

秋季10大冠军果蔬
从头到脚养护你

秋天各种瓜果蔬菜纷纷上市,其中一些可谓秋季当家菜,在营养上具有独特的养生绝活。

莲藕:维生素B1冠军

莲藕含有丰富的维生素B1,有助于缓解疲劳、促进新陈代谢和消化,还有美肤的作用。此外,莲藕还含有维生素C、钙、铁等无机盐,具有抗氧化作用的多酚类物质。

生藕性寒,有清热除烦的效果,煮熟后由凉变温,能养胃滋阴、健脾益气养血,尤其适合老幼妇孺、高热血人、高血压、食欲不振、缺铁性贫血者食用。需要注意的是,鲜藕性偏凉,脾虚胃弱、易腹泻的人,最好煮熟了吃。

蘑菇:补钙冠军

被冠以“山珍”美誉的蘑菇矿物质含量非常丰富,尤其富含钾。“补钾明星”香菇钾含量为256毫克/100克,而常见蔬菜如口蘑(白蘑)、蘑菇(鲜蘑)、双孢蘑菇等钾的含量远赶香菇。

钾可预防中风,并协助肌肉正常收缩,还有降低血压的作用。此外,蘑菇中还含有丰富的膳食纤维。蘑菇吃法多样,比如炒、做汤和做馅等。

小白菜:补钙冠军

小白菜又叫青菜、鸡毛菜,是蔬菜中含矿物质较丰富的一种,尤其钙元素,高达90毫克/100克,比大白菜高出近一倍。小白菜中还含有大量有助于钙吸收的矿物质元素和维生素K。另外,小白菜富含维生素B1、B6、泛酸等,具有缓解精神紧张的功能。小白菜不可以生吃,用它制作菜肴时,炒、熟时间不宜过长,以免营养流失。

西兰花:胡萝卜素冠军

作为公认的明星蔬菜,其营养成分不仅含量高,而且十分全面,尤其胡萝卜素含量更是遥遥领先,每100克中高达7210微克。胡萝卜清透入体内不但可以转化为维生素A,护眼明目,还具有抗氧化作用,对预防心血管疾病、肿瘤,以及延缓衰老和防癌都有重要意义。此外,西兰花中钙、磷、铁、钾、锌、锰等含量都很丰富,比同属于十字花科的白菜花高出很多。而且,其维生素C含量高出番茄近3倍。

研究表明,将西兰花隔水蒸5分钟后拌着吃,抗癌效果最好。

菠菜:叶黄素冠军

除了镁、铁、钾等矿物质外,菠菜中还含有丰富的叶黄素,叶黄素最重要的功能是制造红细胞和白血球,增强免疫力。并且,它也是预防宝宝出生缺陷的一种重要营养素。菠菜还是叶黄素的最佳来源之一,而叶黄素对于预防眼晴衰老导致的“视网膜黄斑变性”十分有效。由于叶酸是一种水溶性维生素,对热、光线均不稳定,因此菠菜最好现吃现炒,贮存的时间尽量别超过2天。而且,要用蒸、旺火快炒、少量水煮等方式来烹制,避免煮煮过久、过烂,损失营养。

葡萄:抗氧化冠军

葡萄中含有的白藜芦醇是一种强抗氧化剂,可抗衰老,并清除体内自由基,对心脑血管病有积极的预防和医疗作用。需要提醒的是,葡萄酒性寒凉,脾胃虚寒者不宜多食。

山楂:果胶冠军

果胶是一种多糖物质,有助于控制血糖和血脂。此外,山楂还含有大量黄酮类化合物和有机酸,具有防癌、抗癌、降血脂和胆固醇的作用。一般人群均可食用,尤其适合消化不良者、心血管疾病患者和肠炎患者,但孕妇、儿童、胃酸分泌过多者、病后体虚及牙病患者不宜食用。

柑橘:维生素B1冠军

维生素B1对神经系统的信号传导具有重要作用。此外,柑橘中的类胡萝卜素含量也远远高于其他秋季水果,这种营养素在体内能合成维生素A,具有护眼明目的作用。

柑橘中还含有抗氧化、抗癌、抗过敏成分,并能防止血栓,减少冠心病、中风及高血压的发病率等。

石榴:膳食纤维冠军

石榴富含的水溶性膳食纤维在人体消化道中不会被酶分解,既可以防止便秘,又能缓解腹泻。此外,石榴籽富含大量维生素C、多酚类物质,这些物质有延缓衰老的作用。因此,在吃石榴的时候要嚼嚼籽。需要提醒的是,石榴有收敛作用,便秘的人要少吃。

