

## 北碚体育运动公园开园

本报讯(记者 齐宏)8月31日,北碚体育运动公园正式开园,该体育运动公园设施齐全,为广大市民休闲健身增添一新去处。

当天晚上,北碚体育运动公园内歌舞飞扬,掌声不断,洋溢着欢乐祥和的气氛,由新城管委会、区文化旅游

委、区体育发展中心、朝阳街道联合主办的北碚体育运动公园开园活动正在进行中,来自两江艺术团的演艺人员带来了《滨江欢迎你》《欢聚一堂》《美丽中国走起来》《再一次出发》等精彩的歌舞表演,以载歌载舞的形式,和广大市民共同庆祝北碚体育运动公园正

式开园。

记者看到,新建成开园的体育运动公园吸引了不少市民在此锻炼健身,有的在高低杠上攀爬,有的则在空地上跳绳。篮球场上,新城队和缙云兄弟队正在上演一场精彩的友谊赛。值得一提的是,北碚体育运动公园内还

设有儿童游乐区,不少小朋友在家长的陪伴下在这里玩得不亦乐乎。

据了解,北碚体育运动公园占地面积约20亩,包括运动场地以及梧桐树文艺表演区、宝贝文艺音乐区、乐活运动场区、儿童游乐区等,能够满足老、中、青、幼不同年龄段市民的健身需求。



## 护林员：为护山林甘受“烤”验



## 人物名片：

周开朗  
缙云山国家级自然保护区管理处歇马保护站护林员

## 感言：

我做护林员21年了,人生最好的时光都跟这些树在一起,看着这些树从无到有,从小到大,现在都是30几米高的大树了,我很自豪。

马街道卫星村巡逻至龙头村,一直要走到我和璧山区七塘交界的地方,两趟走下来差不多有12公里,来回要6个多小时。

消防便道既是护林员巡山护林要走的道路,也是发生意外时扑救山火的生命通道,由于平时少有人走,道路上常常杂草丛生,每一次巡逻,周开朗都要将沿路的杂草、枯枝清理一遍。“必须把道路清理干净,一旦发生意外,救援人员才能畅通无阻地及时赶到现场。同时,消防便道也是森林防火带,只有平时坚持清理,才能在

意外发生时发挥应有的作用。”周开朗一边说着一边用柴刀砍掉道路两旁的杂草,仔细清理着路面的枯枝败叶,不到一刻钟的时间,周开朗的上衣已被汗水浸透。“一天下来,衣服经常都是湿了又干,干了又湿。”周开朗说道。

据了解,缙云山国家级自然保护区管理处歇马保护站目前有5名护林员,他们的巡守范围覆盖缙云山国家级自然保护区缓冲区、实验区,正是由于一代代护林员的坚守与坚持,主峰“肺叶”——缙云山国家级自然保护区已连续59年无重大森林火灾发生。

## 记者手记

所有护林人的共同努力,换来缙云山59年来没有重大森林火情发生,坚守一个岗位,践行一份责任,这是每一个护林人对自己的要求,也是他们对家国的承诺,只要扛起了重担,就不会轻言放弃。

## 2020年全国科普日

2003年6月29日,在《科普法》颁布一周年之际,为在全国掀起宣传贯彻落实《科普法》的热潮,中国科协在全国范围内开展了一系列科普活动。自此,中国科协每年都组织全国学会和地方科协在全国开展科普日活动。从2005年起,活动日期为每年9月第三个公休日,作为全国科普日活动集中开展的时间。

今年9月18日至25日将在全

区范围内紧紧围绕“决胜全面小康,践行科技为民”活动主题,集中开展2020年全国科普日活动。旨在进一步弘扬科学精神、普及科学知识,彰显科技进步对实现全面小康、打赢脱贫攻坚战、满足人民美好生活需要的积极作用,营造讲科学、爱科学、学科学、用科学的浓厚氛围,促进全民科学素质提升。

