

人口普查为何“查人”又“查房”

第七次全国人口普查正在火热进行中。据了解,本次普查主要调查人口和住户的基本情况,包括姓名、公民身份号码、性别、年龄、民族、受教育程度、行业、职业、迁移流动、婚姻生育、死亡、住房等。人口普查为何“查人”又“查房”?住房是首次被纳入普查内容吗?国家统计局近日回应,“查房”只是做好人口普查的常规动作,并非新增项目,无需过度解读。

首先,以房“查人”是世界各国进行人口普查普遍采用的方法。人都居住在房子里,人口普查中“查房”是为了查准人口,住房信息登记的重点是要了解人口的居住状况、生活设施、房租水平等,是为了更好地反映当前民生问题。

人口是最基本的国情,开展第七次全国人口普查是摸清我国人口“家底”的重要手段。我国已进行过6次人口普查,世界各国也都定期开展人口普查。自2010年第六次全国人口普查以来,我国人口发展的内在动力和外部条件发生了显著改变,人口总规模增长惯性减弱,劳动年龄人口波动

下降,老龄化程度不断加深。及时开展人口普查,了解人口增长、劳动力供给、流动人口变化情况,摸清老年人口规模,有助于准确分析判断未来我国人口形势,准确把握人口发展变化的新情况、新特征和新趋势,有助于进一步完善人口发展战略和政策体系,调整完善生育和各项服务保障政策。

其次,“查人”又“查房”,第七次全国人口普查并非首次。人口居住状况是重要的民生问题,从2000年第五次全国人口普查开始,调查问卷中就设置了有关居住情况的指标,主要包括居住状况、生活设施、房租水平等。2010年开展的第六次全国人口普查中,统计部门也对相关住房信息数据进行了登记。据了解,第七次全国人口普查将进一步完善相关指标,以便更好地反映当前人口的居住状况。

要强调的是,人口普查信息是依法严格保密的,统计部门将全流程加强对公民个人信息的保护,严禁任何单位和个人向任何机构、单位、个人泄露公民信息。《中华人民共和国统计法》第九条明确规定:统计

机构和统计人员对在统计工作中知悉的国家秘密、商业秘密和个人信息,应当予以保密。《全国人口普查条例》第三十三条规定:人口普查中获得的能够识别或者推断单个普查对象身份的资料,任何单位和个人不得对外提供、泄露,不得作为对人口普查对象作出具体行政行为的依据,不得用于人口普查以外的目的。

据了解,从数据源来看,普查员在开

展普查工作前,必须签订保密承诺书,对在普查中所知悉的信息必须严格履行保密义务,否则,将承担相应的法律责任。从技术手段来看,第七次全国人口普查首次采取电子化方式开展普查登记,移动端和服务器端采取了严密的数据加密和脱敏技术,数据传输过程全程加密,保证公民信息不在普查过程中泄露,确保公民信息安全。

(来源:中国经济网)



什么是“硫磺八角”?

采摘后的八角果是鲜果,需要经过干燥处理后才会在市场上流通销售,正常的干燥过程如自然干燥等方法都需要5天左右,而且多会受天气的影响。

个别商户为了降低成本并增加色泽,就采用木柴或炭烤等方式来缩短干燥时间,同时通过熏硫磺来护色增色,这就是市场上“硫磺八角”的来历。

“硫磺八角”有哪些危害?

“硫磺八角”对健康的危害还是不小的。硫磺在熏蒸的过程中会产生二氧化硫,这是硫磺八角中残留的主要有害物质,另外还存在铅、砷等重金属残留的可能。

众所周知,二氧化硫是一种常见的大气污染物,会引起多种呼吸系统疾病,甚至与肺癌的发病有关;研究表明,大量接触二氧化硫会对实验动物造成确切的损伤,包括其中枢、神经、消化、生殖等系统。

硫磺八角的危害主要取决于其暴露时间和暴露剂量,大剂量暴露二氧化硫会导致以急性呼吸系统疾病为主的全身性疾病,主要见于熏制的商贩以及采购经营者等。

其急性症状可见眼结膜及呼吸道黏膜刺激如畏光、流泪、咳嗽、嗓子疼甚至是恶心呕吐等症状;长期慢性接触多会导致一些慢性炎症如鼻炎、咽炎等。市场里有些商贩则表示“在市场里待久了,嗓子都会被熏哑”。

如何鉴别“硫磺八角”?

既然硫磺八角有害健康,那么大家在日常购买时就要注意鉴别,鉴别硫磺八角主要通过以下几个方面:

一看,正常干燥加工的八角颜色多为棕红或者暗红色,有自然光泽感;而硫磺熏制过的八角则色泽鲜亮,观感更好。

二闻,无硫八角闻起来会有一种天然的味道,香味纯正;而硫磺八角往往有一股刺鼻的酸味或者硫磺味,大量接触则会引起呼吸道及眼部不适。

三捏,无硫八角一般较为干燥,手感偏硬,质地较轻;而硫磺熏制过的八角往往质地软,果型更饱满,会感觉湿度大一些,手感略重。

四尝,八角味甘甜,尝起来有点甜味;而硫磺熏制过的八角口感发酸。

品质较好的八角一般为八瓣,瓣形规则而饱满,肉质肥厚,边缘大,能看到规则的籽粒,色正且带有自然光泽,香味醇正,肉质干燥,质地较硬,尝起来有甘甜之味。

(来源:科普中国)

如何辨别被硫磺熏过的八角

发芽土豆在什么情况下需要扔掉?

