谁“脸皮厚”,往往不是一个好词,不过要是从生理的角度来说,脸皮厚一点却是健康肌肤的必备。现在很多人用各种去角质护肤品,过度清洁皮肤,却让脸皮越来越薄,很容易过敏。

“角质层是皮肤抵御外界刺激的主要方式,是皮肤的第一道防线。我们皮肤的最外层就是角质层,对皮肤起到重要的屏障保护作用。”中国中医科学院望京医院皮肤科副主任医师解晓,角质层主要有两大功能,一个是保湿功能,角质层中的油脂及天然保湿因子可以防止

和保持人体皮肤的水分不丢失,如果皮肤屏障受损,就会出现皮肤保湿功能下降,出现干燥、脱屑、瘙痒等症状;另一个是防御功能,可以防止皮肤表面的细菌、真菌和病毒等进入人体而引发疾病,同时也能防止一些刺激性、过敏性物质进入皮肤内部引发免疫性炎症反应。

然而现在美容化妆品越来越普及,很多人片面追求“美白”“嫩肤”等功效,去角质成为一种趋势。“这类嫩肤手段在短时间使用确实可以改善肤质,但是过于频繁去角质会造成皮肤屏障功能的受损,结果就是皮肤保湿功能下降,防御功能受损,外界的物理性损伤、化学性刺激及微生物更容易透过皮肤屏障,引发肌肤反复的潮红、过敏。”中日医院皮肤科白彦萍主任医师表示,如果把皮肤屏障比喻成“砖墙结构”,去角质层就相当于把墙上的腻子刮了,过于频繁,会打乱皮肤的“砖墙结构”的。

日常对于皮肤护理应该以适度清洁为主,不能片面追求“嫩白”的效果,应该让皮肤随时保持水润状态才能更好地重建屏障功能。如果要去角质,一般建议半个月一次比较合适。

在选用化妆品时一定要选购相关卫生监督备案过的产品,避免通过网络渠道购买不知名的化妆品;已经出现面部炎症的消费者要立即停止使用化妆品,及时到医院接受治疗。(任氏)

土豆妙吃

土豆因其耐于存放成为冬季不少家庭餐桌上的主要菜品,稍加用心可烹制成多种美味佳肴。

土豆沙律

新土豆洗净煮熟,去皮切丁;红肠切丁;鸡蛋煮熟去壳切丁;青豆煮熟。土豆丁、红肠丁、鸡蛋丁、青豆加盐、味精、色拉酱、少许芥末酱、柠檬汁拌匀装盘作冷盘。

土豆双球

土豆洗净,煮熟去皮捣成细泥,加盐、味精、少许白糖拌匀,分成两份,一份加入卡夫奇妙酱拌匀,揉搓成球,放盘中,表面再裹上卡夫奇妙酱;另一份加芥末酱、少许白糖和柠檬汁拌匀,揉搓成球放盘中另一边,表面裹上芥末酱,用柠檬片和对称切开的草莓点缀。

葱香肉碎土豆饼

土豆去皮洗净切细丝,放入吉士粉(超市有售)、干淀粉拌匀,放平底锅中用铁铲抹平,撒葱花,加油炸成两面金黄取出,用吸油纸吸去油,改刀成三角块放盘中。葱末入热油锅爆香,放入牛肉末小火炒散,加蚝油、鲜酱油、海鲜酱、白糖、黄酒、鲜汤、味精,勾芡炒匀,撒葱花、淋麻油,浇在土豆饼上即成。

盐焗土豆条

干淀粉、吉士粉以3比1的比例拌匀。土豆洗净去皮,切成6厘米长、1厘米宽的条,滚上干淀粉、吉士粉,入七成热油锅炸成金黄色捞出。黄油炒至溶化,放入青红甜椒粒和盐焗粉(超市有售),再放入炸好的土豆条炒匀,出锅装盘。

金糕土豆球

选大小形状相似的土豆洗净煮熟,去皮,整齐排在盘中。将黄金糕(超市冷冻点心柜有真空包装出售)切成碎末,均匀撒在土豆球上,再撒少许精盐。黄油烧热溶化,浇淋在土豆球上即成。

香妃小土豆

选形状相似的本地小土豆洗净煮熟,剥去皮,加盐、味精、鸡蛋液拌匀,滚上干淀粉,入七成热油锅炸成金黄色捞出,出锅

中留余油,下洋葱末炒炒香,下番茄酱,咖喱粉炒透,加牛奶、盐、白糖、鸡精、鲜汤烧滚,加柠檬汁、勾芡,放入炸好的土豆翻炒,使香妃汁紧包,淋熟油起锅装盘。

蜜汁土豆

土豆洗净,煮熟去皮,捣成细泥。什锦果脯蜜饯切碎末,放入土豆泥中拌匀。易拉罐剪去两头,成6厘米长的圆筒,放平盘中,塞入蜜汁土豆泥,撒实,成型后倒入盘中。冰糖加水烧融,煮稠,再加蜂蜜、糖桂花成蜜汁,浇在土豆泥上即成。

地三鲜

土豆洗净去皮切成滚刀块。茄子洗净切滚刀块。青椒去蒂和籽洗净,切菱形块。土豆块、茄子块入七成热油锅炸透,再放入青椒块炸软捞出沥净油,锅中留余油,下葱姜蒜末爆香,放入炸好的地三鲜,烹黄酒,加蚝油、老抽、白糖、鲜汤烧滚,下地三鲜,收稠卤汁,加味精,勾芡,淋麻油起锅装盘。

刀豆烧土豆条

刀豆撕去边筋一折二洗净,土豆洗净去皮切条。刀豆土豆一起入热油锅炸透捞出,锅中留底油,下姜末蒜泥爆香,放入刀豆和土豆条,烹黄酒,加蚝油、老抽、白糖、鲜汤烧滚,收稠卤汁,加味精,勾芡,淋麻油起锅装盘。

土豆烧牛肉

牛肉腿肉洗净,焯水后再洗净。洋葱切片,用黄油炒透起香,放入牛肉段炒透,加红葡萄酒、清水烧滚,移入煲内,小火焖3小时,再放入去皮切滚刀块的土豆和胡萝卜块,继续煲半小时,加盐、胡椒粉、味精调味后原煲上桌。(茅伯铭)



●小贴士

居民膳食日摄入量标准

《2016版中国居民膳食指南》推荐,人每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋类、大豆坚果类等食物。每类食物应定量摄入,其中谷薯类250克至400克/天,蔬菜300克至500克/天,水果200克至350克/天,畜禽肉或水产品各40克至75克/天,蛋类40克/天,奶及奶制品300克/天,大豆及坚果类25克至35克/天。此外,盐每天摄入<6克,食用油每天摄入25克至30克。