



咸宁职业技术学院 获批首个省社科普及教育基地

本报讯 记者朱亚平、通讯员万虎报道:21日上午,咸宁职业技术学院“湖北省社会科学普及教育基地”授牌,该校100余名师生参加仪式。

据悉,此次获批的“湖北省社会科学普及教育基地”是该校第一个省级人文社科平台,同时该校也成为全省第一个获批“湖北省社会科学普及教育基地”的高职院校。

“本次社会科学普及教育基地的成功获批是对我校前期开展社科普及及相关工作的认可。”该校副校长吴高岭介绍,此次命名认定工作旨在加强社科普及平台建设的基础上,提升该校的社科普及及工作水平。该校历来都非常重视科普基地建设,从政策上创造一切利好条件,并划拨“科普基地培育专项经费”确保科普基地的正常运转。下一步,该校将与省、市社科联保持更加紧密的联系,真抓实干,进一步完善基地的社科普及条件及功能,不断提升科普实效,并结合自身特色和优势,利用“一村多”资源,融合社会科普、教学、科研及社会服务工作一体化发展。

市交通实验幼儿园 开展推普周宣传教育活动

本报讯 记者焦姣、通讯员张冬霜报道:“叔叔您好,请看一下《推广普通话倡议书》!”“阿姨,您看一下,我们都要说普通话。”近日,走进市交通实验幼儿园大班教室门口,该园正在开展以“我是爱幼娃,爱说普通话”为主题的推普周活动,“小小推普员”们忙得不亦乐乎。

据了解,在推普周期间,该园向全园家长发放《推广普通话倡议书》,并通过电子显示屏、推普横幅、宣传专栏、宣传标语、微信宣传等形式将推广普通话的氛围延伸到家庭和园外。同时,利用星期一的升旗仪式对全园师幼做推普工作的动员,介绍推广普通话和使用规范字的意义,明确本届推普周的时间、主题。并根据幼儿年龄特点分年级组开展了丰富多彩的活动,让推普周更具创造性和趣味性。

“我们将以‘推普周’为契机,继续加强幼儿园的文化建设,营造浓郁的‘语言文字规范’宣传环境,继续规范用语,推广普通话。”该园相关负责人表示。

嘉鱼 科普知识宣讲进校园

本报讯 记者陈希子报道:近日,嘉鱼县蒲公英社工中心联合新加坡红十字会走进该县陆溪镇中心小学,开展“校园减灾计划”暨科普知识宣讲。

在陆溪镇中心小学校园内,老师带着孩子们有序排队,志愿者们一个个的给孩子们发放防疫健康包。每个健康包内有口罩、免洗消毒凝胶、消毒湿巾、防疫宣传册等物品。当天共发放320个健康包。社工老师走进课堂,给学生们讲授了一场“承载科技放飞梦想”的科普课程。通过现场互动、PPT讲解引导的形式,向孩子们生动地讲解了平衡原理,让孩子们体验到科学的乐趣。

随后,孩子们来到陆溪社区,在工作人员的安排下,开启了以“关注邻里关系疏离,促进社区公共生活”为主题的“一勺米”活动。活动以公益挑战的形式,鼓励孩子们积极参加社会实践,和睦邻里关系。

通山县高级实验中学 用仪式感激发学生动力

本报讯 特约记者徐大发报道:“拼一载春秋,搏一生无悔。”9月21日上午,通山县高级实验中学的报告厅里座无虚席,激昂的宣誓声响彻校园,该校2018级高二年级9月起点考试总结暨冲刺大会正在进行。

大会在观看励志视频《梦怀想,致远方》中拉开序幕。会上分析了本月起点考试质量,并表彰了优秀学生。随后,全体学生宣誓,表示在未来的260天内一定好好学习,请父母、老师、学校放心。全体高三老师也宣誓表示,一定为了学生的理想、家长的重托、学校的腾飞而奋斗,全力以赴为高考保驾护航。

仪式礼毕,山东教育专家刘真诚开展了题为《高三这一年怎么度过》的讲座。该校高三年级主任兼副校长熊映林说,本届高三学生共有11个班共计680人,举办这次大会旨在为师生鼓劲,指导学生用好的学习方法,让自己的青春不后悔。

今年中秋得把月饼吃明白了

一会儿是健康“杀手”,一会儿有保健功效……月饼被贴上各种标签,让人眼花缭乱

中秋佳节将至,最近走入商超,各式月饼琳琅满目。其中,不仅有五仁、枣泥等传统月饼,还有很多新品种,如无糖月饼、海鲜月饼等。

如今,人们对健康越来越重视,高油高糖的月饼,愈发让人望而却步,甚至被一些人称为健康“杀手”。而被冠以“无

糖”“保健”名称的月饼,成了消费者的新宠。

那么,月饼真的是健康“杀手”吗?无糖月饼是否含糖?保健月饼有养生功效吗?此外,还有传闻称,保质期越短的月饼,里面含的防腐剂越少,真是如此吗?针对上述问题,记者采访了相关专家。

1 月饼是健康“杀手”?