土豆是餐桌上最常见的食品之一,它如果发芽了,是否可以食用呢?

1.土豆发芽有毒吗?

土豆发芽时,在出芽的部位产生许多酶。在这个物质转化过程中,会产生一种叫做龙葵碱的毒素,它是一种生物碱,对于人类来说,有溶血和刺激黏膜的作用。

质量好的土豆每100g中只含龙葵素10mg,而变青、发芽、腐烂的土豆中龙葵素可增加50倍或更多。

吃极少量龙葵素对人体不一定有明显的害处,但是如果一次吃进200mg龙葵素(约25g已变青、发芽的土豆)就可能发病。龙葵素在人体内的潜伏期为数十分钟至数

小时,主要症状为喉咙痒痒、烧灼感、胃肠道,重者还可能出现溶血性黄疸。因此,不要吃发芽腐烂的土豆是人们的烹饪常识。

2.如何处理发芽的土豆?

土豆发芽可以选择性食用。

当土豆刚刚发芽,芽还生长得不大时,可以将芽和芽眼挖掉一块,其余部分还是可以吃的。虽然经过上述处理,但土豆内仍会残留一部分毒素,所以加工时一定要去皮,用水浸泡半小时后再加工食用。这种土豆不宜炒丝或炒片吃,可以红烧、炖或者煮食。

但如果土豆表面的霉变、发青情况严重,或者一个土豆长了几个芽就应当毫不犹豫地扔掉。这样的土豆即使挖掉芽的部分,吃了没有中毒状况发生,所含的营养也已经所剩无几,而且口感也很差。

烹饪技巧

将准备吃的土豆泡入水中,吃的时候去掉水会更加安全。另外,在烹饪的时候加入些许醋,可以加速龙葵素的破坏,防止龙葵素对人体造成危害。另外,在烹饪土豆的时候也应当注意多煮几分钟,尽量将土豆做得熟一些,不要吃半生不熟的土豆。

贮藏技巧

土豆在贮藏期间,如果存放时间长,温

度较高,有阳光直射到土豆表面,都可能促使土豆长芽。想要预防土豆长芽,应该把它贮存在低温、通风、没有阳光直射的地方。另外,在购买时,要注意土豆的外观颜色,有异味,发黑的就不要购买了。

3.土豆的营养价值

蛋白质

土豆蛋白质营养价值高。其品质相当于鸡蛋的蛋白质,容易消化、吸收,优于其他作物的蛋白质。而且土豆的蛋白质含有18种氨基酸。

维生素

土豆块茎含有多种维生素。0.25kg的新鲜马铃薯便够一个人一昼夜消耗所需要的维生素。特别是,它富含维生素C,而且因为有淀粉保护,其维生素C在烹饪加热过程中不易破坏流失,利用度高于普通蔬菜。此外,它含有丰富的维生素B1、维生素B2、维生素B6和泛酸等B族维生素,具有抗衰老的功效。

高钾低钠

土豆是非常好的高钾低钠食品,很适合水肿型肥胖者食用,其钾含量丰富,几乎是蔬菜中最高的,所以还具有瘦身功效。

(来源:人民卫生出版社)



花生能否软化血管、清除垃圾

花生有清除血管垃圾和软化血管的作用,这是真的吗?那是不是所有人都应该多吃花生?吃花生用不用去皮?

吃花生能清除垃圾、软化血管?

实际上,这儿说的是花生调节血脂的作用。花生中富含不饱和脂肪酸、胆碱和磷脂,降低中低密度脂蛋白水平,乳化胆固醇,抑制胆固醇在血管壁上的沉积,从而维持血管弹性,保护血管健康。

研究也证实,每天坚持吃适量的花生等坚果类食物可以改善血管功能,降低心血管疾病的发生及死亡风险。

哪些人群不适合多吃花生?

花生虽然有利于心血管健康,但也不是所有人都适宜吃花生,以下几类人需要注意:

尿酸高及痛风患者

花生嘌呤含量较高,100克花生约含96.3毫克嘌呤。而且高脂饮食也会减少尿酸的排泄。所以,对于嘌呤代谢异常的高尿酸及痛风患者来说,花生的过量摄入会增加痛风的发生风险。

慢性肾病患者

花生中的蛋白质是仅次于脂肪的营养成分,含量约占24%-36%。对于蛋白质代谢异常的慢性肾病患者,不宜过多食用花生。

肝胆疾病患者

花生中的脂肪需要通过胆汁来消化吸收,乳化后由肝脏释放到血液中。

对于有脂肪吸收问题的慢性肝胆疾病患者和胆囊切除患者,花生中的脂肪难以被消化吸收,会引起腹泻等消化道症状。

肥胖以及血脂异常的人群

花生富含油脂,热量较高。食用过多花生会使能量摄入过剩,血脂水平进一步升高。所以,肥胖和血脂异常的人群要适量食用。

花生要不要带皮(花生衣)吃?

