



奥运餐饮将载入北京地方志

北京奥运会时,向各国运动员提供菜肴的是哪些饭店、运动员的食谱是怎样制定的、食谱中的营养成分如何测定、运动员餐厅每天需要多少蔬菜、水果、罐头、面包……笔者从北京市地方志编纂委员会了解到,北京地方志第二轮修志的下限将划定在2010年,其中《饮食服务志》中将记载北京奥运会时运动员的餐饮与服务情况。

据介绍,目前的《饮食服务志》记载的主要是

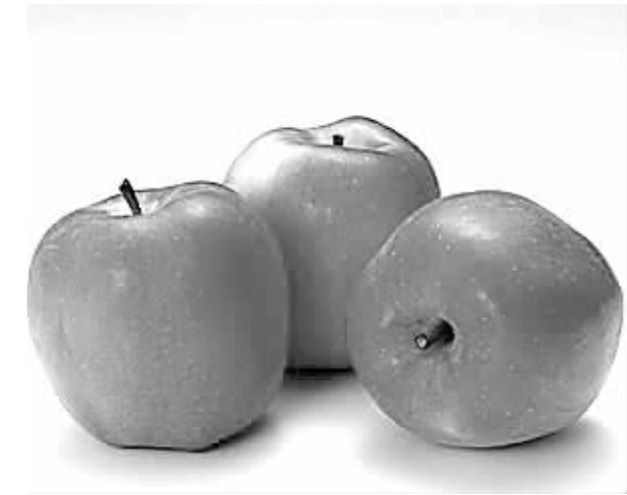


行的第二轮修志中,2008北京奥运会的餐饮服务情况也将被载入志书。

(王萍)

“账客族”靠记账省钱

记账过日子不再是中老年人的专利。记者了解到,在全球金融危机日益深刻地影响实体经济的大背景下,记账的老传统又被年轻人重新拾起。不过,这些人使用的不再是传统的记账本,而是网络。在上面,他们除了晒出自己的收支账目之外,还相互交流省钱经。“我们这帮人被称为账客。”年前就已经在钱包网上注册账号、开始记账的武先生告诉记者,他已经毕业三



(刘彪 崔卓君)

“新节俭主义”应该成为一种时尚

应对金融危机,有人提出一种新的消费观念,叫“新节俭主义”。作为近年渐渐流行起来的一种生活方式,“新节俭主义”的核心观点是,收入虽然不菲,支出却要精打细算。该消费时消费,该节省时节省。既要过日子过得五彩缤纷,又要摒弃过度的奢华。简言之,就是理性消费、简约生活。

传统的节俭,多是贫穷下的节俭。由于物质的极度贫乏,所以才不得不“新三年,旧三年,缝缝补补又三年”。而“新节俭主义”主张的节俭,是富裕下的节俭。不是因为生活所迫而节俭,而是为了理性和时尚节俭。

“新节俭主义”并不反对享受。人为什么要工作?为什么要努力?为什么要创造?就是为了过上好生活。好生活不仅是一个目标,而且是一种动力。生产是为了消费,劳动是为了收获。富足和时尚的生活,可以给人带来无比的愉悦和快乐。所以当有能力、有机会、有兴趣满足自我的时候,改善

生活之举未可厚非。比如旅游,几千块钱玩几天,打起背包就可出发。

“新节俭主义”倡导的是理性消费。这个理性,就是根据自己的岗位、收入、情趣、预期等所交织成的“度”。“度”虽然可以打破,却要付出沉重的代价。所以大凡有志者,都能够准确把握自己的生活之“度”、消费之“度”。有“度”则安,无“度”则乱;有“度”则成,无“度”则败。“度”是一种约束,也是一种保障。

“新节俭主义”与时下的扩大内需、拉动消费并不矛盾。“新节俭主义”同样支持消费。只是提醒人们真正把钱花在刀刃上。比如,你又想买车,又想买房,又想旅游,又想穿名牌服装,那么就要在脑海里理清,哪个是主要目标,哪个是次要目标,哪个是次次要目标。只有找准个人生活中的支点,才能撬起自己最大的快乐。

“新节俭主义”同样适用于机关消费。其中最重要的,是要在全

体干部尤其各级领导干部中树立节俭意识。财政收入这么多,还需要节俭吗?为老百姓办实事,还需要节俭吗?各项任务这么重,还需要节俭吗?送往迎来这么频,还能够节俭吗?这些问题,都值得研究和思考。其实,坐30万元一辆的车和坐10万元一辆的车,同样能办事;住五星级的宾馆和住二星级的宾馆,同样能开会。节俭不仅影响不了改革和发展,而且更能提高党政机关的办事效率和群众威望。

李大钊曾经在《简易生活之必要》一文中提出,衣食享用过度、亲友应酬过度、物质消耗过度、精神劳役过度,既成社会之弊,又会滋生罪恶。比尔·盖茨也讲:“花钱如炒菜一样,要恰到好处。盐少了,菜会淡而无味,盐多了,则苦难咽。”尤其是在金融危机形势之下,“新节俭主义”应该成为一种时尚。因为到任何时候,我们都需要弘扬艰苦奋斗精神,都没有理由浪费财富。