重庆市北碚区科学技术协会宣  
2020年9月

## 提高全民科学素质

北碚区科协 主办

## “三减”行动 乐享健康

## 一、关于儿童“减糖”的建议

含糖饮料并非人体必需。儿童肥胖是本世纪最严重的公共卫生挑战之一,世界卫生组织建议控制儿童肥胖从减少饮用含糖饮料开始。

中国健康联盟建议:

1. 建议儿童每天足量饮用白开水,科学选择无糖(每100毫升饮料中含糖量低于0.5克)、低糖(每100毫升饮料中含糖量低于5克)饮品,减少“添加糖”“隐形糖”的摄入。
2. 家长在孩子婴幼儿时期开始培养孩子饮用白开水的习惯;不主动给孩子提供含糖饮料,更不以含糖饮品奖励孩子。
3. 校园内不售卖、不提供含糖饮料,不张贴含糖饮料广告,杜绝各种形式的含糖饮料宣传和推销。
4. 不在儿童看电视的黄金时段播放含糖饮料、饮品的广告。
5. 企业在食品标签中明确标识产品含糖量,积极寻找含糖饮料的替代品,提供更多无糖或低糖饮品。

## 二、关于“减盐”的建议

成人:世卫组织建议成人每天盐摄入量低于5克(低于1茶匙)。

儿童:世卫组织建议,对于2-15岁儿童,应根据其能量需求,将建议的成人最高盐摄入量相应下调。该建议不涉及纯母乳喂养阶段(0-6个月)和持续母乳喂养加补充辅食阶段(6-24个月)。

三、关于“减油”的建议

食用油对我们的生活来说必不可少,但是摄取过多的食用油又会让我们的身体患上各种不必要的疾病,所以,怎样减少食用油的摄入并科学的食用食用油成了关键。

减少吃油的8个诀窍:

1. 不吃动物油。
2. 烹调时少用植物油,每人每天不超过25克。
3. 多用煮、炖、蒸、拌、卤等少油的烹调方法,不用油炸、油煎等烹调方法。
4. 做汤或砂锅炖菜时,不需要再用油,可直接将肉放到锅中烹调。
5. 少吃奶油类食物。
6. 少到餐馆饭店用餐,因为餐馆的饭菜用油量都很大。
7. 多使用不粘锅、微波炉等,从而减少用油量。
8. 多种食用油交替食用最健康。

## 卫生与健康专栏

北碚区卫生健康委员会 主办

## 遗失启事

▲左仁全遗失残疾证,证件号码:51022419660623829141,声明作废。

## 入秋后 这些花剪一剪长得更好

转眼就到秋天了,经过一整个夏天的煎熬,家里的花也该修剪一下了,如果剪晚了或不不舍得剪,可能会影响下半年的长势和花期,还是赶紧行动起来吧!

