执行主编:海粼 责任编辑:哈丹宝力格 版式策划:卓娜 制图:安宁 2018年10月9日 星期二

○指南针

半数人认为不带手机 比雨天不带伞更糟糕



杀毒软件销售商卡巴斯基日前公布 了关于网络依赖的调查结果。该调查以 世界上15个国家的1.125万人为对象进 行,23%的人表示没有带联网设备(以下简 称手机)出门还不如裸奔。

对于出门不带手机这个选项,46%的 人认为比出门下雨没带伞的情况更糟糕, 31%的人则认为比天冷没有厚衣服更难以

调查显示,69%的人在出家门的时候 一定要带着手机,10人中会有1人在吃 饭、睡觉、上卫生间的时候经常使用手 机。并且43%的人早上起床第一件事就 是查看手机。

如果手机未带或被偷就感到紧张的 人达90%。另一方面,表示在错过电车或 飞机的情况下而精神紧张的人占88%,卷 入轻度车祸的情况也占88%,因病产生这 种情绪的占80%,但这些都低于手机的情

没有手机也有可能到影响人际关 系。在不能使用手机的时候,51%的人会 担忧自己的家人朋友会不会担心自己。 而且有45%的人会担心家人遇到什么麻 烦时自己不能帮忙。

也有因为不能使用手机而导致自己 和恋人关系恶化的人。有一男子就曾因 没能和恋人取得联系而被怀疑出轨,最终 被交往7年的恋人甩掉。另外还有夫妻互 相怀疑对方是否出轨的窘况。

也有人认为如果不使用手机,就会有 输掉网络游戏(24%)和错失生意机会 (21%)的风险。还有在参加聚会等集体活 动中,不想和任何人说话的时候人们会选 择玩手机。75%的人在不想和别人说话时 就装作忙着用手机。

○健康生活

吃鸡还得低脂? 选对部位很重要



鸡肉是我们生活中非常易得的食材, 据《北京晨报》报道,鸡肉是一种优质的蛋 白质来源,比起牛肉、猪肉,鸡肉的蛋白质 质量丝毫不逊色,富含人体必需的8种氨 基酸。从性价比来讲,鸡肉的价格较低, 是一种理想的动物蛋白质来源,然而有不 少人会担心吃肉会摄入较多脂肪,那么, 有哪些"健康吃鸡"的方法呢?

1. 选对低脂部位。据华龙网报道,鸡 肉是脂肪最少的肉,每100克去皮鸡肉中 含有24克蛋白质,却只有0.7克脂肪。不 过,据《生命时报》报道,鸡的不同部位脂 肪和热量相差很大,有些部位需要控制摄 入量,否则也可能带来肥胖风险。比如鸡 翅中就含有不少脂肪。数据显示,100克 鸡翅的热量是194千卡,脂肪含量为17.3 克,相同重量的鸡胸脯肉能量是133千卡, 鸡腿肉181千卡。除了鸡翅,鸡爪的脂肪 含量也不少,热量高达254千卡/100克。

2. 选对低脂烹饪方法。据《生命时报》 报道,鸡肉肉质细嫩,适合各种烹调。为 了保持其低脂肪的优点,最好选择较为清 爽的烹调方式,如白斩鸡、清炖鸡。相反, 香酥鸡、辣子鸡、炸鸡等经过油炸,不仅损 失营养成分,热量也比较高,不利于健康。

3.不必扔掉脂肪颇高的鸡皮。据《北 京晨报》报道,随着健康意识的提升,很多 人烹饪鸡肉时会注意去除脂肪颇高的鸡 皮,去皮的鸡肉的确是一种低脂肪高蛋白 的食材。那么,健康吃鸡肉,一定要去皮 吗?其实也不尽然。肉类烹调后的香气 主要来源于脂肪部分,虽然鸡皮中的脂肪 含量较高,却能带来美妙的肉香,营养专 家建议,鸡皮不必全部扔掉,不妨合理利 用,比如在炖汤时保留鸡皮,这样炖煮出 来的鸡汤会更鲜美,在喝汤吃肉时再将鸡 皮剥离扔掉。 (人民网)

生活

中国是茶叶的故 乡。古老而神奇的"东 方树叶"风靡海内外,也 是内蒙古人生活中的 "离不开"。常言道:"开 门七件事,柴米油盐酱 醋茶",奶茶的清香在草 原上绵延千百年,为草 原人民的生活增添了 许多幸福的滋味。改革 开放 40 年的光辉岁月 里,看似寻常的一杯茶, 从茶叶品类、茶品档次 到消费水平、消费方式 都发生了很大改变。从 中,不仅可以品出香气 氤氲的茶之味,而且能 够"品"出人们生活的改 善和提高,"品"出内蒙 古经济社会发展的巨大 进步。