真相:平时合理饮食,过节适量吃无妨

作为中秋节的“标配”,月饼不仅是一种传统美食,更是阖家团圆的象征。不过,由于其馅料高油高糖,一些人吃月饼后,会出现消化不良的症状,因此不少人认为“月饼有害健康”。

“月饼皮之所以酥软,馅料之所以香甜,就是因为加入了大量的油和糖,这就是月饼被认为不利于健康的主要原因。”科信食品与营养信息交流中心业务部主任阮光锋在接受记者采访时说,传统月饼的制作材料主要是面粉、油、糖或糖浆,再加上馅料,包括豆沙、枣泥、咸蛋黄、火腿等。

国家注册营养师李园园在接受记者采访时表示,资料显示,精制糖摄入过多,可能与超重、肥胖、糖尿病、提前衰老、痛

风等都有关。世界卫生组织针对成年人每日精制糖的摄入量,提出过相关标准,建议成年人每日精制糖摄入量占每日糖总摄入量的比例,不得超过10%,若该数值降至5%对人体的益处会更多。而月饼中含有大量的精制糖,食用月饼会大幅提升该比例。同时,月饼中还含有大量的油,它们多是饱和程度较高的棕榈油、起酥油、氢化植物油等。饱和脂肪摄入过多,可能会引发心脑血管疾病。

“月饼属于高热量食物,食用时确实要控制数量。但大家没必要把它说成健康‘杀手’,离开食用总量谈健康是不合理的,一年只过一次中秋节,只要我们平时合理饮食、勤加锻炼,过节时吃上一两块也无妨。”李园园说。

2 保健月饼有养生功效?

真相:无特殊功效,盐分或超标

某些月饼广告称,其产品中含有燕窝、鱼翅、鲍鱼等珍贵食材,具有保健作用。更有甚者,一些商家还推出了人参月饼、天麻月饼等高档月饼。那么,这类“贵族”月饼真有保健功效吗?

“这些月饼的养生功能,大多是营销噱头。其实,它们的营养价值与很多普通食品差不多,而且该类月饼有被污染的风险,盐分还可能超标。”阮光锋坦言,鲍鱼、鱼翅、燕窝等食材,确实具有一定

的营养价值,但很多平价食材与它们的营养价值相当,越贵未见得越好。更何况,其中只是添加了少量的鲍鱼、鱼翅或燕窝,能发挥的滋补作用实在有限。同时,若这类食材被不当处理,很可能导致细菌滋生,增加食用风险。

“此外,为了调和味道,商家很可能在这类月饼中加了很多盐。过量食用这类月饼,易造成盐摄入超标,高血压患者尤其要少吃。”阮光锋说。

3 无糖月饼不含糖?

真相:此“无糖”非彼“无糖”

因宣称不含糖、不会导致血糖升高,近年来无糖月饼颇受欢迎,更被糖尿病患者视为福音。事实果真如此吗?

“所谓的无糖月饼,大多只是没有添加蔗糖,用甜味剂进行替代,但不能说其中一点糖分都没有。”阮光锋表示,糖是碳水化合物的俗称,除蔗糖外,淀粉、面粉等多糖也属于碳水化合物。我国营养标签标准规定,固体或液体食品

名称若要标注“无糖”,其每100克食物中含糖量不得超过0.5克。月饼主要由面粉、淀粉制成,即使里面不添加蔗糖,其含糖量也远高于无糖食品的国家标准。

“因此,所谓的无糖月饼其实是商业宣传,而非真正意义上的无糖。”阮光锋提示道,无糖月饼中含有大量的油脂,热量也不低,糖尿病患者最好不要食用。

4 保质期越短,含防腐剂越少?

真相:保质期长短不能决定月饼质量

有传闻称,因为添加了防腐剂,月饼存放8年仍完好如初。很多人也觉得,有些月饼的保质期时间很长,肯定是加了很多防腐剂。因此,一些消费者在选购月饼时,特意买保质期短的,认为这样的月饼中防腐剂含量少。那么,事实究竟是怎样的?

