



考后“减压游” 迎来出游小高峰

记者从同程旅游了解到,每年的高考前都会迎来一波考后“减压游”的小高峰,一般高中生是和父母同游,也有的选择和同学、朋友三五出游。国内游最受他们青睐的目的地是大理、丽江、桂林、厦门等自然风光胜地,以及像北京、上海、南京等人文氛围浓厚的知名高校所在地。

去哪儿网数据分析,毕业旅行以国内短途游为主,短途游和长途游比例约6:4。出境游和国内游的比例约4:6,出境游以日本、泰国、海岛游、欧洲名校游等有关线路最受欢迎。相关负责人表示,从出游花费上来说,均价在1万至3万之间的“欧美名校游学”产品售卖很火。虽然整体价格远高于普通的毕业旅行,但大部分家长觉得“通过旅行,带孩子接受外国不同的教育理念和文化的,非常值得。”

途牛旅游则分析出了毕业游国内和境外游的十大人气目的地。

自由行比例提升 高校毕业生更青睐该方式

毕业季旅行,不仅是高中毕业生高考减压、“告别青春”的方式,对即将进入社会的高校毕业生来说,一场旅行也是他们工作前的放松方式。

相对高中生来说,大学生经验相对丰富,有能力做出详细的旅行计划和攻略,因此他们更为青睐行程自由个性的出行方式。同程旅游相关数据显示,高校毕业生中选择自由

行产品的比例约占8成。

去哪儿网表示,“毕业旅行”产品中的自由行占比一直在提升,今年此数字增长接近20%。

众信旅游称,很多人也会根据主题定制自由行的线路。香港、新加坡、泰国等旅游成为自由行的热门目的地,“因为这些地方公共交通方便、语言交流障碍阻力小,距离较短。”

提醒:

孩子出游安全最重要

毕业旅行季的到来,也让家长多了一些担心,担心孩子缺乏社会经验,不能应对遇到突发问题。同程旅游相关人士提醒,孩子出游安全最重要。如不能一同出游时,家长可以协助孩子做好行程规划,尽量做足准备,减少突发情况的发生。

如在预订旅游产品时不要一味贪便宜价格,要选择正规知名网站和有资质的旅行社,签订旅游合同、购买旅游保险等;谨慎选择酒店住宿地点,自由行做好充足的准备和攻略,了解当地的天气、地理、人文等因素,尽量结伴而行不要单独行动;跟团游尽量听从导游或者当地人员安排,不要脱团单独行动;旅途中随身带好证件和一些必备的药品,不要带过多现金和贵重物品。

众信旅游建议,出境游的护照一定要复印一份,并且与原件分开放,以防丢失;建议游客在国内提前换好货币,分放在身上和包里不同的位置;自由行游客建议去一些治安较好的大城市;年轻人网络需求大,出境前可以通过旅行社或网络租赁移动wifi,降低境外手机流量费。

人民网

消费警示

儿童食品无标准 购买莫被牵鼻走

“宝宝面”“儿童饼干”“儿童酱油”……名目众多且印满了卡通形象的儿童食品占据了各大超市的显眼位置。不过,中消协近日针对儿童食品安全问题发布了消费警示。中消协表示,在我国,除三周岁以下婴幼儿必需食品外,尚无有关“儿童食品”的概念和相关食品标准。

儿童食品未必更营养

记者近日走访了丰台区的超市和孕婴童店,在一家孕婴童店看到一款容量为100克的儿童牛肉松售价为39.8元,超市内一款容量为280克的成人牛肉松售价为58元,儿童牛肉松的价格明显高于普通牛肉松。不过仔细对比二者的营养成分表,记者发现二者的比例差别不明显,均由能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠构成。

记者又对比了一种儿童牛奶和普通牛奶。与普通牛奶相比,儿童牛奶的价格要高出不少,一款190ml的呵护肠道型儿童牛奶售价是3.3元,而同一品牌250ml纯牛奶的售价还不到2.6元。记者查看多款儿童牛奶的配料表发现,除生牛乳外,白砂糖位列配料表第二位,有的品牌还添加了蜂蜜。对此,知名奶业专家王丁棉表示,儿童牛奶之所以都添加了糖和蜂蜜之类的甜味物质,是因为孩子天生喜欢甜味,一旦喝了这种甜味奶就不愿意接受不甜的牛奶,父母便只能投其所好选择这种儿童奶。

