

走出“胆固醇”误区,吃出健康身体——

鸡蛋密码:欧米伽3脂肪酸

鸡蛋命运与论文息息相关

1984年美国《时代》周刊登出一篇文章,说人们常吃的鸡蛋由于胆固醇含量高,造成了许多心脑血管疾病;15年后,1999年《时代》周刊又登出一篇文章,大意说据科学家最新研究成果,鸡蛋所含的胆固醇对人体无害。科学家研究了许多病例,发现多吃鸡蛋的人心脑血管疾病发病率远远低于少吃鸡蛋或不吃鸡蛋的人。特别是现代生物技术发达的今天,科学家改造了鸡蛋的传统品质,使鸡蛋中的胆固醇大幅下降。

产蛋大国关注“科技鸡蛋”

中国是禽蛋生产大国,蛋鸡饲养量居世界首位,全国禽蛋年产量达2000多万吨,占世界禽蛋总产量的45%。但是,我国的鸡蛋年出口量很少(约4万多吨),仅占全国产量的0.2%。全国蛋品加工量还不到总产量

超市、卖场里的鸡蛋越来越多,名称也是五花八门,长寿蛋、聪明蛋、绿色蛋、健康蛋、土鸡蛋,价格从每枚0.4元到3元不等。为什么同样是鸡蛋,价

格却这样悬殊?曾经因为鸡蛋胆固醇问题,使人望蛋生畏;如今又因为卵磷脂恢复正名,鸡蛋重又回到人们的餐桌上来。吃鸡蛋,可以吃出健康来。

【相关链接】

什么是欧米伽3脂肪酸?

中国营养学会副理事长、上海第二军医大学教授赵法伋著文介绍:“欧米伽3是人体内不能合成,必需由食物提供的必需脂肪酸之一,它与人体许多生命现象有关,对维护人体健康有重要作用”。美国食品药品监督管理局(FDA)2004年11月专门宣布:“欧米伽3食品可以降低冠心病发病风险。”

据了解,欧米伽3鸡蛋是在饲料中添加富含欧米伽3的原料,再利用微生物发酵后喂鸡产出的鸡蛋。2000年上海长海医院心血管科的4位教授利用上海展望集团生产的“脑心宝”鸡蛋做了临床实验。《中华预防医学杂志》2001年第7期上写着实验显示:高血脂患者食用欧米伽3鸡蛋后,血脂、血黏度明显下降。

“三点式独行术”助盲远行

盲杖定向行走训练助盲人走出家门



■ 考评人员在公园考核盲人如何避让障碍物

杨建正 摄

本报讯(记者 袁玮 特约通讯员 赵华生)上海目前有注册盲人近3万人。让他们走出家门融入社会,近年来上海全面启动了盲人盲杖定向行走训练和考核,帮助和引导盲人走出家门。昨天,来自徐汇等地区的盲人利用国际流行的盲杖“三点式独行技术”轻松地找到了所要去的目的地。

昨天,来自徐汇、普陀和闸北区的盲人利用国际流行的盲杖“三点式独行技术”自己乘坐公交车来到徐家汇,再按照自己的“心理地图”和独行盲杖技巧,轻松地进行定向行走,很快找到了徐家汇公园公共厕所和汇金湖长廊。一位评估考核组指导员介绍,通过一个月左右时间的训练以后,盲人一般都能

够独行外出了,不但能够融入社会自由地走亲戚朋友,也能参加一般的社会劳动。一位参加考核的盲人高兴地说,以前基本上不出门的,通过训练以后现在敢独自出门了,想到哪里去哪里真的好开心。

【相关链接】

行走心理地图:对于城市道路街区等大环境,盲人很难建立完整的空间印象,但可记住最具环境特点的信息。如路边的邮筒、垃圾站、丁字路口的电线杆等,这些信息可成为盲人行走的线索和路标。把每个连续的环境特定信息连接起来,就是行走心理地图。

盲人最常使用的盲杖方法是“两点式”,就是用盲杖敲打左右两个点,脚步沿着盲杖点过的地方行走。碰到草坪,为了防止滑倒,就要运用“三点式”。在原有两点式的基础上,另外要敲打草坪,通过“三点式”敲打,可以克服环境变化后的行走障碍。

本报讯(记者 张欣平 特约通讯员 吕高生)为方便市民出行,自11月28日首班车起,公交603路改道行驶并更名为川奉专线。

603路明起调整走向

线路调整后,起讫站为阳光路西华路至南桥汽车站。调整后走向为:自阳光路起经新德西路(新德西路未开通前走华夏三路、华夏东路、华夏一路)、新德路、川沙路、周川公路、康沈路、沪南公路、航南公路、大叶公路、环城东路、南奉公路至南桥汽车站。回程:南桥汽车站起经南奉公路、环城东路、大叶公路、航南公路、沪南公路、康沈路、周川公路、川沙路、新德路、新德西路(新德西路未开通前走华夏一路、华夏东路、华夏三路)至阳光路止。

中途设站:新德西路德华路、华夏三路青芝路、华夏东路华夏三路(单)、药师弄、华夏东路妙境路(单)、新德路妙境路、明珠小区、侨光中学、川沙路新源路、川沙路南桥路、川沙路川环南路、川沙路绣川路、三号桥、杜坊、界龙、黄楼、杜甫亭、万隆、横沟、横西桥、高新路、横沟新镇、新镇菜场、胜桥、沿南、养鸡场、军民路、周浦、南八灶、三十七厂、沈西、沈庄、下沙、航头、航头敬老院、泰日、泰日老街、泰日加油站、中华学院、金钱公路、金海公路、大叶公路、环城北路、奉浦大厦、奉浦新村、国顺路、团南路、解放东路。

