

春天补钙建议多吃绿叶蔬菜

说到补钙,相信大家都不陌生。除了骨骼需要外,钙在呼吸、神经、内分泌等系统生理功能中,也起着重要调节作用。春天,是非常适合补钙的季节。

日照时间延长

春季日照时间逐渐增加,人体90%的维生素D是依靠阳光中的紫外线照射后,通过自身皮肤合成的,它们可以促进钙在人体中的吸收。此外,气温回暖促使人们更愿意进行户外运动,户外锻炼多了,人体新陈代谢加快,骨骼对钙的吸收、利用也随之增加。

冬天寒冷,日照减少和活动量降低,也会使身体维生素D储备不足。春季及时补钙可调整冬季潜在的“钙缺乏”状态,促进骨骼健康。

绿叶菜,被忽视的补钙高手

根据《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023)》的建议,普通成人及孕妇、乳母的每日推荐钙摄入量为800毫克;9~17岁青少年的每日推荐钙摄入量则是1000毫克。

说到补钙食物,多数人首先想到的是牛奶和豆制品,考虑到钙含量、摄入量、吸收率,奶豆类食物确实是补钙的良好来源,但有一大类食物常常被忽视——绿叶蔬菜。

春天是大量蔬菜上市的季节,很多绿叶菜的钙含量与牛奶相当,甚至比牛奶高出不少。

虽然蔬菜中的钙多以结合形态存在于细胞壁中,再加上存在草酸、植酸等成分,钙的吸收率可能比牛奶低一些,但绿叶蔬菜在补钙方面也有其独特的优势。

绿叶蔬菜中含有非常丰富的镁、钾、维生素:镁元素本身是骨骼、牙齿中的微量成分,而且有利于提高钙

的利用率;钾元素供应充足能有效减少尿钙的流失;充足的维生素C也有利于促进钙的吸收。

对于骨骼健康而言,绿叶蔬菜还提供了必不可少的一种营养素——维生素K。研究发现,维生素K能够激活骨钙素,促进钙在骨骼中的沉积,有利于维持骨骼健康。

大家还可以通过一些手段提高绿叶蔬菜中钙的吸收:烹调前先焯水,能够有效降低草酸、植酸等阻碍钙吸收的成分;不要放太多盐,否则影响钙吸收。

春天补钙做好3件事

除了均衡膳食,从食物中补充钙,春天补钙还可以通过以下方法。

(一)学会晒太阳

晒太阳最好避开正午,随着天气日渐炎热,可以选择早上10点前、下午4点后的阳台或空旷场所,适当暴露皮肤(上下肢等),每天20分钟~30分钟即可。

(二)多做户外运动

运动可促进钙在骨骼内的沉积。建议大家多锻炼,青少年可以跳绳、参与球类运动,老年人坚持健走、慢跑。运动最好去户外,边锻炼边晒太阳。

(三)正确服用补充剂

当食补的量不够及其他特殊情况下,可在医生的指导下服用钙剂。分次补充:短时间大量补钙可能会造成吸收率下降,需要补钙者,可以视剂量每天分1~2次服用钙片,单次不要超过500毫克,且不要同其他高钙食物同时服用。

合理搭配:维生素D有利于钙的吸收,因此如需补钙剂时可以考虑选择同时含有维生素D的钙剂,或者考虑同时补充维生素D。

央视新闻

春季“尝鲜”需警惕食品安全风险

新鲜四季豆味道鲜美、营养价值高,深受消费者喜爱。然而专家近来提醒,四季豆等豆类含有皂素和红细胞凝集素,如果烹饪不当,极易引发中毒。另外,除了四季豆,还有一些春季“第一口鲜”食用时同样需要小心。

小小四季豆可能引发大问题

中国农业大学营养与食品安全博士后王国义解释说,皂素主要存在于豆类外皮中,对人体消化道黏膜有较强的刺激性,可引起胃肠道局部充血、肿胀甚至出血性炎症;红细胞凝集素则主要存在于豆粒中,能破坏红细胞并引发凝血,导致人体出现强烈的呕吐反应。