(汪金友)



(夏泽 郑晓丽)

春季健身应该注意的几个事项

锻炼要适度

进入春季,气温开始回升,健身热潮也开始升温。专家提醒,刚进入春季,受气温和人体自身因素的影响,激烈的运动方式不是首选,锻炼应当适度。

专家说,春天确实是人们进行户外健身活动的好时节,科学、适度的户外活动可以为一年的体育锻炼和身体健康打下良好的基础。但是经过寒冷的冬季,身体各器官的功能包括肌肉功能都处在一个较低的水平上,肌肉和韧带也都比较僵硬,因此刚开春的时候进行体育运动应主要以恢复人体机能为目的,不能盲目追求运动量。

专家还提醒说,在锻炼前,一定要进行充分的准备活动,让肌肉和韧带充分放松,防止因为运动量的突然加大而造成肌肉和韧带损伤。至于运动方式,选择节奏比较慢而且运动量不大的运动为宜,比如爬山、慢跑、步行和做广播

体操等。

晨练不宜过早

大多数人都养成了早起锻炼的习惯,但专家提醒说,太早进行晨练,效果并不一定好。

在春天,早上的气温一般很低,并不适宜进行锻炼,太阳升起一段时间后,气温开始回升,才是锻炼的最佳时机。一些地区早晨的雾气较重,坚持早起锻炼并不是一个很好的选择。在大雾条件下,空气中的杂质不容易消散,吸入后会影响身体健康。因此应该在太阳出来雾气消散之后再行锻炼。

已经习惯早起的人,可以先在户内做一些不太消耗体力的活动,在太阳出来之后再行晨练。晨练时应尽量选择太阳可以直射和有草有水的地方。春天的太阳并不灼人,反而会使人体有温暖的感觉。晨练过后,特别是有心脑血管疾病的人应在心跳等恢复正常之后再

洗澡。如果过早洗热水澡,会造成体表毛细血管扩张,从而影响到心、脑以及其他重要器官的正常血液供应,易发生危险。

老年人应“三注意”

首先要注意运动量和运动幅度不要太大。刚进入春季,大多数老年人的肌肉会比较松弛,关节韧带也比较僵硬,身体的协调性受到影响。这时的锻炼,应当以恢复为主,做一些放松躯体、关节的活动。

其次是应注意不要过早。初春天气乍暖还寒,早上的雾气比较大,空气中的杂质也比较多,这时候并不适合锻炼;太阳出来,雾气散尽,气温有一定的回升,此时才是比较适合锻炼的时候。

第三是要注意在锻炼前适量进食。在锻炼前适当地进一些热食物,比如牛奶、麦片等,可以补充水分、增加热量、加速血液循环。

(蒙晨)

饮茶趁春时

春茶(特别是早期春茶)大多是一年中品质最佳的茶。春季气温适中,雨量充沛,加上茶树经头年秋冬季节的养精蓄锐,春茶中所含营养成分比较丰富。在春天相对较低的气温下,茶叶中含氮化合物的合成与积累也较多,所以游离氨基酸、蛋白质等营养成分含量较高。茶氨酸是茶叶独特风味的物质基础。由于春茶中水分和营养成分较为丰富,春茶的叶子一般裹得较紧,显得肥壮厚实,有的还有较多毫毛,色泽鲜润,因此春茶香气更浓郁持久,及时品饮,可领略到“新茶香”,并对各种病毒具有抑制作用。

茶是最健康的饮料之一。幼儿期是孩子口味形成的重要时期,如果此时他们习惯了雪碧、可乐的甜味,以后就很难适应茶的清淡。但茶叶中含有咖啡因,小于4岁的孩子中枢神经系统发育还不完善,因此给孩子饮茶,茶叶量要减半,一次在1.5克~2克。年轻人习惯了喝口味重的咖啡可乐,要培养饮茶习惯,只有循序渐进,可以从喝乌龙茶开始,口味温和,芳香浓郁持久,再尝试绿茶、红茶、普洱茶……你慢慢会发现,生活中再也缺不了茶。

(单汝峰)

3G 已经走进你的生活

体验不同 3G 标准

对于中国自主研发的 TD-SCDMA 技术标准,专家介绍到:它标志着在第三代移动通信领域里,中国有了自己的标准。而中国在 1G、2G 时代已经落后于世界,如果能够基于自主知识产权的 TD-SCDMA 形成 3G 产业链,不仅是对民族工业的支持,同时也将带动中国通信制造业、运营业的快速发展。

目前,同时采用多个 3G 技术标准,并非只有中国。以韩国为例,就同时使用 WCDMA、CDMA2000 标准,并进行 TD-SCDMA 的试商用。专家表示,目前三大技术标准在国内外都可以实现互联互通,消费者可以根据具体的服务质量和个人习惯选择不同的运营商。