王丁棉还表示,现有的儿童乳酸饮料和钙奶饮料中,最严重的问题就是含糖量过高,可谓是高糖饮料。高糖很容易导致小孩牙齿发育不好、肥胖等问题。同时,这类饮料中的含乳量和蛋白质含量都很低,营养结构不合理。因此,这种饮料产品的含糖量应适度降低,从食品的源头斩断导致儿童肥胖的根源。

购买莫被牵着鼻子走

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红表示,现在很多食品都会标明“儿童”二字。其实国家并没有相关的儿童型食品的标准要求,这两个字几乎是可以随心所欲使用的。

北京中医药大学教授杜金行表示,有些产品只是用多加点糖、多加点香精、包装上画点卡通人物,再放点小卡片小玩具之类的手段来吸引孩子,对健康没有任何额外益处。作为家长,很容易被“儿童”、“幼儿”之类的字样所吸引。但从孩子的营养需求及食品安全角度出发,家长需要仔细对比所谓“儿童专用”食品的配料、成分标签,选择合适的产品购买。

中消协建议,学校和家庭要教育孩子掌握必要的安全、健康饮食知识,购买食品前仔细查看食品包装说明,引导孩子自觉远离不健康食品。

儿童食品应尽量天然

此外,家长应让孩子多运动,不要暴饮暴食,平时多摄入新鲜蔬菜和水果,主食和辅食应该从营养均衡角度来注重合理搭配。除了一日三餐,还可以加两次牛奶或水果作为加餐。

专家表示,在选择儿童食品时要尽量选择天然成分的儿童食品。食材最好是新鲜蔬菜、水果、肉蛋类等,对于一些高脂肪、高糖、高盐等食品尽量少吃。

选择儿童食品要关注适龄性。儿童的消化功能是在出生后才逐渐发育完善的,即在不同的阶段胃肠只能适应不同的食物,尤其是在周岁以内。

正确挑选儿童强化食品,首先要根据不同年龄层的儿童生长发育特点,选购所需的营养和适宜的食品种类,其次要注意营养强化量是否合理,以免强化量过大,超出儿童生理摄取量而引起不适,或强化量太小,对儿童健康成长又起不到作用。

京华时报

生活百科

化妆品混搭风 吹入护肤圈

要知道,梳妆台上同时出现几支不同功效的精华、乳液与面霜,或者偶尔来点痘痘胶、舒缓乳,给肌肤来点特别护理,真心很平常。但是,混搭很美好,盲目乱来就是你不对了。所以,今天小编特别分享三个混搭禁忌。

精华叠加顺序以护肤需求为依据

没人只存在一种肌肤问题,所以混搭精华使用其实很有必要,至于使用顺序,坊间传言要按照分子大小安排先后,但实际上精华产品都是小分子结构,作为咱普通读者很难分清。所以,根据个人的肌肤需求,将最想改善的肌肤问题所针对的精华产品最先使用,以此类推才是比较靠谱的选择。但是,保湿精华都要靠脂质成膜剂以及大分子成分来起到缩水的的作用,所以必须最后使用。

功效相抵的护肤须知

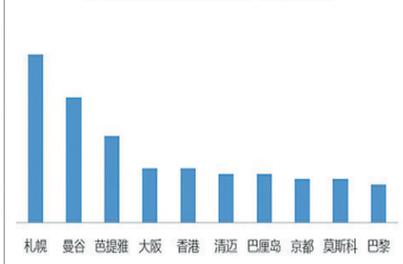
不同成分产品混搭时,要注意成分间的互相排斥或会抵消,比如两种酸碱值取向不同的成分不可以叠加,使用无机酸类的焕肤产品要避开凝胶、冻膜质地的产品,其质地形成的成分会将无机酸成分相互抵消,不可以混搭。

强强联手肌肤吃不消

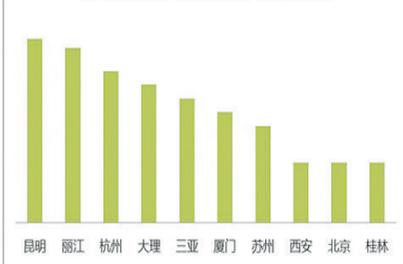
说过功过相抵,就要说说强强联手后的肌肤吃不消问题。比如,使用祛痘产品的时候就要避开含有免羟基乙酸、水杨酸、乙醇,以及维A类成分的产品叠加使用,这两种成分都会抑制皮脂分泌、剥落角质,强强联手会造成肌肤伤害。而不同品牌或者不同系列的美白产品,因美白产品成为最为活跃,若成分不一,混搭不当就会产生成分间的不兼容,进而导致肌肤不适,所以需要慎重。

