

新米陈米怎么区分

推荐三招: 看色泽, 闻味道, 尝软硬



资料图片

近期, 新米大量上市。怎么辨认新米和陈米? 微博上有网友总结了“看、闻、抓、尝”四种判断方法, 被大量转发。这些方法靠谱吗?

这条微博说, 新米的特点是有光泽、有香味、碎米少、残留糠粉多以及口感较软。省农科院粮食作物研究所王才林研究员赞同用“看、闻、尝”的方法, 但认为不能凭碎米和糠粉含量来判断。他说, 碎米和糠粉含量与加工质量有关, “加工质量越高, 碎米含量就越低, 越是深加工的大米, 糠粉含量就越少。”

那如何选新米呢? 王才林提供了三招: 看色泽、闻味道、尝软硬。首先, 要挑选有光泽、白度高的米, “陈米没有光泽, 甚至会发暗”。然后, 抓把米闻一下, 如果有让人很

舒服的清香味, 就能确定是新米了, “陈米没有香味, 有的甚至会发出霉味。”他说, 如果还不放心, 可以尝一下, 新米水分含量高, 吃起来相对更软, 不过这一招只能用于判断同一种类的大米。

不过, 有网友觉得挺麻烦的, 挑一袋生产日期是2012年的就行了。还有网友建议别吃新米, 认为新米的农药残留多。王才林说, 不能简单看生产日期, “如果包装上写的是‘加工日期’, 那只能说明大米的加工时间, 可能是用陈稻谷加工的, 不一定是新米。”他说, 新米可以放心食用, “抽穗后一般不打农药了, 而且农药打在稻子的外壳上, 我们吃的是去壳后的胚乳, 农药残留很少。”

现代快报记者 方舒

孩子穿雪地靴 会不会影响骨骼发育

医生说, 只要鞋子合脚, 影响不大

即将入冬, 雪地靴开始热卖。但最近一则“儿童雪地靴影响发育”的新闻, 让家长们犹豫了。

造型可爱而又保暖的雪地靴, 近几年很受青睐。在淘宝上, 销售量最大的店家, 一个多月来, 已卖出上万双儿童雪地靴。

不过, 最近一则新闻说, 英国骨科医学院的专家指出, 由于雪地靴内部空间较大, 脚在鞋子

里, 可能出现一定程度的滑动。走路时重力散开, 使得足弓受到较大冲击。时间长了, 还可能带来膝盖、背部、腰部、臀部等部位的磨损或肌肉损伤。一些医生提出, 由于儿童正处于骨骼生长发育期, 长期穿雪地靴, 可能影响骨骼发育。

对此, 明基医院骨科副主任医师陈晖认为, 家长不要过分担忧。一般来说, 儿童不会每天都

穿雪地靴, 以隔三差五的穿着频率计算, 整个冬天, 孩子穿雪地靴的时间不过一个月左右。因此, 只要鞋子合脚, 影响不会很大。

不过, 陈晖也建议, 家长最好不要抱着“买大鞋, 多穿几年”的想法, 给孩子挑选鞋子。如果鞋子太大太松, 会影响抓地力, 最终影响儿童足弓发育。

现代快报记者 王颖菲

养成一个习惯 需要多长时间

不是传说中的21天, 至少要半年, 改变习惯花的时间更多

又快到年末了。年初时, 也许你曾许诺要养成一些好习惯, 比如常运动、多读书、少微博, 到年末的时候, 你的愿望实现了多少? 形成或改变一个习惯, 到底需要多久?

关于习惯, 有一种说法是“形成或改变一个习惯只需21天”。可是在实践中, 不少人都发现, 形成一个习惯需要的时间远远不止21天。南京市脑科医院心理科专家陈图农给出的答

案是, 养成一个习惯, 至少需要半年, “习惯的形成与脑内神经间新放电模式的建立有关。当习惯形成的时候, 基底神经节会形成新的神经活动模式, 而当习惯消退, 这些模式也会发生变化。”

“关于21天的说法, 在有关学习的记忆上更适用。”陈图农举例说, 如果天天背诵一个单词, 21天后, 看到这个单词, 你就会知道这个单词的意思和读音, 这是神经的单一联结, 在记忆上体现较为明显, “但一个习

惯的形成没有那么简单, 它不仅是一个联结, 而且是多重联结, 更为复杂。”陈图农说, 因此形成一个习惯至少要半年, 具体时间还要因人而异, “与先天的神经系统和后天的性格特点都有一定关系。”

陈图农还说, 如果是克服一个已有的习惯, 需要的时间更长, 基本上是形成习惯时间的两倍, “如果形成习惯要半年, 那克服习惯就要一年。”