西南医科大学附属医院急诊医学部副主任医师曹洪英提示,四季豆中毒症状一般发生在进食烹饪不当的四季豆后1.5~4小时。主要为胃肠道症状,表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻等,也可能伴随头痛、头晕、胸闷、心慌、冷汗、脱水、胃灼烧感、四肢麻木等症状。重度中毒还可能进一步出现嗜睡、抽搐、意识障碍、呼吸困难、无尿,甚至溶血性贫血、黄疸、血红蛋白尿等症状,威胁生命健康。

“不管是在外聚餐还是在家吃饭,如果多人出现这些症状,就要怀疑是否是食物中毒。”曹洪英建议,“如果有类似症状发生,务必及时前往医院急诊科进行诊断治疗。”

美味这样吃更安全

风险这么大,四季豆还能吃吗?国家食品安全风险评估中心副主任刘兆平介绍:“预防四季豆中毒的最好方法就是充分烹调,确保烧熟煮透。”皂素和红细胞凝集素都可被高温破坏,充分煮熟后可以放心食用。

浙江大学和杭州市场监管部门于2019年进行的一次对照实验显示,用开水分别煮5分钟、10分钟的样品四季豆中仍有红细胞凝集素,而煮了20分钟和30分钟的样品四季豆中没有检出。

“并不是说四季豆让人中毒,而是没煮熟的四季豆会引起中毒。”成都川菜博物馆馆长张辉强解释,如果食材用量大,加工时间紧,容易因追求色泽和口感而忽视充分烹调,另一方面如果大锅制作菜肴,容易导致受热不均从而导致四季豆夹生。

因此,张辉强建议,烹调前最好把四季豆两头的尖及荚丝去掉,在水中泡15分钟。在烹调过程中,首先注意菜量不能超过锅的一半;用油煸炒后,加适量水,盖上锅盖,保持100℃小火焖10余分钟;最后用铲子翻动,使其均匀受热。

受访专家还提醒,放置过久的四季豆会霉烂生虫或产生较多的亚硝酸盐,进食后可能造成霉菌或者亚硝酸盐中毒,因此在选购时要挑选新鲜的嫩四季豆,最好不买、不吃老四季豆。

春季食品风险需警惕

春季到来,各类新鲜食材陆续上市。除了四季豆,还有哪些食材需小心处理、烹饪?专家提示,野生蘑菇、野菜和春笋等也容易导致食物中毒,需要特别注意。

我国有毒野生蘑菇有数百种,仅凭颜色、生长环境等经验难以准确判断毒性。专家建议,最好规避风险的方法就是不采摘、不购买、不食用不认识和不熟悉的野生蘑菇。

“我们在日常接诊过程中经常遇到自行在野外采摘野生蘑菇食用中毒的患者,甚至还有在家庭聚会中食用导致多人同时中毒的情况。”曹洪英医生提醒,野生蘑菇中毒不可小觑。

“在前期出现消化道症状后可能进入‘假愈期’,腹痛呕吐等症状好转,但是实际上这个时候可能已经进入器官功能损伤期。因此建议及时到医院进行正规的检查。”曹洪英说。

很多人爱好春天的“第一口鲜”,对春季野菜青睐有加。但部分野菜与有毒不可食用的植物很相似,如水芹与毒芹、血皮菜与化儿草、蕈菜与马桑果等,如果不具备专业知识,误采误食可能引起中毒。蕈菜等野菜含有微量毒素,如果烹饪不当或一次性食用过多也可能引起中毒。

专家提醒,自行采摘野菜时要仔细辨识,尽量选取具有典型特征的野菜,不建议采摘生态环境较差的地方以及公路、城市公共绿地等场所的野菜,更建议在菜市场、超市等正规渠道购买人工种植的“野菜”,避免食品安全风险。