鲜枣:全能冠军

与其他秋季水果相比,鲜枣多项营养素含量均居首位,如维生素C、钾、镁、铁、锌等。维生素C可软化血管、预防高血压、冠心病和动脉硬化,钾对控制血压有利,镁有助于降低压力等。需要提醒的是,枣偏热,痰多、便秘、胃病患者和糖尿病患者都不宜多吃。

编辑:亦晨

Tccday's news 新闻点击

第三届中国·沭阳花木节开幕

本报讯(梁洪卫 吕述谭 丁彬彬)第三届中国·沭阳花木节于9月28日—10月7日在沭阳国际花木城举办。

在沭阳国际花木城举办的第三届中国·沭阳花木节、首届盆景制作比赛暨第二届精品盆景(沭阳)邀请展开幕,县委副书记、县长丁建军致辞。

作为本届花木节的重头戏,首届中国盆景制作比赛暨第二届精品盆景(沭阳)邀请展,不仅吸引了来自全国各地的300余名参赛选手,还吸引了3000余名盆景爱好者,展出了500余盆国内外精品盆景。来自全国各地的国家级盆景大师及盆景爱好者通过现场表演、讲评等方式传授技艺、交流艺术体会,既激发了盆景爱好者兴趣,也提升了沭阳花木盆景档次。在9月28日举行的盆景制作比赛中,共评选出金奖23名、银奖66名、铜奖88名。值得一提的是,在本次盆景制作大赛中,沭阳有33件作品获奖,其中金奖5件,银奖10件,铜奖18件。“沭派”盆景新秀即赢得满堂喝彩,当天“中国盆景培训基地”花落沭阳。

第三届“江苏最美警察”评选启动

本报讯(苏官新 万森)记者从省公安厅获悉,第三届“江苏最美警察”推选宣传活动正式启动。

据悉,本次活动将从10万公安民警中评出“江苏最美警察”10名以及提名奖20名。

据悉,“江苏最美警察”和提名奖从全省公安民警、公安现役部队官兵和省内铁路、海关、机场、森林、长航公安关民警中推选产生,重点是基层一线民警和公安现役部队官兵。本次活动还设立了“江苏最美警察”特别奖,从做出特别贡献的实战警队等群体和个人中推选产生。活动进入投票阶段后,广大群众可以登陆省公安厅门户网站(<http://www.jsjg.gov.cn>)上的飘窗进入推选活动主题网页,推荐自己心目中的最美警察。获奖人员和群体将于11月份向社会公布。

扬州城庆期间七景区免费入园

本报讯(王槐文)记者从扬州市旅游局获悉,根据扬州城庆惠客惠民活动协调会安排:从9月26日至10月2日,扬州市区司法纪念馆、吴道台宅第、朱自清故居、卢氏盐商、八怪纪念馆、唐城遗址、汪氏小苑等旅游景点一律免费,并按正常时间开放。

为照顾远道而来的外地游客,限流时外地游客将优先入园。此外,免费开放仅指景区门票免费,景区内的导游讲解服务、停车、游船、电瓶车及休闲娱乐项目等收费仍按原标准收取。

泗洪县国家级高新企业达23家

本报讯(彭波 丁彬彬)近日,泗洪经济开发区江苏精良高分子材料有限公司、江苏环捷机械科技有限公司等5家企业获批为2015年度江苏省第一批国家级高新技术企业,由此,该县国家级高新技术企业达23家。

近年来,该县始终坚持以科技创新为发展方向,不断加大科技创新投入,引导企业加快产学研合作和科技成果转化步伐,推动企业规划、申报、实施各类适合企业长远发展需要的创新项目,并在“国家千人计划”、省级工程中心、省级工程技术中心、省创新创业领军人才等省级以上创新项目上取得显著成绩,有效夯实了企业科研实力,为企业创建国家级高新技术企业奠定了良好的基础。