现代快报记者 郝多

生活直通车

- 家政
- 疏通
- 家电维修
- 装潢
- 电脑维修
- 老年公寓
- 开锁服务



婚介交友

恩斯 白领婚介。84653091

声讯天地

1-2元/分

恋 1606505
妹 96868877

家政

春旺 保洁、外墙、地毯、托管。52303469

家旺 家庭、单位、保洁、擦玻璃、粉刷、打蜡、地毯、沙发。52307973

家顺 专业保洁、满意付款。52253092

诚心 保洁、地毯、沙发、打蜡、石材。86530821

民英 保洁, 满意为止。52253039

四通 保洁擦玻璃、洗地毯、沙发。85300578

凤凰 社区、保姆、点工。86556435

金凤 专业低价保洁。83374873

金屋 外墙地毯清洗。86303616

温馨 保洁、保姆、点工。83285341

凤西 保姆、点工。86652282

江宁 保洁、家庭、单位、店铺。87189900

楚原 专业保洁。13338621932

鼓楼 大型保洁。83462680。

普邦 独家引进专业设备, 清洗百叶窗。13801586650

老年公寓

山西路养老院。84731195

清凉门文起老年公寓。83751455

养老院, 环境好, 价优。66776779

家电维修

苏宇空调

专业移机、维修、免费搬运、一级资质
鼓楼、玄武、下关 86434500 栖霞、浦口 85698089
江宁、秦淮、雨花 52635517 建邺、白下 83203987

金陵便民服务网

(全市连锁、十分钟回复、凭回执单保修)

专业家用、商用、中央空调精修、移装、充氟、清洗、保养

精修彩电、液晶、冰箱、微波炉、洗衣机、热水器、灶具、油烟机(洗、修)、太阳能精修、移机、升级水电、龙头、马桶、电路、短路、防水、疏通、保洁、鼓楼、玄武: 83372328 下关、栖霞: 85525652 建邺、白下: 86621210 江宁、秦淮: 52232231

天宇空调

专业维修、移机、免费上门检测、搬运、清洗、鼓楼、建邺、下关 86535067 白下、玄武 84612098 江宁、秦淮、雨花 52106571 栖霞、浦口 86512023

零距离便民网

专业空调精修、移机、太阳能精修、彩电、液晶、冰箱、洗衣机、微波炉、灶具、油烟机、热水器、水电、电脑、保洁、疏通、鼓楼、玄武 85226311 下关、栖霞 85508843 白下、建邺 86624840 秦淮、江宁 51678319

法制现场快修

专业空调精修、移机、冰箱彩电、液晶、电脑、洗衣机、微波炉、灶具、油烟机、热水器、水电、电脑、保洁、疏通、鼓楼、玄武 86311234 下关、秦淮 85127643

大众 修洗衣机、热水器。84509574

金陵 空调40元、洗衣机20元、专修。52101836

电脑维修

忠和 20精修(收)、电脑、彩电。全市连锁: 85316971、86652816、52268361

铁成修电脑。66037810

疏通

白下 通、改道、水电。84619536

秦淮 通、改道、水电。58856953

鼓楼 通、改道、水电。83202800

白下 通、改、水。84592946(低价)

