

一健必读

绿叶类蔬菜 农药残留最易超标

核心提示

进入8月,被称为“史上最严”的食品安全国家标准正式生效。新标准规定了387种农药在284种(类)食品中的3650项限量指标,较2012年颁布实施的《食品中农药最大残留限量》增加了65种农药、43种(类)食品、1357项限量指标。同时新标准的限量指标偏重于蔬菜、水果等鲜食农产品,为115个蔬菜种(类)和85个水果种(类)制定了2495项限量指标,较之前标准增加了904项。实际上,有关蔬菜中的农药残留,过去一直存在着鲜为人知的规律,而这些规律与我们一般认知中的常识差别很大。什么样的蔬菜更易有农药残留?什么季节的蔬菜农药残留概率最大?

1 哪些蔬菜易“中毒”?

爱吃水饺的人注意了,在北方最常用来做馅儿的韭菜,最容易“中毒”。虽然,这种天生能散发出辛辣气味的蔬菜让大多数普通病虫躲远,但韭菜最大的天敌韭蛆总能找到它的软肋。韭蛆钻入地下,蚕食韭菜根部,使得普通农药喷洒不起作用。农户们一般采用“灌根”的方式,将农药喷洒在韭菜根部。而通常情况下,这种农药会含有

有机磷成分。山东省农药检定所所长杨理健表示:“有机磷农药难溶于水,很不容易清洗。”

山东农业大学教授王开运的调研证实了上述观点。王开运发现,农民常使用一种名为3911的违禁农药,不但能杀灭韭蛆,而且能为韭菜施肥,让韭苗的叶子肥大、粗壮,但代价是残留农药大幅度超标。

与韭菜同样“高危”的还有卷心菜。

与韭菜“灌根”相反,卷心菜的农药残留大部分来自于“灌心”施药,为消灭钻进卷心菜的“钻心虫”,农户往往将杀虫剂浇灌到菜心上,称为“灌心”。如果农户提前采收,农药就很容易残留其间。

2 哪些蔬菜不易“中毒”?

如果要吃得放心,豆类和瓜果可以优先考虑。

2008年,甘肃省武威市农产品质量监督检验中心高级农艺师陈志叶等人,每季度从一些重点蔬菜生产基地中,抽取蔬菜样品进行农药残留检测,品种涉

及茄瓜类、豆类、白菜类、甘蓝类、绿叶类等。在150份样本中,豆类蔬菜无一超标样本;与之形成鲜明反差的是绿叶类和甘蓝类蔬菜,绿叶类蔬菜超标率达37.5%;甘蓝类次之,在6份样本中有1份超标;黄瓜、西葫芦、辣椒等蔬菜农药残

留超标相对较少。这一递减结果,在检测小组的观察中总结为“绿叶类>甘蓝类>茄瓜类>瓜果类”的农残检测规律。

此规律,也在东北师范大学的调研数据中得到印证,除韭菜与卷心菜外,其他多次上榜的蔬菜多属绿叶类。

3 “毒菜”出没是否有时间规律?

“毒菜”的出没有时令变化吗?有!春末夏初的5月要小心,另一个敏感的时间点,就是我们正在经历着的8月。

根据合肥市植保植检站提供的的数据,一条巨大的连续“W”型曲线反映出当地2009年5月至转年的蔬菜农残检测结果。当年5月13日,是菜青虫产卵数量最多的一天,100株甘蓝上的虫卵达973粒。农户在成虫期使用农药,还

未等农药消减到安全间隔期就把蔬菜摆上市面,使农药残留达到最高值。不过,随着天气转凉,进入秋季后的农药残留指数会不断下降,这也呼应了病虫害多发生在夏秋两季之间这一时间规律。

农业部农产品质量安全监督检验测试中心(重庆)研究员柴勇等人,在西南地区也获得了同样的变化曲线。

在当时的调查中,全年蔬菜农药残

留的超标数和超标率,随着时间的推移,呈先上升后下降的趋势。3月的蔬菜农药残留超标率最低,为7.55%;6月蔬菜农药残留超标率最高,接近3月的一倍;8月次高,11月又再次明显降低。这与国内其他许多研究结果几乎类似。

值得注意的是,过去在各地的蔬菜检测中,5月都是检出农残不合格数据较高的月份。

健康顾问 养生贴士

本版网络互动:洛阳网·求医问药 (http://www.lyd.com.cn)