## 月季

## 修一修,秋花更灿烂

月季在夏天还开着零星的几朵花,已经有点残了,入秋后赶紧修剪,一来可以让月季复壮,说不定秋天还能开得很漂亮;二来可以避免某些病虫害。

## 1. 剪杂枝、整理枝叶

这样可以让月季的主杆长势更明显,侧枝和细弱枝、盲枝都剪掉,底下的老叶、长斑的叶子都拿掉,保持整洁。

## 2. 剪残花、长枝可剪短

如果还有夏花,建议剪掉,高温时月季开花质量一般,不如把营养留给秋天,过长的枝条剪短,还可以让主杆更粗壮,秋天多晒太阳,剪完1周后可施肥。

## 三角梅

## 剪一剪,开花更多更好看

三角梅入秋修剪,主要是为了让造型更美观,刺激开更多的花。

## 1. 剪徒长枝、修造型

如果是地栽的三角梅,剪一剪太细长、突出的枝条即可;如果是盆栽,除了要剪徒长枝外,还可以根据你喜欢的造型进行修剪,三角梅很耐修剪,剪完恢复也快。

## 2. 撸叶子催花

三角梅光长叶子、开花少,可能是营养都被叶子吸收了,可以剪些杂乱的细枝,把太密集的叶子撸掉,让枝叶间保持距离,提高通风和采光,这样还能刺激三角梅开花。

## 长寿花

## 现在剪,秋冬开花旺

夏天过后,长寿花可能会徒长,徒长的枝条很弱,基本很难再开花,入秋后要及及时修剪,因为南北气候差异大,大家可以等到本地气温在26摄氏度以下时再修剪。

## 1. 剪徒长枝

长寿花株形矮一点更好,夏天长起来的徒长枝(绿色细长枝)可以剪掉,剪掉的枝条留粗一点的扦插。剪完暂时不要浇水,等伤口干燥后再浇,很快会冒新芽。

## 2. 检查枯枝败叶

度夏后的长寿花有些隐患要提前检查,查看根系是否健康,枝条有没有溃烂或干瘪,有的话要及时剪掉,以免情况继续恶化。秋分之后,长寿花就不适合修剪了。

## 天竺葵

## 枝条枯黄,剪完重获新生

天竺葵度夏后也需要赶紧剪一剪,秋天才能多长一些新枝,开花也更饱满。

## 1. 剪徒长枝、撸黄叶

夏天长出来的细枝、徒长枝都要剪掉,顺便把长势不好的叶子也摘掉,留健康的绿色叶子即可,这样不仅能集中营养复壮,还能防止病虫害。

## 2. 老桩剪短

变长的天竺葵老桩可以剪短,天竺葵本身是草花,老桩木质化后营养输送缓慢,剪短一些有利于营养供给,还能让整体更美观。

## 茉莉

## 入秋好好剪,复壮好过冬

茉莉入秋后依然可以修剪,温度在18摄氏度以上还可以继续开花,如果家里已经很凉了,可能剪完就要准备保暖了。

## 1. 剪了催花

茉莉枝条长得很快,把长枝剪短,绿

色的枝条保留1至2对叶子的长度,就容易刺激它开花,同时也要注意保持充足的光照,按时浇水,伤口愈合后可以喷磷酸二氢钾催花。

## 2. 剪完保暖

如果家里已经有凉意,说不定茉莉就不会再开了,剪一剪弱枝,赶紧保留营养让主杆更强壮,这样入冬后存活率会更高,昼夜温差大的地区要注意夜间保暖,避免吹冷风。

## 玛格丽特

## 现在剪,秋天还能开成球

玛格丽特入秋后要好好清理一遍,该剪的剪,春天没有养好的,剪完好好养,还能实现花球的梦想。

## 1. 清理枯叶

玛格丽特度夏后会有很多枯叶,都清理干净,注意不要太暴力,小心把杆皮扯坏。

## 2. 打顶修剪

一般度夏后的玛格丽特枝叶都比较徒长,而且下面的主杆开始木质化,木质化的枝条不能留得太长,所以要打顶、“砍头”,保留5至8厘米即可,不要剪太狠。

如果不舍得,可以稍微打顶,就是把顶部的嫩枝掐掉一些,可以按照自己的喜好来剪造型,剪完能刺激玛格丽特多长新枝,秋天长出来的新枝一般都带花芽。