近日,一些地方也出现因过量食用春笋,出现晕厥、呕吐等症状的患者。医生提示,春笋纤维含量高,且含有草酸,大量进食对胃肠道刺激明显,有消化道基础疾病的患者大量食用春笋容易引起胃溃疡甚至消化道出血,卧床老人和过敏体质人群也不宜多食用。在食用春笋时,最好提前进行焯水处理,一个人一顿的进食量不要超过200克,尽量不要跟富含钙的食物如菠菜、海鲜等搭配。

经济参考报

从三个维度看中国经济新动能

国产大模型DeepSeek引发国内外关注,人形机器人扭秧歌迅速出圈、《哪吒之魔童闹海》票房屡破纪录……人工智能、未来产业、文化消费等相关话题近期引发热烈讨论,也成为今年全国两会期间代表委员关注的焦点。多位代表委员从新技术、新产业和新消费三个维度,热议中国经济新动能。

新技术:人工智能激发创新活力

国产大模型DeepSeek全球爆火,成为迄今为止最快突破3000万日活跃用户量的应用程序;首个自研万卡集群成功点亮,大幅提升大规模并行计算能力……2025年开年以来,我国人工智能领域接连取得重大突破。

多位代表委员表示,AI不仅是引领科技革命的核心驱动力,更在千行百业中催生新业态、新模式,助推多个领域释放新的发展动能。

“5G、人工智能、大模型等新兴数字技术发展迅速,通过数字技术与传统制造技术融合创新,催生智能网联汽车、具身智能装备、新型工控等产品,开辟发展新领域、新赛道。”全国政协委员、中国信息通信研究院院长余晓晖说。

从AI制药可缩短药物发现的时间,到AI助力制造业企业实现物流追踪、仓储调度,再到智能机器人和智能客服系统加快应用……人工智能在技术创新与商业应用的双轮驱动下,正加速与实体经济深度融合。

全国人大代表、中兴通讯股份有限公司高级副总裁苗伟认为,随着大模型、多模态交互等通用人工智能技术加速突破,智能制造、智慧医疗与健康管理、绿色能源等领域正迎来新一轮发展“窗口期”。其中,AI与5G、工业互联网等深度融合,推动制造业全流程智能化升级;AI赋能风光储智能调度,智慧电网、虚拟电厂等领域吸引投资关注。

受到DeepSeek等大模型的驱动,智能算力产业也有望迎来新一轮增长,

当前多地多部门通过政策支持和资金投入,大力推动云计算等关键技术创新。“随着大模型应用井喷式爆发,国内亟须强大算力基座支撑。”全国政协委员、京东集团技术委员会主席曹鹏建议,夯实自主创新的算力底座,鼓励智能体大规模创新应用,降低企业算力成本、提升计算效率。

大量资金涌入,助力行业发展和企业成长。来自工业和信息化部、中国互联网络信息中心的数据显示,2024年前三季度,我国共发生504起与人工智能相关的投融资事件,合计金额约812亿元。目前,我国累计培育416家人工智能领域国家级专精特新“小巨人”企业,人工智能企业数量超过4500家。

“我国具备良好的技术产业基础,涌现出世界级大模型产品和优秀企业,进一步发展需要政府与行业形成更强合力。”余晓晖建议,政策可聚焦基础支撑等关键要素供给。行业可立足场景和市场优势,加快技术突破,深耕场景创新,打造标杆应用,巩固和增强全球竞争力。

新产业:新兴赛道点燃增长引擎

人形机器人上“春晚”扭秧歌、无人机在夜空放“赛博烟花”……人形机器人、商业航天、低空经济、生物制造等产业新赛道近年来快速发展。

根据工业和信息化部发布的数据,2024年,我国48种创新药、65个创新医疗器械获批上市,首个商业航天发射场首次发射成功,规模以上高技术制造业增加值同比增长8.9%。