(本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)



健康讲堂

不要盲目睡“硬板床”

人们一直有“床垫要越硬越好”的说法,实际上这是一种误区。硬床垫有特定的适用对象,如颈椎、腰椎病患者以及部分老人和儿童。专家建议,普通人可以选择稍微柔软但有一定硬度的床。

北京积水潭医院中医正骨科主任医师李建民介绍,对某些人来说,睡硬床确实对脊柱有一定的好处。比如脊柱有疾患的人,就要睡有一定硬度的床垫。

但是,床也并非越硬越好。“过硬的床对身体凸起的骨头、关节有一定的影响。”李建民称,睡在过硬的床上,只有头、背、臀、脚跟几个点来承受压力,脊柱会处于僵硬紧张状态,需要腰背肌肉来支撑,睡眠时脊柱达不到很好的放松效果,所以不少人感觉不舒服。普通人应选择稍微柔软但有一定硬度的床垫,也可以在硬床上多加一些棉褥。

专家建议,不要一味地追求床垫过软或过硬,而要根据自身条件来选择。购买床垫时,简单地手压或试坐并不可行,一定要躺下来试一试。平躺时注意体验一下,脊柱肌肉是否能完全放松,即从颈椎到骶骨有没有紧张、发僵的感觉。(据《健康时报》)

养生故事

顾维钧的养生“三法”

顾维钧,中国近现代史上最卓越的外交家之一,被誉为“民国第一外交家”。他晚年以近百岁高龄辞世,有独到的养生之法。

■水果养生法

顾维钧的家乡盛产枇杷,他从小便极爱吃枇杷,枇杷不但味美而且营养丰富。李时珍的《本草纲目》载:“枇杷叶气薄味厚,阳中之阴,治肺胃之病,为下气之食品。”据现代药理研究,枇杷叶中含有以反式橙花叔醇和金合欢醇为主要成分的挥发油类,是有效的镇咳化痰药。

■睡眠养生法

顾维钧不仅注重睡眠质量,还注重卧室和寝具。首先,他不睡高枕头:因为平躺时枕头过高,如站立时的低头位,颈部过于弯曲而压迫动脉,妨碍血液循环;侧卧时枕头过高,会使同侧肌肉及韧带疲劳、松弛,而造成肢体麻木、疼痛及运动障碍。高血压、颈椎病、动脉硬化者尤其不宜睡高枕头。顾维钧钟爱菊花枕,因其具有醒脑明目、祛风清热的作用。

■散步养生法

顾维钧一生爱好体育运动,晚年偏爱散步。从养生学讲,散步是一种通过增强耐力来延缓衰老的运动。他在散步时,还会加入一段倒步走。研究表明,倒步走可增强大腿后肌群和腰背部肌群的力量。(据《北京晚报》)

4 如何去除农残?

江苏省农业科学院研究员张志勇通过试验,求证出了若干实用信息。

他用不同浓度的盐溶液、醋酸溶液、自来水以及冷藏和烹饪方法,试验对甘蓝叶片表面7种残留农药的去除效果,结果表明,在相同浓度和处理时间下,醋酸溶液对农药残留的去除效果要好于盐溶液,自来水的去除效果最差。冷藏藏在48小时内对农药残留去除没有显著影响,而烹饪对农药残留的去除率最高,超过65%。(据《新华每日电讯》)

读家



4 惊人的速度

九江王英布的一个宠妾生病了,中大夫贲赫为她看病。贲赫为了讨好英布,将好茶送给了她。这位妾室很感动,经常在英布面前为贲赫说好话。这让英布心生疑虑,认为二人有私情,便要逮捕贲赫。

贲赫听到了风声,为了保命,连夜乘坐驿车,逃往都城长安。英布派人去追驿车,但没有追到。

九江国就是今天的安徽六安西古城,与古长安城相距约1000公里。英布得知贲赫外逃的消息后,驱使快马追赶,却追不上,由此可知,驿车的速度,是非常快的。

汉宣帝时,有一个叫赵充国的将领,在西平亭作战。他为了请示部署兵力的问题,需要向汉宣帝发送公文。军情紧急,他便使用了驿传,往返用了7天的时间。西平到长安,大概有800公里,如此算来,驿传速度每天200多公里,这是非常快的。