3G 时代的高品质生活

随着 3G 的普及,中国现有的 6 亿手机用户会慢慢体会到 3G 带来的精彩和便捷生活,高品质生活将会发生在每一个用户身上。除移动可视电话和手机电视外,在 3G 网络高带宽的支持下,通过 3G 手机还能实现包括无线宽带上网、视频留言、PTT 通话、IP 电话、远程视频监控等更多应用。为了提供这些服务,3G 必须满足不同的高速数据传输;在室内环境、

室内外步行环境、室外车辆运动和卫星移动环境分别支持至少 2Mbps、284Kbits、144kbps 和 9.6kbps 的传输速度。并且传输速率必须能够按需分配。如此高质量的服务和技术让每一名手机用户无法抗拒。

与网络不同,3G 给我们的生活带来的不仅是量的变化,而是质的飞跃。对于 3G 用户来说可以轻松快速地在手机上收发语音邮件、写博客、搜索等,从而取代了目前网速较慢的 GPRS;通过手机随时随地与亲朋好友进行视频通话,拉近我们彼此的距离;通过手机电视观看自己喜爱的节目;利用手机购物慢慢也会变成我们的一种生活习惯,它比现有的网上购物更加的安全可靠,因为我们可以通过视频通话进行商品确认;用户也可将手机当作无限上网卡与电脑进行蓝牙无限传输,实现随时上网,彻底摆脱网络的限制;多媒体图片和铃声下载、在线互动游戏和视频点播等琳琅满目的 3G 业务可以使用户随时随地用手机听音乐、玩网络游戏、看在线电影,从而走进一个更加精彩的掌上世界。相信 3G 技术的推广,不仅使你的工作更轻松、快捷,3G 还将改变传统的家庭生活。

(夏泽 郑晓丽)



巧用饮食解“春困”

冬季过去,春天来临,由于气温变化等原因,人体会感到疲乏,即所谓“春困”,但如能在饮食上加以调理,同样也能解除“春困”,使人精力充沛。

一、早餐要摄取较多的热量

养成每天早餐摄取大部分热量食物的习惯,以便供给人体充足的热量,理想的饮食安排是:早餐的摄入量最多,中餐次之,晚餐最少。

二、饮食要清淡

油腻菜肴可使人饭后产生疲惫现象,表现为体温、血糖降低,情绪低落,工作效率下降,所以春季易清淡适口。

三、摄取足够的蛋白质

蛋白质是由各种氨基酸构成的,其中酪氨酸是大脑产生警觉的化学物质的主要成分,所以从瘦肉、鸡、鱼和脱脂奶制品中摄取的蛋白,有助于提高人的精力。

四、常吃水果 水果中含有丰富的钾,它是帮助维

持细胞水分的主要矿物质之一,钾的缺乏会使人感到软弱无力,也会影响注意力的集中。葡萄干、桔子、香蕉、苹果中都富含这种矿物质。

(沧晚)



半数中小学生：最大愿望是好好睡一觉

中小學生普遍睡眠不足,達到教育部要求的小學生每天 10 小時睡眠時間的只有 16.67%,初中生每天睡眠 9 小時的只有 13.49%,高中生每天睡眠 8 小時的只有 11.24%。這是《課堂內外》雜誌社的“中國青少年成長狀態調查”得出的結論。

這項調查顯示,中小學生睡眠時間不足的主要原因是學習時間長、家庭作業多。

調查顯示,除在校學習外,小學生家庭作業時間需要 1 小時、2 小時的分別占 43.14%、30.39%,還有 9.80%需要 3 小時以上;初中生家庭作業時間需要 1 小時、2

小時的分別占 20.25%、44.79%,需要 3 小時以上的高達 30.06%。調查者稱,隨機調查中,超過一半的中小學生表示自己最大的願望是“好好睡一覺”。

調查還發現,未養成良好生活習慣,也是造成中小學生睡眠不足的原因。家住重慶沙坪壩小龍坎的小翠 2009 年上小學三年級,她的媽媽劉女士說,每天放學後,孩子先在家做作业,晚飯後和家長一起出去散散步、去小朋友家串門,差不多就 21 時前後了,再看看动画片、洗洗澡什么的耽誤一下時間,也就很晚了。

(田文生)



美国研究显示：每天慢走半小时能让平均寿命增加 3 年

据美国《内科学》期刊上的一项研究显示,每天慢走半小时,有益心脏,能让我们的平均寿命增加 3 年。研究人员对美国波士顿郊区的居民进行了长达 40 年的研究。结果发现,每天运动的人,在生命最后的几年里,极少患上心脏病,而每次走 30 分钟,每周走 5 天甚至更多的人,心脏功能更好。研究人员说,运动量适度,自我感

觉愉快,这样的散步效果也非常显著。

健身专家认为,老年人每周 3 次,每次 45 分钟以上的大步走运动,有助于维持较好的认知功能,预防老年痴呆。步行还有助于降低血压,预防心脑血管疾病。走路时抬头挺胸、双肩大幅摆动、大跨步前进,能自然拉直背肌与肩胛肌,改善腰、肩疼痛。

(解放)