现代快报

毕业游出境十大人气目的地



毕业游国内十大人气目的地



当地时间6月8日,2015年意大利米兰世博会中国馆馆日活动隆重举行,中国馆“麦浪”再次成为世博园的焦点。

米兰世博会的中国馆外观以金色麦浪为造型,十分抢眼。整个中国馆分成天、地、人等展块,围绕“希望的田野 生命的源泉”这一主题,设置了甲骨文和稻作文化、花山崖画、哈尼梯田、桑蚕丝绸、茶文化、豆腐等展项,独特的文化传统吸引了世博游客的关注。

西瓜的那些“芳名”是怎么来的?



蝉鸣鸣、西瓜甜。炎炎夏日,西瓜是人们当之无愧的宠儿。“8424、小兰、特小凤、京欣……”如今的西瓜,名字听上去很是高深莫测,听者要是不了解行情,肯定一头雾水。话说,西瓜名儿的演变和进化,真是有一串有趣的故事。

古人把西瓜叫“寒瓜”

瓜是个古老象形文字,这个字两边像瓜蔓,中间瓜藤垂下,结出一个又圆又

大的果实,就是瓜了。瓜字虽早已有之,不过,西瓜原产非洲,漂洋过海来到中国,那是西汉以后的事情了。

中国自西汉时起开设了与非洲大陆之间的海上通道,自非洲大陆起,途经斯里兰卡及南洋诸岛,最终从福建沿海登陆。在西汉时期,西瓜正是沿着这条线路漂洋过海来到了中国,在那个时代,只有皇室成员以及王公贵族才有资格享用西瓜。不过,当时西瓜的还不叫西瓜。

南朝医学家陶弘景,在《本草经集注》里,曾描述过一种奇特的瓜,“永嘉有寒瓜甚大,可藏至春”。明代医学家李时珍认为,陶弘景提到的这个寒瓜,就是西瓜。也就是说,西瓜最早传到中国时,名

字叫寒瓜。

西瓜这个名称的出现,是在南宋,至于为什么叫西瓜,有人认为,在唐代西瓜经丝绸之路从西域进入中原,并因此得名。

“8424”的名字里藏着它的身世

西瓜的名字叫了1000年,不过,现在市场上销售的西瓜,又有了许多有趣的名字。现在南京最常见的,就是以数字命名的“8424”了。这个听上去像个秘密代号的名字,源于它的“出生日期”。

“8424”最早是由中国工程院院士、新疆农科院育种专家吴明珠培育的西瓜品种。是在1984年几十组试验配比组合中,表现最为出色和优秀的第24组配比,名字也由此而来。8424最初在上海南汇育种培育,后来也在其他地方种植。正宗的8424,种子都来自新疆。

除了8424,南京的夏天还有“小兰”、“特小凤”“京欣”等品种的西瓜。小兰是小型瓜,瓜瓤是黄色。京欣是中型偏大的瓜,最初是北京市农林科学院蔬菜研究中心育成的,“京”自然取自北京,“欣”则取自当时课题组特邀的日本专家森田欣一的名字。特小凤也是小型瓜,形状像橄

榄球。

特小凤和小兰,名字都有个“小”,和瓜型本身有关。浙江大学的张明方教授,还曾研制出了一种叫“小芳”的西瓜,这种西瓜皮硬而坚韧,便于运输,西瓜的个头小、花纹秀气。不过,“小芳”主要在杭州本地种植。

西瓜个头的变化,映射出时代变化

人行30多年的沈家安说,从西瓜个头的变化,也能看出社会的发展变化。二十年前,大西瓜受欢迎,因为那时候人们收入低,家庭人口又相对多,花点钱买个西瓜大家分着吃,吃不掉就留着下次吃。现在,家庭结构发生了变化,不少是三口之家,孩子长大出去了,就剩老两口,一个大西瓜根本吃不掉。另外,随着人们收入增多,生活质量提高,更加注重食物的新鲜,大西瓜就不怎么受欢迎了。

因为市场发生了变化,所以,专家们也调整方向,特小凤、小兰一类的小型瓜就有了市场。当然,在有些地方,比如宾馆、饭店,大瓜的需求量还是很大,宾馆、饭店的果盘,都是用大瓜做的。

现代快报