汉朝的驿传制度,分为“邮”“置”“驿”“传”。邮,是指用快马传送文书或物件;置,是指传递过程中进行中转的地方;驿,是指用车和马运送的人;传,是指驿道上的接待处,类似于今天的招待所。这几个步骤,都极为严格,要详细记录文书或物件的种类、件数、发件处、收件处、如何包装、收发时间、传递方式、传递人的姓名等。如果是紧急的文书,就必须连夜赶送,中途不能休息,这种文书叫“奔命书”。一旦没有在规定的时间内送达,此人就会被关入监狱。

丝绸之路开辟后,驿传一夜间繁忙起来,传送文件马不停蹄,几乎没有时间休息。驿传越来越受重视,即使在战乱时,万事阻绝,驿传依然穿梭在烽火中。

汉光武帝刘秀当皇帝的第二年,去薊城视察。那时,王郎实力尚强,也建立了国家,还贴出布告,只要能缉拿刘秀,就赏金10万。

刘秀一看,形势不利,立马逃跑,隐藏到饶阳一带。逃亡时匆忙,他没

有带吃的东西,饿得不行,便假扮成王郎的使者,到驿站去骗吃骗喝。

驿站的人把饭菜端给刘秀,刘秀的部下饥肠辘辘,不自觉地哄抢起来。这引起了驿站负责人的怀疑。

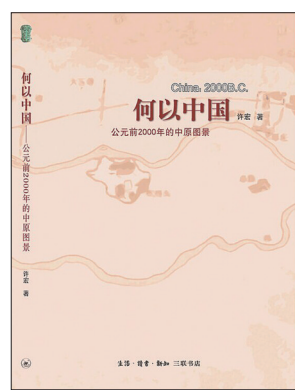
为了明确刘秀等人的身份,驿站负责人以话问之。刘秀的部下惊慌失色,以为暴露了身份。好在刘秀假装镇定,言辞从容自如。

之后,刘秀缓缓登上马车,神态冷静。就这样,刘秀一行逃脱了追捕。这也说明,古人充分认识到了信息传递的重要性,无论社会如何混乱,驿传却从不停止工作。而且,驿站的规模始终很大,有很多人在维持运行。

为了保证驿传的运转,有的皇帝还精简了皇宫的警卫部队,节省开支,补贴给驿站。出入驿站的手续,也由烦琐变简化。民众可以自由来往于各个城市,促进了经济发展。

汉朝有明文规定,皇上召见的人,可乘驿车;下级官吏和百姓如有急事,也可乘驿车,这就是“公车上书”。驿站还设有专门的官职,如“驿尉”“驿佐”“驿丞”。驿使有自己的“工作服”——戴红色的头巾,红色的臂章。

驿传分为不同的等级:用6匹或8匹马拉车,叫“六乘传”;用4匹上等马拉车,叫“置传”;用4匹中等马拉车,叫“驰传”;用4匹下等马拉车,叫“乘传”;用1匹至2匹劣等马拉车,叫“辒传”。



23 “贵族社区” 平粮台

在所有已发现的方形城址中,淮阳平粮台是最规整的一个。这里距嵩山主峰已有200公里之遥,地势约降至海拔40米。淮河支流颍河平原一马平川,斜向东南,城址就坐落在颍河北的一处低丘上。这样的地形有助于最大限度地按既定设想进行平面设计。

城址呈正方形,长宽各185米,方向接近正南北,城外有护城河。小城并不大,城内面积3万多平方米,墙宽10余米,残高还有3米多,保存状况相当不错。如此方正讲究的城址在中国古代早期实不在

多见。

更有趣的是南北城墙的中段各设有城门一座,两门的连接线基本上纵向中分城址,已颇有中轴线的味道。南、北门均较窄,南门门道宽仅1.7米,两侧有用土坯垒砌的卫房,平时应有卫兵把守。高墙深垒,门禁森严,表明这是一处重要的场所。南门中间的路下铺设了陶排水管道。这应该是迄今所知中国最早的公共排水设施。

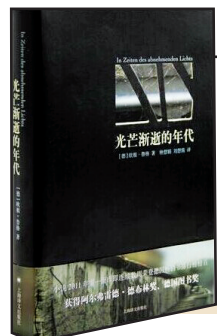
城内发现10余座建筑,大多是用土坯垒砌的长方形连间式排房,其方向也基本上是东西向。有的还建于夯土台基上,房内有回廊,建筑形式显然不同于一般民居。与当时占主流的半地穴式房屋相比,这样的建筑已相当壮观。考虑到这些房屋多集中分布于城址东南部而非中心,且建筑得十分讲究,估计城中还有更高规格的建筑。城内还发现有陶窑,出土过铜渣以及埋葬有牛的祭祀遗迹,反映了一种层级较高的聚落生活。