## 矮牵牛

## 长成草,剪完就漂亮了

矮牵牛夏天长得比较散漫,入秋后要好好规划一下,先从“理发”开始,让它重新变成大花球。

把夏天的残花、细长枝都剪掉,最好是剪得整齐一些,保留5至8厘米的枝条即可,有些花友剪得比较狠,只留3至5厘米的桩子也能再次爆发。

## 小木槿

## 黄叶枯枝,剪秃重新长

小木槿过完夏天叶子都黄了,再不修剪就惨了,很可能每况愈下,慢慢死掉。

## 1. 救命剪

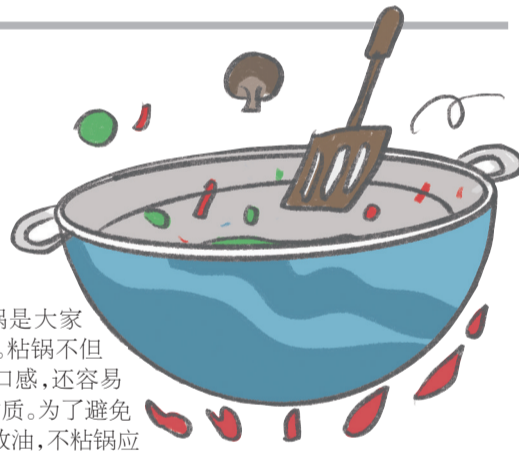
如果小木槿出现大面积黄叶、黑杆,要赶紧剪掉,把黄叶撸掉、黑杆剪干净,再把密集的枝叶疏一疏,保持通风状态,还有可能救回来。

## 2. “剃头”剪

如果小木槿没什么问题,入秋后只用“剃头”剪就行,把小木槿长枝剪短,剪成紧凑的球形或其它形状,秋天保持充足的光照,可以施肥,还可以再开1至2次。

据养花大全

## 如何选择 不粘锅,看这边



烹饪时,粘锅是大家都会遇到的烦恼。粘锅不但影响菜的外观和口感,还容易变糊,产生致癌物质。为了避免粘锅及炒菜时少放油,不粘锅应运而生。在选购不粘锅时,大家会看到各种各样的涂层或者材质,有麦饭石、陶瓷、大理石甚至钻石,着实让人眼花。

其实,不粘锅可分为两大类:一类是物理不粘锅,通过锅体材质、锻造工艺、使用保养等使得锅具对食物的黏附性降低,如章丘铁锅、多层不锈钢锅、钛锅等。还有一类是涂层不粘锅,根据涂层材质的不同,可以分为含氟聚合物类(如特氟龙系列)和硅氧聚合物类(如陶瓷类)。

现在市面上出现了很多表面有麦饭石粉涂层的不粘锅具,打着麦饭石的旗号吸引消费者,但其功效并不理想。大多数纯麦饭石产品质地较脆,一般不能见明火,遇到高温容易裂开。此外,大理石、钻石等不粘锅也是商家炒出来的,并不实用。从涂层材质看,含氟类涂层不粘锅效果好,但硬度、耐磨性较差,用久了容易出现划伤。

不粘锅的主要健康风险围绕着涂层是否安全。2005年,美国环保署发现生产聚四氟乙烯的原料之一全氟辛酸铵(PFOA)可能致癌。不过其在制品中含量甚微,不足以造成安全风险,并且很多厂家已弃用,选择正规品牌即可。其实,聚四氟乙烯这种材料的化学性质稳定,本身不会被人体消化吸收或发生反应,也不需要担心在烹饪过程中脱落。聚四氟乙烯涂层不粘锅要防止的是高温烹饪,尤其是干烧。它在260℃时缓慢开始发生反应,高于400℃时分解速度迅速升高,并产生一定有毒物质。我们平时烹饪温度多处于200℃左右,很多油的烟点在250℃以下,较安全。但如果发生干烧,温度会在短时间内超过400℃,造成锅具损伤,带来健康风险。

还有一点,聚四氟乙烯硬度、耐磨性差,清洗时应尽量避免与坚硬物体接触,所以不能用金属锅铲、钢丝球。另外,由于涂层为喷涂,可能存在没有完全覆盖锅体金属的问题,烹饪中过多使用酸性食物,易腐蚀没有被涂层覆盖到的金属,造成形变、涂层剥落。烹饪后不要迅速用凉水降温,避免金属热胀冷缩加剧,使得涂层更易脱落。

陶瓷涂层的锅具硬度高、热稳定性好、耐腐蚀,美中不足的是不粘效果持续性差一些,一般6到9个月就会开始失效,但随着材料、工艺的改进,这一缺点已有所改善。

综上,选不粘锅主要依据使用习惯、频率及预期价格。“豪放”的烹饪风格可以考虑物理不粘锅或陶瓷涂层不粘锅;烹饪风格较为“柔和”可选择含氟涂层的,或者买一口较贵的专业级特殊配方涂层不粘锅。

来源:人民网-生命时报