镇江推进质量提升工程

本报讯(杨林)为进一步贯彻落实国务院《质量发展纲要》,推动全市质量强市建设工作的深入开展,近日,镇江市“质量提升工程”表彰推进会在扬中市新坝镇隆重召开。会上获得质量标杆示范企业称号的江苏环太集团等6家企业,以及获得质量管理技术创新先导区称号的新坝科技园园区颁发了奖牌,与会人员实地观看了新坝科技园园区展厅,并听取了江苏肯帝亚木业等企业代表的质量管理先进经验介绍。

扬中举办“人防杯”老同志革命歌曲比赛

本报讯(潘照瑾 朱江)为纪念抗日战争胜利70周年,展现扬中市老同志的革命意志和热情,近日,扬中市人防办、老干部局、文广体育局、民政局、老年协会共同举办了扬中市纪念抗战胜利70周年“人防杯”老同志革命歌曲比赛。该市各镇、机关、部门离退休干部党支部共计30个单位参赛,经过预赛选拔出15名选手进入决赛,经过决赛现场激烈的比拼,由专业评委逐一亮分,最终,城投公司党支部陈阿江凭借一曲《美丽的草原我的家》获得第一名。

拍卖公告

我公司受有关单位委托,将对以下标的进行拍卖,公告如下:
一、拍卖标的:桑塔纳、海马、中华、风行、别克威仪、福特蒙迪欧等汽车一批。
二、预展时间、地点:2015年10月9日-9日,标的现场约看。
三、拍卖会时间、地点:2015年10月10日下午3:00,江苏省委党校会议室(南京市五台山1-3号)。
四、竞买人须缴纳拍卖保证金人民币1万元,保证金缴纳截止时间至2015年10月9日下午4:00。
即日起接受咨询及办理竞买登记手续。

江苏省天衡拍卖有限公司
公司地址:南京市五台山1-3号江苏省委党校写字楼3楼
联系电话:025-86556679 张先生

拍卖公告

我公司受有关单位委托于2015年10月9日上午10:30在江苏体育宾馆会议室举办拍卖会,拍卖思威(苏A6D182)汽车一辆,即日起接受咨询报名及看样,保证金人民币1万元,截止时间至2015年10月8日下午4:00。
江苏省天衡拍卖有限公司
联系电话:025-86556679
地址:南京市五台山1-3号江苏体育宾馆写字楼3楼

价,安全应是第一位的。同时,如果司机发现已经接近免费放行时间了,可以就近选择匝道出口下高速,然后再重新上高速领卡,从而节省之前的费用。

提醒四:“高速新手”要注意

国庆长假期间,高速公路车流量将会大幅增长,“高速新手”导致的交通事故案例也明显增加。“高速新手”分为两种,一是属于还在实习期内的驾驶人,对于在实习期内的驾驶人驾车上高速公路,必须由持相应或者更高准驾车型驾驶证三年以上的驾驶人陪同。对于无“陪驾”就上高速公路的实习司机,公安交警部门将在收费站、出入口、服务区等地点设立检查点进行抽查。还有一种是指已领取驾照很多年,但平时绝大部分时间只在城区道路上开车几乎不上高速的人。为此,南京交管部门提醒广大驾驶人千万别犯“四种危险”:一是随意停车;二是随意变更车道;三是不能保持安全距离;四是不良驾驶“小动作”。

景点堵不堵,出门前看发布

本报讯(记者 鲍晶)国庆黄金周景区堵不堵,出门前看发布就可以心中有数。记者昨天从江苏省旅游局获悉,经过一年的研发,江苏旅游客情监测与分析平台正式上线。利用该平台,省旅游局节前启动大数据监测分析旅游客流,届时,全省13个市56家景区实时客流及两小时内客流预测都将一览无余。此外,南京市旅游委员会今年初推出的假日旅游智慧信息平台,也将在这个长假及时向市民发布各大景区拥堵情况,方便游客合理规划出行。

江苏旅游客情监测与分析平台已覆盖全省13个市56家景区,其中包括18家5A级景区和38家4A级景区。“除了监测景区实时在园人数,该平台还能对景区2小时内的客流量进行预测。”江苏省旅游局相关工作人员告诉记者,实时监测是建立在每天100亿条旅游相关网络行为数据、70亿次线下手机定位数据等基础上的大数据应用,实时客流数据每15分钟就能刷新一次,平台基于长期积累的历史数据,甚至可以发布60、90、120分钟内客流预测数值。