全国人大代表、清华大学国家金融研究院院长田轩表示,目前,多个产业新赛道已成为投资和资金流入的重点领域,具备较大投资潜力。“这些领域不仅技术前沿,市场需求旺盛,是我国未来发展的核心支柱,也能够通过技术创新,推动传统产业升级和新兴产业发展,大幅提升国家竞争力,具备巨大的

市场潜力和投资价值。”田轩表示。

在此前各地召开的地方两会上,多地政府工作报告围绕促进新兴产业、未来产业发展做出部署安排,出席全国两会的代表委员也纷纷对产业新赛道发展建言献策。

针对低空经济发展,全国人大代表、中国移动通信集团湖南有限公司总经理程伟建议,明确低空经济的发展方向、重点领域和支持措施,引导社会资源向低空经济领域合理流动。对低空飞行器制造、基础设施建设特别是公共安全管控平台等关键环节给予支持。

针对创新药产业发展,全国政协委员王桂林建议,推进创新链、产业链、资金链、人才链深度融合,合力助推创新药突破发展。“可安排专项经费,依托市场化机构建设运营生物医药全产业链创新发展成果展厅,让创新成果和资本高效对接。另外,开展‘以才引资’‘人才+项目’金融活动,吸引高端‘人才+项目’落户。”王桂林说。

在中国建投研究院主任、研究员张志前看来,“新产业”企业不同于传统产业,由于缺乏稳定的现金流和抵押物,银行信贷等传统金融无法满足其融资需求。助推我国“新产业”企业融资,要切实做好金融“五篇大文章”,大力培育我国的耐心资本。

为更好地助推“新产业”企业获得金融支持,田轩建议打通中长期资金入市卡点堵点,引导社保、保险、理财等资金入市,支持上市公司并购重组等,促进“新产业”协同发展,形成良性生态圈。

新消费:亮点频现打开市场空间

从老年大学到助力登山机器人,从健身课程到国潮养生,从游山玩水到文化深度体验,银发、健康、文旅等多个消费领域“亮点”频现。

“这些消费新领域不仅契合了消费升级的大趋势,也顺应了人口结构变化和社会发展的需求。”中国信息协会常

务理事、国研新经济研究院创始院长朱克力认为。

聚焦银发消费,中央财经大学副教授刘春生表示,“随着老年人预期寿命变长,行动能力、认知及知识技能水平提升,消费能力与意愿提升迅速,产业融合发展加速,从实体投资到金融投资潜力巨大。”

据赛迪顾问发布的研究报告显示,2024年,中国银发经济市场规模达到8.3万亿元,约占全国GDP比重的6%。预计到2030年,中国银发经济市场规模将达到25万亿元。

全国政协委员、山西省卫健委副主任李新华认为,大力发展高质量银发配套产业十分必要,从老年智能穿戴设备到医养支持产业,发展潜力都十分巨大。从细分领域来看,全国人大代表、山西省中阳县福祉养老服务服务有限公司社工部部长许连红认为,康复护理、慢性病管理、文娱产业等具有较大投资潜力。

在中国建投研究院主任、研究员张志前看来,“新产业”企业不同于传统产业,由于缺乏稳定的现金流和抵押物,银行信贷等传统金融无法满足其融资需求。助推我国“新产业”企业融资,要切实做好金融“五篇大文章”,大力培育我国的耐心资本。

为更好地助推“新产业”企业获得金融支持,田轩建议打通中长期资金入市卡点堵点,引导社保、保险、理财等资金入市,支持上市公司并购重组等,促进“新产业”协同发展,形成良性生态圈。

活力四射的文旅市场已成为国内消费持续升温的生动写照。全国人大代表、云冈研究院院长杭侃认为,伴随文旅发展走向“内容为先、运营为主”的新模式,应针对文旅产品进行精细化投资。以人文景观文化产品为例,在进行项目投资时要加强对文旅产品的文化阐释,进行深入挖掘和多元展示,打造精品内容。朱克力表示,未来文旅产业将加速融合创新,沉浸式旅游、数字文旅、低空文旅等新场景新模式发展潜力较大。

