

自制水果酵素，排毒減肥有效？

2015 年 2 月“科学流言榜”发布

本报记者 马亚宁

自制水果酵素排毒减肥？淡盐水浸泡果蔬可去除农药残留？跑步比久坐死亡率高？……北京市科协、北京科技记者编辑协会和上海科技传播学会昨天发布2015年2月“科学流言榜”。专家们追根溯源，再次用科学知识，批驳网上那些看似真实的无稽之谈。

水果酵素 不具排毒减肥功效

来源 近日多篇标题为《自制水果酵素可排毒减肥》《教你自制水果酵素原液》的网帖被大量转载。照网帖说明,随便切上七八种水果,放入清水和大量白糖,密封发酵几个星期甚至几个月,就能得到一瓶“酵素原液”。

真相 国家高级营养师吕万勇指出,酵素其实就是酶。酶是蛋白质,口服后在胃酸、消化液中的蛋白酶作用下会变性甚至分解,就失去了生物活性。这种“原料加糖密封存放”的制作方法,和做泡菜的过程基本一致,本质是一种自然发酵。其实,“水果酵素”中的其他成分,如乳酸和酒精作为主要发酵产物,并不具有“水果酵素”的宣传功效。

其实，自制酵素制作时需要加入大量的糖，这会增加糖的摄入量。此外，在自然界中，水果表面的微生物组成十分多样，除了发酵需要的酵母菌或乳酸菌外，还有其它可能有 害的微生物，一旦制作过程稍有不慎，使得发酵过程中杂菌快速生长，那么这样生产出的“水果酵素”反而会对健康造成威胁。

“神奇”玫瑰盐 部分元素对人无益

来源 最近网络商家热炒玫瑰盐,称这种来自喜马拉雅地区的玫瑰盐含有 84 种微量元素和天然矿物质,比普通食盐更有益健康。

真相 日前商家宣传玫瑰盐的保健功效源自一份玫瑰盐元素含量的详细报告。但是其氢、氧、碳、氮、惰性气体等(6种)从来不被当作“矿物元素”，砷、铅、铝、镉、汞、稀土等(17种)已被证实人体并不需要，甚至有害，其他元素有一部分在人体中从未被发现，钠和磷，人体不缺乏，若积蓄过多很可能造成危害。

这则流言是对检测报告的不科学解读。人体所需的铁、钙等矿物质完全可以从日常饮食中获得,靠吃玫瑰盐来补充没有必要。

充电器致命
有3C认证应无危险

来源 春节前夕,很多人的朋友圈里出现一则消息:因为大人充完电后没有及时把插头拔出,有个小女孩将充电器含在嘴里触电身亡!这则消息引发很多家长的恐慌性转发。

真相 被疯转的图片来自一篇推文，小女孩是死于叙利亚内战，并非被手机充电器电死。充电器就是一个转换电压的装置，将220V交流电转化为5V直流电。一般认为，对人类而言，100至250伏特的交流电最容易致命。目前普遍认为，人体在正常情况下直接接触不超过36伏特的电压不会造成危害。只要是正规厂家出产的手机充电器（一定要有3C认证），正常使用不会发生危险。

盐水泡果蔬 去除农残主要靠水

来源 人们总喜欢冲洗蔬菜瓜果时加点盐,认为盐能杀菌、能去除表皮残留的农药,甚至有些商家还专门推出了蔬果洗涤盐。

真相 盐是常用的调味品，可杀灭蚜虫、蜗牛、水蛭一类附有黏液的软体动物(昆虫)。但是“盐水可有效去除农药”之说没有科学依据。因为盐不易与其他化学成分发生反应，即使在水中添加一定量的盐来浸泡果蔬，实际起作用的主要还是水。网上关于盐水、小苏打水、面粉水及淘米水等名堂很多，但事实是这些方法在去除农残方面各有特点，而且受温度湿度等因素的影响，不能一概而论。正常销售的果蔬只要用清水认真清洗即可食用。