白下 通改、钻(低价)。84606359

迈皋桥 疏通。85422376

建邺 疏通、水电、孔。86320109

雨花 通、改、钻、水电。52213242

鼓楼 疏通、钻孔、水。83608129

栖霞 通、改。85231379

河西 通、改、水。86403652

下关 通、改、电、孔。13815400593

江宁便民网 疏通。52106471

全市 通、钻。83602922

全市 钻孔、通、水、电。83606985

装潢

社区 瓦、木、水、电、漆。84418492

如意 专粉刷、漆、翻新。83901944

好佳 公装、家装。84441681

为民 瓦、木、水、电、漆。84509660

华庭 家、公、店装、免费设计、送效果图。13347808848

好邻居 家、公、店装、免费设计、送效果图。13151079983

同坤 家装、公装、免费设计、量房。4008087818

宇盛 专业店装、家装。18652096378

吉祥 公装、家装、店装。52857309

宝硕 家装、店装、旧房改造。83462680

爱乐 家、公、店、装修专家。18913822220

承接工程

金星 现浇隔层、厂、店、家、翻新。66615088

泽友现浇隔层。15805180884

防水治漏

全市 防水治暗漏。83350802

分类启事

遗失 公告 寻人 寻物

遗失

遗失 孔丽丽就业登记证, AC32010719820417344X, 声明作废。

遗失 南京圣罗兰瑞金路面包坊(32010441080808200001)税务登记证正、副本, 声明作废。

遗失 张新莉身份证, 320830198310160062, 声明作废。

遗失 夏良峰身份证, 321102197905070472, 声明作废。

遗失 王强昇就业登记证, 040220004386, 声明作废。

遗失 南京嘉建建材有限责任公司营业执照正本, 注册号: 320105000029665, 编号: 320105000200804250094S, 声明作废。

遗失 南京谱希恩文化传播有限公司地税发票代码: 232001108111, 发票号码29789735, 声明作废。

遗失 秦勤身份证, 320103196210301829, 声明作废。

遗失 安邦车牌号苏AA8329的标志, 103251200027955, 声明作废。

遗失 南京孝海装饰工程服务部税务登记证正本, 税号 341226195506302759, 声明作废。

遗失 南京铁道职业技术学院孙颖学生证, 04312110322, 声明作废。

遗失 专用存款账户开户许可证正本, 编号Z3010000611001, 声明作废。

遗失 雷同身份证号码为320113192905202055不慎遗失编号为白zh0240的《南京市产权置换房屋换通知书》, 声明作废。

遗失 张悦就业证, AC32010619781130122X, 声明作废。

遗失 赵红莉医保卡号1000796674, 声明作废。

遗失 王潮森身份证, 612524198511220436, 声明作废。

遗失 美亚建筑用品(南京)有限公司营业执照正副本各一份, 注册号320100400010565, 正本编号0814423, 副本编号0888540, 声明作废。

遗失 江苏省一建建筑装修装饰有限公司组织机构代码证的IC卡一枚, 声明作废。

遗失 曹倩工程师证, 编号: 23040990531146, 声明作废。

遗失 金玲身份证 320107197904262625, 声明作废。

遗失 南京市江宁区如安旅店发票领购本, 税号320121196709070022, 声明作废。

遗失 朱亚辉身份证 412829198006066854, 声明作废。

遗失 保单号 PDAA201232010000125460, 印刷号32001101575830, 声明作废。

遗失 胡村戎苏A193K5道路运输经营许可证正、副本, 苏交运管许可宁字320104310217号, 声明作废。

遗失 王静就业证 3201152011007752, 声明作废。

遗失 刘建利全国普通高等学校本科毕业生就业报到证 20020100447, 声明作废。

遗失 赵红莉身份证, 320123198901121223, 声明作废。

遗失 康安莉会计证 320103000195, 声明作废。

遗失 周正春就业证 090120071972, 声明作废。

遗失 孙雪就业证 0111990248, 声明作废。

遗失 李金川残疾证 32011319540901323242, 声明作废。

遗失 邵维多线路新村16幢2号户口簿, 声明作废。

遗失 张玉红身份证, 320107196812020325, 声明作废。

遗失 陈萧身份证 320382199208038224, 声明作废。

遗失 江苏天泓江汽车维修有限公司卞云澄。2012.10.21。13500。编号01830529发票, 声明作废。

遗失 房屋坐落秦淮区老虎头15号103室, 丘号369150-I-27, 所有权人陈贝贝, 房屋所有权证编号秦转字第261011号, 声明作废。

遗失 周宗宪苏A6FQ90营运证, 宁04334039, 声明作废。

遗失 王霞展业证, 02000932011580002012000553, 声明作废。

遗失 南师大泰州学院许馨月学生证, 07091231, 声明作废。

遗失 地中海网络服务中心银行开户许可证, J3010013593001, 声明作废。

遗失 吴蕾敏平安人寿工作证, 工号1100337767, 声明作废。

遗失 胡元欢平安人寿工作证, 工号1100410281, 声明作废。

遗失 南京皇家国际旅汽公司苏AY3623旅游包车标志牌(苏)运包字0102726, 声明作废。

遗失 南京锦恒商务信息咨询公司原法人王晓宁章, 声明作废。

遗失 朱仪朗国外语培训中心发票(号210196)一张, 声明作废。

遗失 南京雁江机电科技有限公司组织机构代码证正、副本, 代码55888440-7, 营业执照副本, 注册号320121000176192声明作废。

遗失 购车发票联, 报税联、注册登记联, 发票代码: 132001222360发票号码: 00073836声明作废。

遗失 南京清岱物业管理有限公司组织机构代码证正、副本, 代码69041701-3, 税务登记证正本, 税号: 320107690417013, 声明作废。

公告

注销 南京译沙翻译有限公司营业执照, 注册号320111000099502。

公告 耿越, 身份证320125198910030051, 前迁往无锡户口迁移证, 现声明作废。