杯茶

的

一块砖茶传承古今 茶品种类日益丰富

茶叶,和中国的丝绸、瓷器 一样,是流转在古代国际商道上 的主要货物。悠悠驼铃声声远, 作为古丝绸之路的标志性产品 的茶叶,也是中国沟通世界和国 际贸易合作往来的重要纽带之 一。内蒙古作为丝绸之路上的 重要节点,古往今来不仅有大量 茶产品由此销往欧洲,这里的茶 叶消费规模也不小。为了长途 运输的便利性,智慧的先祖发明 了蒸压制作工艺,将茶叶变成一 块一块的"砖",也就是内蒙古人 喝得最多的砖茶。

"我们年轻那会儿,对于茶 的概念就是砖茶。"鄂尔多斯市 鄂托克旗乌兰镇居民巴音毕力 格老人告诉记者,他今年62岁, 从十几岁就开始喝茶,"那时候 只有砖茶,茶里必须放盐,俗语 说'茶无盐、不如水'。改革开放 以前,别说那些名贵的茶叶了, 连最普通的砖茶都很金贵,都喝 不起呢,喝茶都是用大壶泡、大 杯喝,哪有现在这么好的生活, 这么多各式各样的茶叶,茶具也 精致。

而今,内蒙古人的茶叶消费 水平早已走出"茶无盐、不如水" 的状态,茶品种类越来越多,一 块砖茶"包打天下"的状况已经

"我这里主打产品是绿茶, 花茶、红茶、黑茶、白茶等主要种 类也都有。"在呼和浩特市赛罕 区乌兰察布东街的一处中等规 模的茶叶经销店里,来自福建莆 田的老板刘彦说,近年来"此地 人"对茶叶质量的要求也有很大 提高,目前呼和浩特市场上各类 茶叶应有尽有,满足了消费者的 多元化需求,对经销商开拓货源 的能力要求也提高了不少。

"就拿咱们最熟悉的砖茶来 说,现在也开始走精品化路线, 产品形态非常丰富。"刘彦说,她 在呼和浩特开店将近十年,感觉 这里的消费者越来越"懂茶",人 们的品茶"水准"有了很大提高。

茶品消费档次提升 产业发展今非昔比

伴随着改革开放的全面深 化,茶叶的市场供应和其他商品 一样极大丰富起来,人们的收入 水平不断提高,对生活品质的要 求也反映在茶叶消费方面。市 面上,装潢精致气派的高档茶叶 专营店次第涌现。

'以前人们来买茶叶,主要 是问价格,现在主要看品质和品 牌,太便宜的茶我们都不进了, 卖不动!"鄂尔多斯东胜区多年 经营茶庄的浙江茶商李先生介 绍,他主要经营的是绿茶,以西 湖龙井为主,"很多人都认这个 原产地品牌,每年新茶上市之前 都有老客户提前预订,品质好、 价格高的茶叶卖得最好。"

茶叶市场日益成熟、繁荣, 茶产业的发展水平也在持续提 升。今年8月17日至20日, 2018第六届呼和浩特茶产业博 览会暨第二届内蒙古奶茶文化 节在内蒙古国际会展中心举行, 500多家国内企业应邀参展,其 中不乏大益、正山堂、澜沧古茶 等品牌茶企。

就在这次茶博会上,云南保 山展团、中国台湾展团、江苏宜 兴紫砂展团等国内主要茶品产 地的企业和机构"组团"入驻,不 仅带来了涵盖多种茶类的丰富 展品,还有紫砂、陶瓷等各类茶 具,以及茶家具、茶工艺品、茶食 品等,将面积2万余平方米、拥 有800个国际标准展位的展览 现场摆得满满当当,吸引了内蒙 古本土和周边省区、国内主要茶 品产地的大批客商。此外,还有 众多茶品消费者和茶艺爱好者 共聚青城,一起品茶论道,观展 购物的同时,参与行业讲座、文 化交流、日常茶艺培训、经典老 茶品鉴会、品牌推介、茶艺赛事 等系列活动。