麻疹疫苗 不能做到终身免疫

来源 2015年1月底,一条“北京某大厦一半人得了麻疹”的消息迅速流传,引起许多市民担忧,但也有很多人认为,已经接种过疫苗就可以终身免疫,没必要再接种。

真相 麻疹是一种常见的急性呼吸道传染病,冬春季是高发期,在人员拥挤、空气不流通的环境中很容易传播。麻疹病毒在阳光下或空气流通环境中半小时就失去活力,在室温下仅存活 2 小时。

目前接种疫苗仍是预防麻疹最有效的措施,但麻疹疫苗并非终身免疫。疾控部门建议,5年内没有接种过麻疹疫苗的40岁以下成年人,可考虑在疫情暴发期接种。

跑步更“易死” 三条结论只提一条

来源 一则“跑步比久坐死亡率高”的微信，引起一场轩然大波。根据英国《每日邮报》报道，一项在丹麦进行的长达12年、涉及近1500人的研究得出结论：每周最多跑步3次，每次不能超过48分钟。如果超过了这个运动量，死亡率和从来不动的人群一样。

真相 根据发表在《美国心脏病学会杂志》上的原文和述评,这项研究实际上有三项结论:第一,与久坐不动的人相比,即使每周只跑步1次,也有非常大的获益,死亡率明显下降。第二,每周跑步60分钟至80分钟,分成2次或3次跑完,是最佳的跑步方式。第三,每周要是以较快的速度跑步3次以上,时间达到150分钟的话,与久坐者相比,没有取得获益。可惜的是,流言只强调了第三项。事实上,由于样本例数少,只有第一项研究从统计学上比较确定,其他两项只表现了一定的趋势而已。

关于体力活动的量是否存在一个上限,超过这个界限就会增加疾病的风险,甚至死亡,这一点目前存在争议。有些研究提示,不管运动量是多少,运动的人都比不运动的人活得长,但也有研究表明,长期剧烈活动的人,心肌受损的可能性高。所以只有推荐的运动量,但没有对运动量有明确的限制。在这项调查中显示,最健康的跑步频率是每周跑3次,总量144分钟以内。

BCS 长沙银行
BANK OF CHANGSHA

长沙银行2015年专业人才社会招聘启事

长沙银行股份有限公司(简称“长沙银行”)成立于1997年5月,是湖南首家区域性股份制商业银行,现拥有包括广州、株洲、湘潭、常德、娄底、郴州、益阳、怀化在内的24家分支机构、101个营业网点,控股发起湘西、祁阳、宜章三家行村镇银行。截至2014年末,全行资产总额达到2121.78亿元,一般性存款总额达到1518.1亿元,表内外授信总额达到1021亿元,实现利润31.32亿元。各项结构性指标基本达到上市银行水平,连续十年保持25%以上的价值增长,资产规模跻身全球银行500强,综合实力挺进中国服务业500强、中国金融业100强。现根据发展需要,诚聘各类专业人才。

一、招聘岗位、岗位描述及任职要求

(岗位要求详情请登录智联招聘网站查询)

(一) 网络金融事业部

1. 产品经理岗
2. 移动平台管理岗
3. 网上银行管理岗
4. 风险管理岗

(二) 审计部

1. 资金业务审计岗
2. 信息科技审计岗
3. 国际业务审计岗

(三) 金融同业部

1. 资金交易岗
2. 同业融资岗
3. 风险管理岗
4. 同业投资营销岗

(四) 金融市场部

1. 交易岗
2. 销售岗
3. 风险管理岗
4. 研究岗

(五) 财务企划部

1. 利率定价管理岗
2. 资金及流动性管理岗

(六) 授信审批部

- 独立审批官

(七) 信息技术部

- 软件开发岗
- (1) ATM开发
- (2) 电话银行开发
- (3) 人行支付系统开发
- (4) 企业服务总线开发
- (5) 渠道整合平台开发
- (6) 互联网渠道安全开发
- (7) 数据平台开发