经济参考报



3月3日,参观者在一个进行作业演示的机器人前驻足观看。当日,2025上海国际机床展在国家会展中心(上海)开幕。国内外1200家行业企业参展,聚焦新能源汽车、电子设备制造和航空装备等热门行业加工解决方案,集中展示数控机床核心功能部件、激光加工设备以及磨削钣金工具等产品和新技术。新华网

国家安全部:警惕!“副业”背后的陷阱



当前,全球科技创新进入空前活跃的时期。科学技术从来没有像今天这样深刻影响着国家前途命运,从来没有像今天这样深刻影响着人民生活福祉。国家安全机关发现,境外间谍情报机关和一些背景复杂的非政府组织,对我重要科技企业人员开展拉拢渗透,企图套取我核心科技信息,威胁我国家安全。

“高额兼职”的诱惑

2016年,我国内某重要科技企业海外市场负责人王某某赴境外出差期间,某境外机构通过电话向他咨询了该科技企业的有关情况,并支付报酬1000元人民币。初尝“有偿咨询”的甜头后,王某某便将此作为工作之余赚取“外快”的特殊渠道。此后多年,他的“兼职”收入随着他透露内容

的敏感性和稀缺性而水涨船高,报酬也从最初的1000元逐渐升至3000元。在金钱的诱惑下,王某某为捞取更多兼职“快钱”,大肆“营销”自己掌握的核心科技信息和企业内部资料。他还怂恿同事、发展亲属,教唆他们提供该科技行业内部敏感情况甚至涉密信息。

频繁跳槽“内行人”

2020至2022年期间,王某某为了搜集更全面的科技企业内部情况甚至是涉密信息,短短3年时间里频繁跳槽多家该科技领域龙头企业,通过主动与业内人士交流互动、参加行业内部闭门会议,搜集大量任职企业以及其他相关企业的涉密资料、核心技术信息,拓展广泛的人脉关系。“兼职”过程中,王某某以多家龙头企业高名义自居,将自身塑造为该科技领域的“知名专家”、“精通”该科技领域全产业链的“稀缺型人才”,成为境外科技情报搜集者眼中的“香饽饽”。

把“副业”当主业

受利益驱使和所谓的“专家光环”加持,王某某开始把咨询“副业”当做“主业”来做。2020至2022年间,累计接受各类咨询高达六百余次,大肆透露国内科技企业的大量内部情况、涉密信息和核心科技信息,从中获利200余万元人民币。在咨询过程中,他为了规避相关企业追责,避免身份暴露,除了变换姓氏和身份外,还有意压缩会谈人数,只接受小范围的咨询业务,以达到其所谓的“安全可控”。

国家安全机关提示

国家安全机关通过缜密侦查,查明掌握王某某向境外机构透露我境内重点科技企业核心涉密信息的确凿证据,并会同有关部门开展联合执法,有力消除了威胁隐患,王某某等涉案人员也依法受到处理。

断提升,我国多个产业已在国际竞争中处在领先地位。核心技术信息决定了企业的核心竞争力,行业的国际竞争力,只有各行各业龙头企业增强核心技术信息保护意识,才能进一步巩固产业优势,稳定经济发展,提升国家实力。从国家安全机关破获的一些案件看,类似王某这样的“行业专家”还有不少,他们在商业活动过程中落入了境外机构目的不纯、动机不明的“甜蜜陷阱”,在知情或不知情的情况下泄露了国家秘密,损害了国家安全和利益。

全社会、全行业应时刻防范境外各类组织、机构以合法掩护非法,通过各种渠道向我渗透窃密。与境外机构打交道时要时刻保持警惕,在合理合法的前提下开展交往活动,心中牢记“内外有区别,开口有尺度”,切勿越过法律红线。提高安全防范思想意识,提高产业数据和商业秘密保护意识,让科技产业安全发展。

国家安全部微信公众号