该线首末班时间为——

阳光路西华路:5时至19时

南桥汽车站:5时至19时10分

神农架来沪推介 冬季滑雪游

本报讯(记者 沈敏凤)神农架不仅有着神秘的野人传说,还是中国南方唯一的滑雪胜地,昨天,与上海同处一个纬度的湖北神农架林区,专程来沪向上海市民发出邀约——冬季,到神农架滑雪。

建立传统工艺美术品种、技艺的完整档案 上海工艺美术行业查“家底”

曾经以生产绒鸟闻名的上海丝绒工艺品厂的命运如何?石刻、竹刻、黄杨木雕等民间绝活是否后继有人?哪些传统工艺美术品已经消亡或濒临灭绝?记者昨天从市工艺美术协会获知,本月起至明年2月,上海工艺美术行业将全面普查“家底”,根据普查结果建立全市工艺美术行业数据库及基本单位名录库。台湾路上曾有家手工印花厂,过去上海

市民家用的枕巾、被套上的花纹大部分出自那里;上海戏剧服装厂为许多名角缝制戏装、制作道具,曾是华东各戏曲剧团的后台基地……然而,改革开放以来,这些老牌国营工艺美术厂先后倒闭、破产、消亡。普查不仅要摸清现有工艺美术企业的数量、规模、产值,还要整理消失的老企业,建立档案,获取有价值的信息。 本报记者 叶薇

你家的电热毯“超龄”了没有?

所谓“超龄”,指的是电热毯这种小家电的使用年限,按照国际通行惯例,一般为5~8年。作为本市电热毯方面的专家,闸北区人大常委邵智仁曾多次致函本报并提请市民大众注意——电热毯若“超龄”使用,很可能保暖不成反伤身。

邵智仁指出,首批国产电热毯早于1983年即已率先在本市投产问世,迄今为止沪上一些家庭依然还在使用着上个世纪的产品,且最新抽样统计还表明,沪上千家万户所使用的电热毯中,“超龄服役”的起码占了一半。国家颁布电热毯生产行业须强制推行安全型的“双层螺旋线电热技术”的规定才3年,换言之,此前应市的电热毯一般均以“单层”的第一代产品为多,因而也就不可避免地潜伏安全隐患。

细心的消费者一定注意到了,如今应市的电热毯新品往往4个角端均加装了能套牢席梦思或各类床垫的“褥褥”,此举即在于为确

保铺展的电热毯能平复,须知传统的第一代“单层”电热毯最怕“褶皱”,未铺平有折叠即有可能导致短路造成局部升温,温度过高不仅易灼伤使用者甚至还会引发火灾。强制推行的“双层”敷线,其实就在于加装了消除隐患的“保险丝”。

赶快让你家中“年迈”的老式电热毯“退役”,改换成安全型的“双层”新品,无疑是根除隐患确保安全的根本办法。专家提醒仍在“将就”使用国家已明令停止生产的老式“单层”电热毯的用户,倘若你家使用的棕绷已告松动或塌陷,特别是已有豁口或破洞,那更得留神铺在其上的老式电热毯是否有折叠。

专家还建议,即使能确保“超龄”电热毯铺展平复无褶皱,也切忌让生活不能自理的老人、婴幼儿和病人,以及对热不敏感者使用。至于有些人甚至还将老式的电热毯披在身上或当坐垫、脚垫御寒,那就更加隐患无穷了。“超龄”使用,往往会因小失大,切记切记。 本报记者 习慧泽 评论 07112710602

▲上海国际商品拍卖有限公司拍卖公告

受有关单位委托,本公司定于2007年12月7日下午14:30举行公开拍卖会。现将有关事项公告如下:

一、拍卖标的: [拍卖保证金100万元]
中国东方资产管理公司上海办事处持有的上海宝立房产经营公司债权两笔。

债权情况: 两笔债权本金合计1503万元,截至2007年9月20日利息9291269.04元。其中1笔本金为563万元的债权,担保人为上海塑料包装联合公司。另1笔本金为940万元的债权,由常熟路100弄10号的宝立大厦第4层(办公用途)作抵押。抵押物宝立大厦第4层建筑面积共675.95平方米,产证尚未办出,抵押证号为静1998000377,为上海宝立房产经营公司与上海达康置业公司共有。目前抵押物为出租状态。2007年年初出租,租期为十年。宝立大厦目前存在拖欠工程款的情况。

二、拍卖时间: 2007年12月7日(星期五)下午14:30

三、拍卖地点: 上海市福州路108号三楼拍卖大厅

四、咨询电话: 021—63391122 021—63392222转325、323 咨询地点: 福州路108号

五、须知: 竞买人须为与竞买标的相适应资质的企事业单位和个人,提交相关文件和身份证明,于2007年12月6日16:00前凭有效证件至上海市福州路108号办理竞买登记手续,交付拍卖保证金100万元。以票据支付的拍卖保证金须于2007年12月6日16:00前到账。成交付款时间为2007年12月15日之前。

六、财政部驻上海市财政监察专员办事处监督举报电话: 021—62378869
本公司帐号: 上海国际商品拍卖有限公司316081-00003046582上海银行黄浦支行
更多拍卖信息,请点击本公司网站: www.alltobid.com
公司地址: 上海市福州路108号 联系电话: 021-63392222 网 址: www.alltobid.com