(八) 平台金融事业部

1. 营销经理岗
2. 产品经理岗
3. 授信管理岗
4. 风险经理岗
5. 研究规划岗

(九) 管理信息部

1. 数据治理岗
2. 数据平台管理岗
3. 数据分析岗
4. 市场研究岗

(十) 中小企业部

1. 产品研发及推广岗
2. 营销管理岗
3. 统计分析岗

(十一) 投资银行部

1. 总行项目经理岗
2. 总行风险管理岗
3. 总行研发创新岗
4. 北京分部负责人

5. 北京分部项目经理

(十二) 公司业务部

1. 系统建设管理岗
2. 产品开发岗
3. 大客户中心电子政务财政客户市场营销岗
4. 大客户中心客户关系促进岗

(十三) 合规管理部

1. 法律审查岗
2. 内控合规检查岗
- (1) 授信业务专业人员
- (2) 投行业务专业人员
- (3) 金融市场业务专业人员
- (4) 资产管理业务专业人员

(十四) 办公室

- 综合文秘岗

(十五) 风险管理部

1. 操作风险管理中心经理岗
2. 政策研究中心经理岗
3. 操作风险管理岗
4. 信息科技风险管理岗
5. 贷后预警岗
6. 信贷政策分析岗
7. 统计分析岗

(十六) 董事会战略委员会办公室

- 战略规划岗
2. 战略研究岗

(十七) 零售业务部

1. 储蓄及借记卡业务管理岗
2. 理财产品及代理业务营销管理岗
3. 营销宣传岗
4. 产品规划岗
5. 零售业务风险管理岗
6. 个人信贷管理中心经理岗
7. 业务管理岗
8. 风险管理岗

(十八) 董事会办公室

1. 证券事务岗
2. 综合文秘岗
3. 审计事务管理岗

(十九) 董事会风控委

1. 风险管理岗
2. 关联交易管理岗(兼综合管理岗)

(二十) 资产管理部

1. 投资经理岗
2. 交易员岗
3. 风险经理岗
4. 合规风控中心经理岗
5. 产品经理岗
6. 托管业务经理岗

(二十一) 小企业信贷中心

1. 产品研发岗
2. 风险管理岗
3. 合规管理岗

(二十二) 客户服务部

快乐长行,与你相约!

1. 消保及投诉管理中心经理岗
2. 消保及投诉管理岗
3. 服务检查督导中心经理岗
- (二十三) 信用卡和消费金融事业部
1. 营销策划岗
2. 经营类初审岗
3. 标准类初审岗
4. 催收管理岗
- (二十四) 人力资源部
1. 人力资源规划岗
- (二十五) 贸易金融事业部
1. 客户经理岗
- (二十六) 长沙地区直属支行
1. 下辖一级支行行长岗

二、用工形式

劳动合同制。

三、薪酬待遇

按长沙银行相同序列的岗位享受同等薪酬福利。

四、应聘须知

1. 此次招聘只接受网上申请,一律不接受纸质简历。
2. 简历一份(本人基本情况、学习经历、工作经历、家庭情况、自我评价、联系方式等,并注明户籍所在地及现住址),近期免冠相片及身份证(或其他身份证明)、学历证书、学位证书、职称证书、计算机相关证书、获奖证书、户口簿、生活彩照一张等相关证书请扫描后做附件,发送邮件至csyhzp1@163.com,以本人姓名+岗位为邮件名(例如张三简历+岗位名称,张三证书+岗位名称)。
3. 简历投递截止时间为:2015年3月29日中午12:00,请在填写应聘表格时,填写常用的邮箱,同时保持手机通畅。
4. 简历投递网址(智联招聘网):
<http://special.zhaopin.com/cs/2015/11087/csyh022526/>
5. 请确保您填写的所有个人资料真实无误,如有任何虚假信息,应聘者将会被取消资格。
6. 所有应聘材料我们将妥善保管,恕不退还。
7. 联系电话:
罗先生: 187731426