"这个活动连续举办了好几 届,规模越来越大,层次越来越 高,充分说明内蒙古的茶产业已 经今非昔比了。"从陕西榆林前 来参加展会的茶友庄晨阳说。

饮茶养生渐成时尚 茶品收藏日渐兴盛

如今,风情雅致、古色古香 的茶楼,成为不少内蒙古人消闲 娱乐的好去处。大红袍、金骏 梅、正山小种等高端茶品,在普 通饮茶人的杯中飘香。一些内 蒙古茶商不再使用传统茶的大 铁罐,改用铝材小罐等独创的包 装形式,更加彰显品质感,使饮 茶养生变得时尚起来。

各类品茶文化活动的举办, 吸引着更多公众接受茶道熏习, 感受传统茶艺的魅力。今年5

月5日,在呼和浩特成吉思汗公 园内的内蒙古第二届全民饮茶 日活动现场,近百张茶席就地而 设,来自呼和浩特市各行各业的 近百位爱茶人士身着中式服饰, 自备茶器茶具、名茶好水,在自 己精心布置的茶席上安静地泡 茶。参加饮茶日活动的茶友和 公园游人围在茶席边上,专注地 学习和观看着泡茶人的一举一 动,静等着一杯香茗和品茶后的 咨询交流。这次活动是响应"全 国第十届全民饮茶日"倡议而举 办,包头、鄂尔多斯、乌兰察布、 巴彦淖尔等盟市的茶文化组织 和培训组织也分别举办了茶会

活动。 人们对品质生活、健康生活 的追求,使饮茶养生的功用受到 了更多关注。降脂"刮油"的普 洱茶,清心养神的枸杞芽茶,降 糖降压的苦荞茶……种种养生 功能茶饮产品备受关注,成为人 们改善亚健康状态的食疗上 选。"我现在喝的普洱茶都是网 购的小罐茶,小茶饼做得就像拇 指甲盖儿大小,包装很精致,一 次泡一块刚刚好。"通辽市奈曼 旗茶友李先生说。

品饮好茶的同时,不少内蒙 古人开始涉足茶叶收藏,一些价 格不菲的普洱老茶、黑茶等发酵 茶成为部分茶迷的"心头好"。 还有一些茶友通过自选茶叶、订 制茶饼的方式,收藏专属于自己 的茶品。呼和浩特市德一茶业 负责人郑光雄介绍,把制成的茶 饼包好之后,一般以纸封装,上 面标注用料、权属人姓名和成品 日期,也有用火漆封印的,在漆 封上加盖收藏人的专属印章,成 为永久的纪念。

在一杯茶的变迁中,那氤氲 而起的香气不仅飘逸着茶产业 的发展进步,而且生动体现出内 蒙古人生活水平的大幅提升。 在新时代展望未来,我们期待北 疆草原茶香更雅、风景更美、日 (图片均源自网络)



○ 纯粹消费

汽车时代, 儿童安全座椅不容忽视!

□本报记者 院秀琴

进入汽车时代,儿童安全座椅对于保护孩子的重要 性,越来越得到家长们的认可和重视。我区2014年5 月1日起施行的《内蒙古自治区实施<中华人民共和国 道路交通安全法>办法》就已经明确规定:"婴幼儿乘坐 家庭乘用车时应当使用儿童安全座椅。"时至今日,这一 规定究竟落实得怎么样,公众对于安全座椅选购的基本 知识是否了解呢?

重视安全座椅 别把安全出行当儿戏

世界卫生组织统计数据显示:在发生事故时,正确 使用儿童安全座椅最高能降低71%的儿童死亡率。

记者就此采访了某知名品牌儿童安全座椅的网上 经销商余先生。他介绍,儿童安全座椅就是专门为13 岁以下儿童设计,放置于车内,意外来临时为儿童提供 安全防护的专用座椅。因为儿童的体型无法适用成年 人的安全装置,儿童安全座椅是目前汽车上对儿童最安 全的防护装置。

质量上乘的安全座椅往往价格不菲,但是和未安装 使用安全座椅而发生的惨痛事故相比,这个花费是值得 的。就在今年4月16日,苏州市一辆轿车行驶至路口 时,与右侧重型半挂车前部相撞,轿车上一名6个月的 婴儿被弹出车外十几米,抢救无效死亡。

安全座椅的意义对于儿童来说,就像安全带在汽车 驾乘过程中对于成人的保护一样。而正如不少成人忽 略了系安全带的重要性,即使是那些给家用汽车装了安 全座椅的家长,也经常出于"省事"或担心孩子哭闹等原 因,不把孩子放进安全座椅。"有时候路途比较近,或者 孩子不乖、不乐意的时候,我爱人就宁愿抱着他,为这事 儿我们两口子没少拌嘴。"呼和浩特市民王勇告诉记者。