据了解,为方便游客提前获知景区拥堵情况,南京市旅游委在长假期间还将在微信、微博、网站多时段更新发布景区人数、景区舒适度指数。届时,游客在手机上就能查到景区拥堵情况。江苏省旅游局(@江苏微旅游)将继续每天分4个时段向社会发布主要旅游景区游客舒适度信息。

南京今年177个优良天

本报讯(陈云武 赵叶舟)9月28日,季女士打开手机搜索了一下南京的天气状况,开心地给远在美国交流讲学的爱人发了一条信息:“今天南京PM2.5的浓度只有25,是不是比你所在的城市还要清新?”截止当日,南京今年空气质量优良天数已经达到177天,比去年同期增加了41天!作为空气质量的重要指标,今年以来PM2.5平均浓度53.5,比去年下降21%,降幅全省第一。

据了解,近两年来,南京累计完成燃煤锅炉关停和清洁能源改造1247台,对6家电厂12台机组实行超低标准燃煤改造,到今年已完成8台。推进四大工业片区布局调整,连续四年完成“三高两低”企业关停整治609家,化工、喷涂、印刷等197家企业进行泄漏和有机物挥发专项整治,全市二氧化硫、氮氧化物两项污染物提前一年完成“十二五”减排任务。

与此同时,南京在全省率先完成车船、油品“双提标”:国五油品全覆盖,新上牌车国四车辆准入;淘汰黄标车也走在全省前列,目前淘汰数量达62048辆,淘汰率93%,黄标车限行扩大到550平方公里;全市320座加油站安装了油气回收装置。

他们就是变电运维人员。

据介绍,在连博会保电工作启动后,供电公司变电运维室就编制了“连博会保电特巡表”,并严格按照特巡表要求,对供电所涉及的110千伏开泰变、平山变、新村变等十座变电站进行专项安全检查,开展多次红外测温 and 夜巡工作,尤其是对变电站的备自投装置、交直流系统和安防防窃等设施进行逐项排查,全力确保在运设备健康运行。

同时,变电运维室将根据连博会会安排,编制“保电工作安排计划表”,对保电所涉及的10座变电站16条出线间隔责任到人,细化到每一个活动的时段,要求值班人员对相关设备每天至少巡视一次,在开幕式等重要活动期间,相关变电站恢复有人值班,对紧急情况下保电预案进行演练,以全面提升应急处置能力。

保电期间,运维人员将对设备进行检查,完成保护及备自投装置定值及压板的现场核对,以及主变装置、开关柜、相关二次设备的红外测温工作,对发现设备缺陷积极配合检修消除,有效保证设备可靠运行。

安排行程,连续驾驶4小时要停车休息20分钟以上,避免夜间行车,低驾龄驾驶人应尽量避免长途自驾。研究表明,正确使用安全带,可以在发生交通事故时至少降低40%的伤害。请您系好安全带,同时为孩子选用适合其年龄、体重的儿童安全座椅,切忌怀抱孩子或让孩子坐在副驾驶位置。

提醒三:回城别太赶

对于赶在10月7日晚上返程的车友,也要注意了。由于免费通行时间节点在7日24:00结束,因此有些车友为了能够免费通行,将会在临近24:00前超速行驶,超速行驶一旦遇有紧急情况容易发生交通事故,因此希望驾驶员不要为了省钱而付出更大的代

南京交警发布国庆出行安全提醒

通讯员 宁交轩 胡正金 陈泰峰 记者 万森

国庆长假是市民走亲访友、外出旅行的高峰期,为积极应对今年国庆高速公路即将出现的巨大车流情况,南京交管部门结合往年节日期间高速公路通行的情况和今年高速公路通行的特点,发布了国庆长假期间高速公路交通安全出行相关提醒,希望对自驾游人士有所帮助。

提醒一:自驾出游,安全第一

国庆长假驾车出行,请车友提前规划出行时间和线路,尽量避开首尾高峰;出行前要全面检查车辆的转向、制动、轮胎、灯光等安全技术性能,携带警告标志牌、千斤顶、螺丝套筒等工具以备急需;驾车旅游期间,要文明行车,不开斗气车,切忌莫超强会,要确

