

一群吃货的暑期“寻宝之旅” 11位大学生 制作南京美食电子地图

张呈赞此前给朋友们说起自己暑期的社会实践项目,所有人都噗嗤笑出声:“专门吃东西的实践,那我也要参加。”不过,张呈赞所在的这个“南航青春味蕾”团队远不止扮演“吃货”这么简单,他们实地采集南京5处20余家店铺50多道菜着信息,制作出一幅南京美食电子地图及南京美食介绍书签、宣传单等周边产品,并翻译成多种语言,用于在青奥之际向外国友人推广南京美食。

“青春味蕾”团队的11个队员都是南京航空航天大学自动化学院大二、大三的学生。虽然是听上去挺美妙的寻找美食之旅,可实践起来也有难以预料的艰辛。“青春味蕾”团队第一期的行动安排了七天时间,每天坐公交转地铁,穿行于明瓦廊、狮子桥、新街口等传说中美食集中地,一天从早到晚小吃正餐不断,一开始大家还大呼过瘾,可到了第四天,再好吃的美食摆在大家面前,都是心有

余力不足了。“因为一天得吃不少东西,酸的、辣的、咸的,然后是热的、冰的,再强壮的肠胃也有点受不了,“有一个队友因为吃得太多,犯了肠胃病,只能改成精神上支持我们了。”

点开美食电子地图,一股中国风扑面而来:做旧的牛皮纸背景、围棋盘做底的南京市地图、合拢或展开的卷轴里记录着美食图片和介绍……棋盘上映射出南京区域图,鼠标移到被标注的数字上方时,就会出现谷歌地图中该处的位置和相应店面的名字,左键点击数字时卷轴就会打开,为浏览者呈现该店的特色菜和“青春味蕾”队员撰写的文字介绍。除了美食,地图中还标注着白描版本的中山陵、夫子庙等注明景点的缩略图。

“2014年就是青奥了,我们想,这个简单明了的电子地图也许能帮到想来南京参观、游玩的人。”张呈赞说。

现代快报记者 曾德



南航学生制作的美食电子地图



90后 美女协警 扶老人过马路 感动众多网友

就是这张照片让大家动容 图片由网友提供

快报讯(记者 马薇薇) 8月30日上午,一位市民在经过高淳镇兴路时,看到两名年轻的女协警顶着烈日,帮助一位残疾老人小心翼翼过马路,这一幕让他十分感动,回家之后在网上发帖表扬了这两位女协警。

这位网友告诉记者,当天他路过镇兴路与石臼湖北路交叉路口时,看到一名年轻女协警搀扶着一位拄拐杖的老人过马路。老大爷走得很慢,女协警就陪着他一步一步走到马路对面,另一位女协警紧跟其后,照看来往的车辆。他说,在做好本职工作的同时,还能够助人为乐,这样的精神值得学习和表扬。

虽然网友上传的照片中只有两位女协警的背影,不过有一些网友表示“认识她们”,经常在这一路口看到她们执勤,“小姑娘不错,不怕晒,肯吃苦。”有网

友称赞道,“真为你们感到骄傲。平凡的岗位上做着不平凡的事情,加油。”

根据地点和时间段,记者找到了这两位女协警,她们分别是高淳交巡警大队淳溪中队21岁的傅翠和20岁的孔志芳,上岗还不到一年。照片中的老人就居住在附近,每次过马路时她们都会去扶一把老人,风雨无阻。

据中队介绍,这两位女协警是今年中队成立巾帼文明示范岗后招来的第一批成员,由六名女协警组成,平均年龄为24岁,大专及以上学历,平均身高163cm,她们主要在高淳县城的镇兴路与石臼湖北路的交叉路口,由一名男交警负责带队,主要工作就是在早、中、晚三个高峰时段,引导车辆和行人遵守交通规则,她们工作热情,待人和蔼,赢得了不少市民的称赞。

江苏六城市调查显示: 部分养生节目 观点“互掐” 水平参差不齐

快报讯(通讯员 杨璞 记者 刘峻) 今年暑期,南京中医药大学第二临床医学院等院系的大学生们对江苏连云港、盐城、扬州、泰州、南京、苏州等地市民进行养生保健系列调查。调查显示,六成民众养生信息都从电视上获得,大约95%的受调查者都认为中医在养生方面优势明显,而且效果远好于西医。但调查也发现,认为中医养生产业健全的人不足5%,而养生类节目水平参差不齐,引起观众迷茫,也让专家感到忧虑。

本次调查发现,年龄在50以上尤其是退休的老年人,对于中医养生关注度非常高,这类人群也往往是养生市场的忠实消费者。不过,在进行进一步调查时发现,很多人热衷观看养生保健类节目的同时也存在诸多迷茫,比如不少养生节目的专家观点经常出现“互掐”现象。市民葛先生在接受记者采访时表示,自己在一个养生节目上听专家说多吃五谷杂粮有益健康,但是在另外一个养生节目上又听到专家“吃杂粮对健康有危害”的“忠告”。市民秦女士也向记者反映,有养生节目的专家说刮痧适用于所有人,有的养生节目中又说不能随便刮痧,自己也被弄晕了,不知道到底该信谁?

南京市中西医结合医院主任中医师钮晓红也表达了自己的忧虑,她认为,不少观众对“养生”概念的认识度不够深入,对养生电视节目和养生书籍中介绍的养生保健方法给予了过高的期望,而且主观意识太强。比如现在是夏末秋初,很多养生节目推出了秋冬进补的专家访谈,但大部分人并不需要额外的进补,对于需要进补或者食疗的人也需要有专业中医师的指导,并不是看几次养生节目就能比葫芦画瓢地去尝试。



生活百科、寻人寻物、困难求助……
不管问题大小,我们都帮你问到底。
当然在这里,我们更希望的是你帮我、我帮你、大家帮大家。

互动方式

■直接拨打 96060 ■新浪微博 @快报小编
■登录我能网 www.wonengw.com(新浪微博和腾讯微博账号可直接登录)“求帮助”版块,点击“我要提问”

吃爆米花伤肺又伤脑?