很多人在食用花生时,都会选择把花生皮剥掉。

从营养上来说,花生皮含有槲皮素、白藜芦醇和维生素K等多种营养物质,具有抗氧化、抑菌和维持人体凝血功能的作用。

所以,建议带皮吃花生,这样可以获得更多的营养。

花生泡醋营养价值更高?

醋泡花生与普通花生相比,并不会会有更多独特的营养,只有味道上的改变。

醋可以消除一部分因花生高油脂带来的油腻感,还可以增强食欲,起到开胃的效果。

花生有调节血脂的作用,吃花生可以降低心血管疾病的发病风险,如果想要从花生中获得更多的营养,建议带皮吃,但不是所有人都适合多吃花生,某些特殊人群需要注意,尽量少吃或不吃。

(来源:科普中国)

“双十一”来了,请收好这份安全指南!

进入11月以来,“双十一”购物节有关的各种网购促销活动铺天盖地,市民纷纷开启网购达人模式。以下三起案例是网购类诈骗警情中比较常见的手段,提醒大家网购时一定要擦亮眼睛,提高防骗意识。

第一类:冒充网站客服诈骗

【常见手段】“您好,我是xx商城的售后客服,您在商城购买了xxx对吧?(准确报出泄露的购物信息套取信任)由于员工操作失误,您已被设置为高级会员,可以享受很大折扣”(先让受害人高兴)。话风一转“但是需要每月缴纳500元会员费,如果要取消,请按提示操作并填写资料”(骗取资料和验证码)。受害人按对方要求操作的过程,其实是在各网贷平台借款,最后钱全转给了骗子。

【典型案例】2020年10月30日,受

害人严某报警称:接到电商平台卖家客服电话,称其电话号码被误操作设置为代理商,每月需要扣500元会员费,如需取消要按照对方指示操作。受害人按照对方“指导”,在3个网贷平台借款转账到对方账户共计4万元,后发现被骗。

第二类:快递理赔诈骗

【常见手段】“您好,我是xx快递员,您的包裹在派送中丢失了(准确报出物流信息骗取信任)。我们赔偿给您(吸引人进一步加QQ或微信)。”假快递员将受害人拉进“理赔”QQ群,要求扫二维码填写信息申请理赔。后称受害人填写信息有误,导致银行卡被冻结,要求受害人继续填写手机收到的验证码解冻账号,实则转账卡中余额。

“理赔”骗局除了冒充快递员身份,还会冒充卖家告知受害人商品质量存在问题,要给予“理赔”。其实换汤没换药。

【典型案例】10月23日14时,市民王某报警称:在家接到自称是快递人员的电话,按照对方要求加QQ、进群、填写申请表后,被告知理赔不成功,要发验证码解冻账号。王某报出验证码后,银行卡内陆续被扣了9万元,遂意识到被骗。

第三类:“中奖”“免单”诈骗

【常见手段】“您好,我是xx商城,您在商城购买的xxx是吧(准确报出泄露的购物信息套取信任)恭喜你成为我们的幸运客户,可以抽奖!”故意让受害人抽中手机等贵重物品,降低防范意识。告知受害人奖品折现或提货前要配合财务满足下单次数,“扫码支付3888元等金额,备注二等奖幸运儿,后续将原数退还”。最后,手机奖品肯定拿不到,扫码支付出去的钱已被骗走。

【典型案例】10月31日,市民小吴收

到自称电商平台卖家的信息,告知可以抽奖。小吴加对方微信,抽到二等奖,奖品是一台1万元的新款手机。小吴很高兴,想要折现,对方称要满足下单次数,“教”她扫码支付备注是“幸运儿”,哄她最后会一并退款。小吴按对方要求操作后,发现被骗1万余元。

公安部门提醒广大市民:在接到自称客服的电话时,要核实对方身份,通过官方平台的聊天工具与客服确认信息,不跳出平台加微信、QQ办理退货退款。不进入陌生人拉的聊天群,不开陌生发来的链接或者扫描对方发来的二维码,谨防中木马病毒或误入钓鱼网站。保管好个人信息,不开启屏幕共享,不接下载远程控制软件,凡是要求输入银行卡号并提供密码和验证码的客服,一定是骗子。

(来源:扬子晚报)



金桔:止咳化痰润喉清咽

中医认为,金桔具有生津止渴、化痰利咽、理气消食的功效,秋冬干燥的季节,嗓子干痒。孩子上火,小咳小喘,也不妨给孩子吃上几颗,化痰效果不错。



罗汉果:适用于喉痛失音

罗汉果,素有“神仙果”的美称,当孩子出现口干、咳嗽少痰、咽喉干痒肿痛、鼻燥出血、食欲不振、大便燥结、小便短少等症时,吃点罗汉果就会有所改善。它既能清肺,治肺热引起的咳嗽;又能润肺,治肺燥咳嗽。

生活小常识