提醒二:高速公路车流量大

高速免费通行,将有大量私家车主选择自驾出行。道路交通流量大,一些车主特别是3年以下驾龄的新驾驶人缺乏长途驾驶经验,安全风险较高。警方提醒广大车友自驾长途出行必须做好充足准备,提前掌握车况、路况、天气情况,不要超员载客、超速行驶,合理



江苏邮政杯新闻摄影季赛

第十五届南京文化艺术节开幕式暨《上海爱乐乐团交响音乐会》9月29日在南京文化艺术中心大剧场拉开帷幕,在接下来的一个月中市民还将欣赏到《从巴洛克到探戈—李颀打击乐团建国10周年华彩呈现南京音乐会》、《蒙西·乔普林—琴弦上的世界》、《非洲纳米比亚 spirit 合唱组合》、《红色经典新唱响》演唱会、《红花专场音乐会(茉莉芬芳)》、话剧《爱暖腕,人暖腕》、音乐舞蹈诗剧《花山》、《“庆祝国庆”广场文艺演出》、《陈毅与泰州—泰州抗战老电影展》、《金陵树荫张三代剪纸精品展》等风格迥异的演出和展览。

建华 摄

我省部分燃煤发电企业环保不达标受处罚

本报讯(记者 鲍晶)记者昨天从省物价局获悉,今年6-8月份江苏省物价局对全省121家燃煤发电企业执行环保电价政策的情况进行了检查,认定118家燃煤发电企业存在脱硫投运率未达到90%、污染物排放浓度小时均值超过排放标准的价格违法行为,分别给予了扣减3556万元和罚款1500万元的处罚。

近年来,国家实行了新的排放

标准和更加严格的环保电价监管政策,监管重点从原来脱硫投运率未达到90%的少数电厂,转变为对所有电厂的监督检查。此次环保电价检查结果表明,我省大多数燃煤发电企业能按照国家新的排放标准,积极采取措施改进脱硫、除尘、脱硝设施,努力减少排放污染,总体情况良好。但由于设备、技术等原因,燃煤发电企业在部分时段还不能完全达到国家排放标准,仍

然给大气带来污染,必须接受处罚。根据国家有关法律法规规定,省物价局对脱硫投运率未达到90%、污染物排放浓度小时均值超过排放限值的价格违法行为,分别给予1-5倍的罚款。其中,罚款最重的为224万元,罚款在百万元以上的有3家,对相关燃煤发电企业的具体处罚情况,江苏省物价局将按规定在门户网站向社会公布。

每一次保电力求完美

申甲雁 卢颖

“不管是连博会、高考还是其他重大活动的保电工作,每一次我们都要做到零差错、零闪动、零投诉,力求完美。”近日,像往常一般在连博会保电现场巡视的供电公司保电班班长徐海江非常自信地说。

在工业展览中心,笔者跟在这高个子班长后面,感受到的却是谨慎、负责、笃定的坚定,这个工作24年先后参加“南京青奥会保电”、“连博会保电”、“2015高、中考保电”等电力保障工作40余次的班长娓娓道来此次连博会保电事宜。

据徐班长介绍,在接到“连博会”保电通知后,保电班立即制定详细的保电预案,并和配电、线路等部门部署保电细节。虽然“连博会”已是第二届,但也是对保电工作人员来说,同样是很重要的保电任务。针对客户端的供电保障,精心编制了“一馆一册”、“一点一案”、“一人一责”等保电预案,

针对不同岗位的保电职责与工作任务编制了人手一册的“口袋书”,并将场馆电工进行分组,加强对场馆设备、保电预案、技术措施等培训,开展桌面推演和联合演练,确保在保电工作开始前具备场馆设备全面接管能力。

由于时间紧迫,保电队员夜以继日在现场开展隐患排查工作,积极督促消除,及时调整运行方式,提高运行可靠性。并提前对2台应急发电车进行保养维护,保证“发得起、带得上”,确保主要保电场所供电万无一失。