爆米花一直受到很多年轻人的青睐,看电影或约会时总会拿着一桶。不过最近网上有消息称,散发着浓浓香味的爆米花会损害人的肺部和大脑。专家表示,这样的说法有些危言耸听,不过加入其中的人造奶油等添加剂经过高温加工后,可能产生致癌物质,建议少吃为妙。

□现代快报记者 马薇薇



资料图片

网传:爆米花伤肺伤脑又致癌

网传最近国外一名爆米花加工厂的工人被查出得了肺癌,而罪魁祸首正是爆米花的香味。为此,美国环保总署特意对微波炉加热时,爆米花所散发出香味中的化学物质进行了检验,结果发现包装袋中的一种被称为双乙酰的物质严重超标,人如果长期大量接触这种物质,很容易患上阻塞性细支气管炎,又被称作“爆米花肺”。轻则让人呼吸困难,咳嗽不止;重则出现肺组织纤维化,丧失功能,甚至死亡。

美国一项研究显示,生产爆米花的工人如果经常接触含有双乙酰的人造黄油香料,会增加他们患上肺病的风险,虽然少见,但却是致命的。同时,每天都

接触这种物质的食品加工工人患老年痴呆症的概率也会增大。

记者经过反复查证,发现这条消息描述的内容其实发生在2004年,并非近期。不过,对于爆米花危害人体的讨论,这些年来一直没有停止过。但即使有这些说法,人们对于爆米花的热情依旧不减,昨天中午,记者在南京一家电影院门口看到,前来购买爆米花的人络绎不绝。在附近的超市里,货架上也摆着好几种微波爆米花,来买的人也不少,其中一位女士说,8岁的女儿很喜欢吃巧克力口味的爆米花,她就经常到超市买好几袋微波爆米花回去,只要在微波炉里转几分钟就出炉了,方便又好吃。

专家:有一定依据没那么可怕

南医大二附院营养师梁婷婷表示,像二乙酰(双乙酰结构)之类的物质,长期过量吸入会麻痹大脑,身体机能也会下降。虽有科学家研究发现爆米花加热时会产生这类物质,但至今还没有可致癌的定论,也没有证据证明常吃爆米花伤肺伤脑。爆米花的原材料并没有危害,后期的加工往往会导致爆米花中出现有害物质。

一是过量的添加剂

为了让爆米花的味道更诱人,很多商家加入了不少的人造奶油,甚至香精;为了让爆米花更漂亮,还要往里面加些色素。这些添加剂经过高温加工后会产生有害物质,长期食用会导致食欲不佳,“特别是小孩子敏感度要高些,家长尽量让他们少吃这类食品。”

二是制作工具

街头转炉式爆锅比较落后,锅中含有铅,在高压加热时,爆米花爆锅内的铅有一定量会熔化,一部分铅就会变成蒸汽和铅烟,吸附在疏松的爆米花上。而铅被人体吸收后,会危害神经、造血和消化等系统。极易发生慢性铅中毒,并能导致儿童食欲下降、腹泻、烦躁、牙龈发紫、抵抗力下降,生长发育缓慢。

三是包装

梁婷婷表示,微波爆米花袋中可能含有“特富龙”。特富龙的主要特点在于耐高温、不粘连、抗氧化。但当温度达到200℃左右时,特富龙中的重要成分全氟辛酸铵便会分解出来。微波爆米花的最佳烹饪温度在170℃—180℃,但微波炉在加工时实际温度应该接近200℃,此时全氟辛酸铵已经开始分解,部分会附着在爆米花上。而有研究表明,全氟辛酸铵有可能是导致人体癌变的一个因素。她建议,在目前情况下,消费者在使用微波炉加热爆米花时,最好保持一定距离,加热完成后打开包装袋,放在通风处吹吹气味再食用。

你知道吗?

抱怨是一种“慢病” 长期抱怨的人 易患心脑血管疾病

工资太少,日子没法过;和老公感情不好,没有共同语言;在单位被排挤,暗无天日……生活中,不少人常常这样吐槽诉苦,这种抱怨的情绪就像滚雪球越积越多,越抱怨心情越不好。昨天,在官方微博上有关“抱怨也是一种慢病”的话题引起大家关注。东南大学附属中大医院的心理精神科专家袁勇贵表示,如果抱怨成了生活的常态,真是一种慢性病,对身心的损伤绝不亚于糖尿病、高血压。

“总是抱怨确实能划到慢性病这一块。”著名健康教育专家洪昭光教授在接受媒体采访时肯定了这种说法,比如动脉硬化是导致心脑血管病的元凶,但是动脉硬化是个缓慢的过程,要十几年甚至几十年才能把血管堵死。50多岁的人,动脉硬化每年血管都狭窄1%、2%左右,但你不生气发怒,一分钟动脉可能狭窄许多,情绪就这么厉害。所以长期处于负面情绪不能自拔,对心脑血管等是一点好处也没有。

袁勇贵表示,心情不好,免疫系统和内分泌系统都能“感知”到,长期如此,人的免疫系统会降低,容易并发慢性病,患高血压和心脑血管疾病的几率就会增加。

而英国每日邮报7月30日的报道称,一项研究发现,学会释怀、心怀感恩、放下愤怒,可以大大降低血压升高的危险,进而降低心脏病危险。 现代快报记者 安莹