鉴于此,美国加州大学洛杉矶分校的罗泰教授推测平粮台应是一处享有特权的地方,一处有意兴建的“门禁社区”,贵族阶层借此有意把自身及其活动从与大众的冲突中分离出来。他认为,平粮台围垣聚落的规模相对较小(约四个足球场

大),供养着贵族阶层的大多数,非贵族人口一定另有居处。青铜时代的城址周围分布着非贵族人口的聚落,平粮台的“郊区”是否也有类似的聚落,这个遗址周围更大区域的聚落形态如何迄今还不得而知,不过华北其他地区的聚落材料开始显示出多级的层级结构。平粮台和其他贵族活动中心似乎已经形成了一个网络,而这个网络后来扩展成为早期中国王朝的核心地区。

一般认为平粮台一带就是《诗经·国风》中所描述的陈国宛丘。“子之汤兮,宛丘之上兮。洵有情兮,而无望兮。坎其击鼓,宛丘之下。无冬无夏,值其鹭羽。坎其击缶,宛丘之道。无冬无夏,值其鹭羽。”西周时代那里风景宜人,男女歌舞中回荡着凄婉的爱情故事。

龙山时代平粮台城址的发现,又使今人相信这里就是太昊伏羲之墟,炎帝神农之都的古宛丘,或有直呼该城为“羲皇故都”者。而平粮台城址方正的布局,也被认为正是由于太昊伏羲氏是先天八卦的创始人,强调围合、序列、有意义的方向以及左右对称等,实际上表达了八卦的理念;天人合一的和諧观。这类推想当然的成分太多,或者干脆已进入当代意义上的“八卦”的范畴。



★作者:欧根·鲁格(德)
★出版社:上海译文出版社

《光芒渐逝的年代》

2009年,鲁格仅以此书手稿即获得“阿尔弗雷德·德布林奖”,该奖是以德国著名作家德布林的名字命名的文学奖,是由联邦德国作家设立的第一个文学奖,那时作者已经55岁了,而且这本书是他的处女作;两年后,这本书又获得德国图书奖。小说以东德乌姆尼策一家四代人从20世纪50年代到1989年柏林墙倒塌、直至本世纪初近半个世纪的经历为线索,痛苦反思柏林墙迅速倒塌给东德人带来的巨大冲击。

300K5 新书快讯

★作者:邵燕祥
★出版社:江苏文艺出版社

《一个戴灰帽子的人》

诗人邵燕祥的回忆录,并非人生的全部过往,而只是1960年至1966年的人生片段。书中所提的是反右之后、“文革”之前,一段日后看来相对平静的日子,但山雨欲来风满楼的平静之中,一个戴着“灰色帽子”的异类,在人们异样的目光之中挣扎求存,其心灵之痛苦无以言表……



声明

我公司以下起重机械设备备案证丢失,声明作废:豫备COT8120268 COT8120270 COT8120066 COT8120068 COT8120075COT8120254 COT8120255COT8120265 COT8120266COT09060326 COS8120056 COS8120001 COW8120103 COW8120104 COW8120105 COW8120106 COW08120107COW8120108 COW8120111 COW8120123 洛阳市丰李建筑工程有限公司

声明

我公司以下起重机械设备备案证丢失,声明作废:豫备COW8120125 COW8120127 COW8120131 COW8120130 COW8120138COW08120139 COW8120140COW09050195 COW8120151 COW8120164 COW8120112 COW8120113 COW8120114 COW8120115 COW09050200COW8120118 COW09060289 COW09060316 COW09060317 COW10100790 洛阳市丰李建筑工程有限公司

遗失声明

河南新路易路桥建筑工程有限公司以下证件丢失: 开户许可证,核准号: J4930003355401; 税务登记正、副本,税号: 豫国税洛西字 410303675366422号; 组织机构代码证丢失,代码: 67536642-1、67536642-2; 营业执照正本注册号: 410300120078838,副本注册号: 410300120078838(1-2)、410300120078838(2-2); 资质证书丢失,编号: C5074041030304-4/1。 声明作废。