出了场馆,笔者并没有结束此次保电采访的任务,而是直奔35千伏海棠变,那里还有为连博会顺利召开默默付出的保电人。

和驻守场馆保电不同,这拨保电人他们则是风餐露宿,隐身于场馆外的“保镖”,他们为这场“完美”的保电增添了一层保

周海江在世界华商大会作主旨发言

让共赢理念成为华商共同基因

存在偏见。周海江认为,华商在与当地社会相处过程中相互理解融合、共赢方面还可以做得更好。

他表示,“共赢”理念是华商文化的历史延续。“天时不如地利,地利不如人和。”儒家思想强调和谐,保持自我心态的和谐、与人相处的和谐、与环境相处的和谐。而中国古代的丝绸之路,见证了华商通往世界的脚步,也向全世界传递着和谐、共赢发展理念。目前,中国政府正在大力实施“一带一路”战略,正是对中华源远流长的“共赢”理念的传承弘扬。

“共赢”理念也是华商发展的现实需要。比如红豆集团从8年前开始,试探性的在柬埔寨西哈努克港建了一个总面积11.13平方公里的经济特区——西港特区。

红豆用“共赢”理念解决了帮助克服了人生地疏和投资安全等问题。在建设过程中,西港特区积极主动履行社会责任,向红十字会捐赠,救助当地弱势群体,为周边乡村改建学校、修桥铺路、义务授课等。今年4月,中国国家主席习近平在万隆会议上会见柬埔寨首相洪森时明确提出,“要在‘一带一路’框架内加强基础设施互联互通合作,运营好西哈努克港经济特区”。目前,已有来自中、日、法、美等地的85家企业投资入驻,其中60家已投产运营,从业人数1.2万。

据悉,世界华商大会由新加坡中华总商会于1991年最早倡导和发起,由各国工商社团主办,每两年举行一次,旨在促进华商与外商在经济、商业和学术关系方面的相互交流与发展。

(上接第一版)二要坚决贯彻落实省委推进专题教育深入开展的部署要求。进一步明确“三严三实”的深刻内涵、实践途径和检验标准,认真参与到专题教育的各个环节中去,确保专题教育抓出实效、抓出成果。三要切实把各项关键动作落实到位。要把“四专题一强化”规定动作一项一项落到实处,把学习贯彻贯穿始终,把学习作为一种政治责任、一种精神追求、一种生活方式,把交流研讨贯穿始终,结合日常工作沟通,相互交流学习体会,加深理解和认识。通过对照先烈先辈先进找到差距、见贤思齐,从违纪违法案件中汲取教训、自警自省,在交流研讨中碰撞思想、形成共鸣、得到升华。把查摆解决问题贯穿始终,继续开展专题调研,突出重点对象,深入听取意见、在查找和解决“不严不实”突出问题上下功夫;通过召开专题民主生活会和组织生活会,真正把“不严不实”问题摆准、摆实、摆具体;扎紧织密制度的笼子,拿出刚性、有约束力的措施,不折不扣抓好整改落实。四要始终坚持做到两手抓两不误。要把专题教育同推进工运事业紧密结合起来,激励工会干部积极应对和引领工会工作新常态,积极应对工作中存在的突出矛盾和问题,扎扎实实把各项工作落到实处。要认真贯彻落实中央和省委党的群团工作会议精神,抓好省总工会加强和改进工会工作的具体措施的落实,将“三严三实”的成果体现在推动江苏工会各项工作上来,以“三严三实”的成效检验工作。

省总领导曹海、孙晓宁作了重点发言,马永青、张海涛以及部分机关处室和直属单位主要负责人作了补充发言,结合各自思想和工作实际,进行了深入的交流研讨。省总机关各部门、各驻会产业工会和各直属单位主要负责人列席会议。

当天上午,省总领导班子成员及机关各部门、各驻会产业工会和各直属单位主要负责人集体到南京监狱开展警示教育,普遍受到一次深刻的教育和极大的警醒。陈春宁在警示教育会上指出,要切实强化理论学习,坚定理想信念,把牢思想关;强化宗旨意识,坚持权为民所用,把牢权力关;强化纪律观念,严守党纪国法,把牢约束关;强化自律意识,时刻保持慎独慎微,把牢小节关,不断增强践行“三严三实”的自觉性和坚定性,做一名让党放心、让职工群众信赖的“娘家人”。