对此,阮光锋解释道,月饼一般是在常温下进行运输及存储的。口感软糯的月饼,水分含量通常较高,这就给细菌滋生提供了适宜的环境。为了能在常温下运输和存储月饼,人们就要借助防腐剂,否则难以

保证产品质量。

“月饼加多少防腐剂,主要跟它的配料、含水量和成分有关。”阮光锋说,特别甜的月饼,比如豆沙月饼、五仁月饼,其所含水量少、糖分多,微生物不易繁殖,比较耐存放,防腐剂就放得少,它们的保质期相对长一些。而蛋黄馅、牛肉馅、火腿馅的月饼,其所含水量多、糖分少,这时就需要多放一点防腐剂,它们保质期就相对短一些。所以,月饼保质期长,并不意味着防腐剂加得多,保质期的长短不能决定月饼质量的好坏。

延伸阅读

月饼这样吃才健康

那么,我们究竟该怎么吃月饼?哪类人群不宜吃月饼?

“月饼好吃切莫贪嘴。”阮光锋介绍说,月饼最大的问题就是热量高,一天吃半块为宜。同时,糖尿病人不要被“无糖”之类的宣传语所迷惑。海鲜、鲍鱼等保健月饼,其中含水产原料,痛风、高尿酸患者最好少吃。而血压比较高的人,在选购月饼时,应尽量少吃火腿月饼、蛋黄月饼等咸味月饼,要严格控制钠的摄入量。

此外,阮光锋建议道,不要盲目购买自制月饼。“近年来,一些微商推出自制月饼,称其无添加、不含防腐剂。这些月饼不一定是由专业糕点师制作,所谓的‘无添加’可能是噱头。微商鱼

龙混杂,很多没有卫生许可证,如果出了食品安全问题,很难追责。”他说。

“我建议,消费者尽量不买用起酥油、氢化植物油制作的月饼。”李园园说,月饼属于脂肪含量较高的一类食物,其配料中一般都有油脂。若用起酥油、氢化植物油等类型的油脂作为配料,就会让原本就“油乎乎”的月饼“油上加油”。

“除了跟其他油脂一样,热量较高外,这类油脂在加工过程中,还会产生反式脂肪酸。而反式脂肪酸不仅会导致肥胖,还会增加患心脑血管疾病的风险,而且它们在人体内的代谢速度非常慢。”李园园说。(本报综合)



地球大小“π行星”轨道周期约3.14天

当天文学和数学碰撞,会迸发出怎样的火花?麻省理工学院官网21日发布的一项最新研究称,天文学家发现了一颗地球大小的“π行星”,它每3.14天绕其恒星旋转一周。这样的轨道周期数不禁让人联想到数学常数——圆周率π。

研究人员在开普勒太空望远镜K2(开普勒任务2)计划获取的数据中发现了这颗行星存在的信号。今年早些时候,研究小组证实了这是一颗行星围绕其恒星转动的信号。

这颗新行星被标记为K2-315B,这

是在K2数据中发现的第315个行星系统。研究人员估计,K2-315B的半径是地球半径的0.95倍,与地球差不多大小。这颗行星的质量尚未确定,但科学家估计其质量也跟地球质量类似。它围绕着一颗约为太阳五分之一大小的低质量的冷恒星运行。这颗行星每3.14天绕恒星一周,速度高达81公里/每秒,周期值类似圆周率π值。

但是,由于“π行星”的轨道与它所绕行的恒星距离很近,其表面温度高达450开氏度(约合350华氏度、177摄氏度),因此并不适宜居住。

在2017年的几个月里,开普勒太空望远镜观察了一部分天空中的恒星,其中包括在K2数据中被标记为EPIC 249631677的冷矮星。麻省理工学院地球、大气和行星科学系的研究生普拉瓦尔·尼劳拉是在以其为第一作者的论文中发表了该研究。他梳理了这段时间的数据,发现这颗恒星的光度大约有20次下降,似乎每3.14天重复一次。

“除了与数学常数π有关外,这颗特别的行星让人们兴奋的地方还在于,它可能是描述其大气特征的一个有前途的‘候选者’。”尼劳拉说。

据报道,该发现的研究人员是SPECULOOS(用“凌星法”搜寻超冷矮星附近的宜居行星)项目团队的成员,该团队在智利阿塔卡马沙漠安装了四个配备1米主镜的望远镜,这些望远镜可扫描整个南半球的天空。SPECULOOS望远镜的设计目的是寻找恒星附近更小更昏暗的类地行星,这为天文学家发现一颗绕轨道运行的行星和研究其大气特征提供了更好的机会。近期,该团队在北半球增加了第五台名为Artemis的望远镜,新项目由麻省理工学院研究人员带头进行。(本报综合)