精选安全座椅 别让安全投入打水漂

然而,如何选购一款合适的汽车儿童安全座椅,却 让不少家长犯了难。

"儿童安全座椅的品牌太多了,我跑了好几家母婴 店,在网上也看了不少,有的太贵了,便宜的又怕起不到 作用,白花冤枉钱,还埋下隐患。"呼和浩特市玉泉区居 民张芳怀孕已经7个多月,想给未出生的宝宝选购一款 汽车儿童安全座椅,她最近正在为这事犯愁。

在呼和浩特市金川开发区,多年从事汽配销售的张 先生向记者介绍,从客户反映来看,大多数家长在选购儿 童安全座椅时都会从两方面着手,一是价格,二是品牌。 "有些家长喜欢买'洋货',但是好多进口品牌的安全座椅 其实也是国内的工厂代工的。还有一部分家长一味追求 低价,但是价格低得离谱的安全座椅根本起不到保护的 作用。"针对选购技巧,张先生为消费者支了5招一

一是根据孩子的年龄和体重选择。1周岁以下,体 重低于10公斤的婴儿应该选择提篮式后向儿童安全座 椅;1岁至3岁体重在10公斤到20公斤的幼儿应该选 择全包覆型安全座椅;3岁至10岁体重在15公斤到36 公斤的儿童应该选择包覆型安全座椅。

二是根据儿童安全座椅的材质工艺选择。检查安 全座椅自带安全扣和安全带是否牢固、塑料件是否光滑 等。确认靠背部分主要是具有良好抗震性能的EPS材 料,而不是泡沫材料。座椅面料内层最好为经过阻燃处 理的聚酯纤维棉。

三是根据固定方式选择。国内儿童安全座椅安装 方式主要分为车辆用安全带捆绑安装和ISOFIX接口 安装,要结合车的配置来选择固定方式。

四是查看认证标志。在选购座椅时,应当查看儿童

安全座椅是否有CCC标志。 五是检查说明书与标识,如果产品说明书或标识出 现与实物不符合或存在模糊不清的情况,建议不要购

用好安全座椅 别让安全保护成摆设

安全座椅不仅要选好、装好,更要用好。据中国汽 车技术研究中心、中国妇女儿童基金会等组织联合出版 的《中国儿童道路交通安全蓝皮书(2017)》发布的数 据,我国私家车数量已经超过1.5亿辆,而儿童安全座椅 的使用率却不到5%,即便是北京、上海、深圳3个一线 城市使用率也仅仅30%多。我国每年因交通事故,有超 过1.85万名14岁以下儿童伤亡,未配置儿童安全座椅 成为最大的致伤亡因素之一。

呼和浩特市赛罕区一家连锁母婴用品店的销售人 员秦秀峰对儿童安全座椅的安装和使用有3点建议:

首先,安装避开危险位置。安装安全座椅时要避开 副驾驶位,当发生危险时,孩子被弹出的安全气囊伤害 的机率高过车祸本身。碰撞实验发现,后排3个位置, 中间位置最安全,但是不方便安装安全座椅,而后排左 侧的安全系数比右侧更高,因为当危险发生,司机会出 于本能反应选择远离自己的一边车头进行撞击。

其次,应适当延长反向安装时间。新生儿宝宝骨骼 非常脆弱,因此美国儿科学会(AAP)建议婴幼儿2岁前 要后向乘坐,2岁以上的孩子可以选择正向乘坐。全球 最严苛的安全座椅测试机构瑞士plus test实验室,和 英国知名汽车安全座椅制造商巧儿宜,对反向乘坐都做 过大量的碰撞实验,这2个组织曾经就反向乘坐出具过 官方权威数据:后向乘坐可以降低70%的头部伤害, 73%的颈部撞击力和34%的颈部扭力。

最后,使用ISOFIX提高正确安装率。在安装方式 选择上,建议优先选择ISOFIX 连接方式的安全座椅, 安装简单,提高正确安装率,如果安装错误,安全座椅的 保护性能将为0。安装完毕后,家长要及时检查ISO-FIX接口是否到位,五点式安全带是否收紧。



本 报 记 者 院 秀琴



本社地址:呼和浩特市金桥开发区 邮政编码:010040 邮箱:qxxw2004@163.com 广告公司电话:(0471)6635799 印刷质量监督电话:(0471)6635955 定价每年368元 广告许可证:内工商广登字[2017]018号 本报(呼和浩特)由内蒙古日报社印务中心承印