蒲圻街道

党风廉政建设活动成效斐然

本报讯 通讯员周象明、谢伟报道:9月23日,赤壁市蒲圻街道举行第21个党风廉政建设宣传月廉政文化交流活动。参加活动的有蒲圻街道党工委、纪工委、文化站及赤壁市作家协会、赤壁市老年协会、社区干部和居民代表共计38人。

活动现场,蒲圻街道老干部党支部江意兴深情地进行了诗朗诵《我若归来定不负你》,“我若归来,定不负你。孩子,我欠你的一并补上。”情真意切,娓娓道来,让人为默默奉献的抗疫英雄再次感动。紧接着李维亚即兴诗朗诵《廉洁》,“廉洁,是一种高尚品德,自古有多少廉洁之人。廉洁,是一种美德,它深深的扎根在人的心灵里。从生活小事里感受周围人的廉洁,让我们大声说:我们爱廉洁!”

从《中国好声音》走出来的湖北赤壁歌手聂建现场倾情献唱红歌《跟你

走》,“我跟你走,我跟你走,跟你走就是跟着那春光走;我跟你走,我跟你走,就是跟着太阳走。”声情并茂,高亢激昂,亲和热情,极大感染了与会人员,将活动推向高潮。

党风廉政建设会议结束后,赤壁市作家协会、赤壁市老年协会全体人员转赴二楼,一群热爱书画,壮志不已的退休老干部和志愿者,他们压纸研墨,握笔挥毫,一展书法的优美。

原赤壁市政协副主席宋继先,挥毫书写“党风廉政建设”四个字,并说“反腐败斗争是关系到党和国家生死存亡的大事,是全党头等政治任务,必须以抓铁有痕的决心,持之以恒地抓下去,为中华民族的伟大复兴打下坚实的政治基础。”其他书法爱好者被激情触动,磨墨压纸,大展身手,写出一幅幅隽美灵秀、吸人眼球的好作品。

国网咸宁供电公司人才开发中心

举办2020年新员工入职教育培训班

本报讯 通讯员黄丛报道:9月17日,国网咸宁供电公司2020年入职教育培训班在人才开发中心举办,65名新员工参加培训。

本次培训分为10天理论培训与60天实操培训,入职集中培训期间,新员工将会系统了解到咸宁供电公司的基本

运作模式、业务流程、管理制度、工作标准、各类行为规范等内容。

据悉,此次培训计划将分为入职集中培训、轮岗见习期、定岗实习期三个阶段。目前,第一阶段新员工入职集中培训正在公司人才开发中心有条不紊地进行之中。

咸宁供电公司物资部 送教到基层

本报讯 通讯员焦中良报道:9月23日,咸宁供电公司物资部开展送教到基层活动,到咸安公司宝塔供电所指导物资管理工作。

在宝塔供电所,该中心带来了一堂物资专业课——《物化于风主题活动之废旧物资管理》,结合《国网公司废旧物资处置管理办法》要求和基层单位日常物资管理实际,详细介绍了废旧物资管理工作流程

和相应系统填报要求,针对主业废旧物资和集体企业废旧物资处置等难点问题现场给予指导意见。

该中心强调要高度重视基层单位物资管理工作,防范廉洁风险。要及时清理存量物资,对存放物资进行全面清理盘点。要完善物资管理台账资料,保障物资仓储点账卡物一致。

电力阳光酒店

开展工伤安全培训

本报讯 通讯员谭永明报道:为有效降低工伤事故伤害发生率,进一步推进工伤预防工作的开展,9月23日,阳光酒店组织员工开展预防工伤伤害安全培训,传授工伤伤害预防常识,提高员工的自我安全防范意识。

高温时节是工伤事故的高发频发时段,针对连日来发生在员工中的几起工伤事故,为有效遏制工伤事故的发生,阳光酒店分两批次组织员工开展工伤伤害安全知识培训,从分析工伤事故发生的原因、规章制度的有效落实、安全操作规程的执行、发生工伤事故的处理程序等方面深入浅出地传授有关安全常识,提高员工的自我安全防范意识。

培训要求要严守酒店规章制度,严格执行服务工作的各项操作流程,不投机取巧,不违章违规操作是有效预防安全事故发生的有效途径;提高自我安全防范意识,掌握有关安全常识和安全事项的处置方法是化解安全问题,减少工伤事故发生的有效手段;加强各层级安全工作的监督,努力营造起“人人都讲安全、人人都是监督员”“违章必究,失责必惩”的安全工作氛围。