

天舟一号上太空送货加油、“蛟龙”号下探马里亚纳海沟……

中国科技成果令世界瞩目

今年端午节迎来首个全国科技工作者日。科技是国家强盛之基,而人是科技创新的核心因素。这个节日的设立,是对中国 8100 万科技工作者的关心与致敬。

科技创新与科研人员被置于更加重要的位置,与此对应的是,中国迎来新一轮科研成果的“井喷”:天舟一号上太空送货加油、“蛟龙”号下探马里亚纳海沟、C919 大型客机首飞、量子计算机问世、可燃冰试采成功……去年“科技三会”以来,我国一系列重大科研突破的集中亮相不仅极大提振了中国人的民族自信心和自豪感,也令全世界投来注视的目光。

对于天舟一号货运飞船成功发射,俄罗斯齐奥尔科夫斯基航天研究院院士热列兹尼亚科夫评价说,这是中国航天向建设轨道空间站迈出的“巨大一步”,这在国际航天界也是一个令人瞩目的事件,“我们见证了另一位重要选手的崛起”。

对于“蛟龙”号载人潜水器下潜至世界最深海沟马里亚纳海沟六千米处,世界第一个下潜到地球最低点的美国海洋学家沃尔什表示,中国的深海探索正在推进人类对海洋、对地球的认知,这让人印象深刻。他还特别称赞了由中国上海海洋大学等机构打造的万米级“深渊科学技术流动实验室”项目。

沃尔什说:“他们的工作相当脚踏实地,先设计建造最有利于现阶段科研的着陆器和无人潜水器,然后才是万米级载人潜水器。我希望他们的探索工作富有成效,并预祝他们未来取得更大成功。”

对于中国大客机 C919 首飞成功,美国研究航空市场的国际预测公司航空专家道格拉斯·罗伊斯说:“中国希望在商用飞机领域追赶欧洲、美国,这是朝着这个方向迈出的一步。”他还指出,如果 C919 能获得美国联邦航空局和欧盟航空安全局的适航认证,将是该项目的“巨大胜利”,也表明“中国的民航业取

得了巨大的进步”。

对于中国对南海可燃冰试采实现连续 187 个小时稳定产气,英国广播公司报道说,南海蕴藏的可燃冰被认为对未来全球能源供应非常关键,而中国这一突破是漫长旅程迈出的第一步。墨西哥经济研究和教育中心能源问题专家胡安·卡洛赫·莫雷诺—布里德则认为,中国对可燃冰试采成功是在能源领域迈出的重大一步,这一突破显示出中国在科技进步领域的巨大投入。

随着走到世界前端的科技成果越来越多,中国在全球科技舞台日益令人瞩目。在这一过程中,中国始终怀着包容开放的心态,将国际合作与竞争放在同等重要的位置,通过“一带一路”建设等方式将上述科研成果辐射至更多国家,实现共同发展。

根据本月 25 日出版的英国《自然》杂志增刊“2017 中国自然指数”,中国近年来发表的论文总量在不断增加,由中国与国际学者

合著的论文比例也在逐年上升。最新统计结果显示,到 2016 年,自然指数追踪的中国论文中,超过 50%是由中国学者与国际同行合作完成的。

德新社在题为《巨大跨越:中国发射首艘货运飞船》的报道中援引澳大利亚航天专家莫里斯·琼斯的话说,中国在航天领域取得的进步为与中国展开空间合作的欧洲国家带来了新机会。他形容中德在空间领域的合作是“强劲和富有成效的”,并相信这种合作在未来还会加强。

在能源方面,面对世界环境恶化和部分新能源开发成本高昂等情况,莫雷诺—布里德指出,可燃冰开采未来或将为中国乃至世界提供新的清洁能源选择,为一些受环境问题困扰的国家带去福音。对拉美国家和地区来说,这次试采成功在创新能源开发和打破技术壁垒等方面可能预示着良好前景。

/ 新华社

山东高职院校

连续 3 年无招生专业将被撤销

山东省教育厅日前印发《关于做好 2017 年度高职(专科)专业设置工作的通知》。《通知》规定,山东省高职(专科)院校连续 3 年不招生的专业将被撤销。

《通知》要求,高职(专科)院校应对就业

率较低的专业予以调整,其中,连续两年就业率较低的专业,除个别特殊专业外,学校一般应调减招生计划直至停招。连续 3 年不招生的,应提出撤销。

此外,《通知》还要求各高职(专科)院校

坚持专业数量服从办学质量的原则,科学控制专业增长数量;新建高职、高专 3 年内(含 3 年)年度增设专科专业数应不超过 5 个,其他院校年度增设专业数不超过 3 个。

《通知》还规定,相关院校在设置医学及

相关医学类专业须征求省级卫生主管部门意见;设置公安、司法类专业须征求省级有关主管部门意见;设置教育类专业的院校应具有相应的办学基础和条件,须征求教育部门教师工作主管处室意见。

/ 新华社

深圳接入全国住房公积金异地转移接续平台

记者从深圳市住房公积金管理中心获悉,目前深圳已正式接入全国住房公积金异地转移接续平台。

据了解,近年来住房公积金缴存职工流动性日益增强,为便于跨省、市就业职工办理相关业务,住建部组织开发了全国住房公积

金异地转移接续平台。深圳于 5 月 26 日正式接入该平台,今后异地转移业务办理手续进一步简化,与其他已接入该平台的城市之间办理异地转移业务时,将统一在平台上操作。

深圳市住房公积金管理中心相关负责人介绍,今后跨省、市就业职工办理住房公积金

异地转移业务,无需再往返两地,只要在转入地即可办理完成。职工异地住房公积金转入深圳以后,可同等享受深圳住房公积金提取和贷款政策。

异地转移业务主要包括两种情况:第一种情况是住房公积金从异地转入至深圳,职

工只需携带身份证到深圳公积金中心管理部填写申请表即可办理;第二种情况是住房公积金从深圳转出至异地,职工只需在外地申请,深圳公积金中心全程通过接续平台协助办理。

/ 新华社

熬夜时你可以这样吃

现在,很多人已经将入睡时间推迟到晚上 11 时以后,上网、看电视剧、打游戏、刷微博微信等,都成了人们晚睡的理由。你知道哪些夜宵该吃,哪些不该吃吗?一些权威专家给你推荐几款熬夜后适合吃的好食物。

哪些人适合熬夜后吃东西

加班的人:有些人工作压力大,常常工作到深夜一两点,这时距晚饭时间已相隔六七个小时。一般两餐之间的间隔时间以四五个小时为宜。如果间隔时间太长,使血糖降低,也会影响工作效率。所以,熬夜的人应该吃点夜宵。

老人:对于老人来说,由于消化机能开始衰退,不宜一餐吃得过多,但同时又需要及时补充足够的营养。所以老人应该少吃多餐,可以在晚饭后再适量吃些夜宵。

其实能不能吃夜宵,夜宵能吃多少,更多的要取决于个人体形。身材较瘦的人,晚上略吃夜宵问题不大;身形中等或者本来就偏胖的人,则要重点控制夜间的饮食量,尤其是摄入的能量。建议晚上睡得较晚或者容易饿的人,可以在晚餐时稍微多吃点,以延长食物在腹内的“有效期”。

夜宵食物黑名单

首先,要避免方便面、起酥面包、肉制品等

含油脂较高的食物。因为它们的消化速度很慢,会延缓胃排空的时间,甚至可能影响第二天早餐的食欲。其次,是油炸、烧烤、煎制食品,如炸花生米、烤羊肉串等,它们会给胃黏膜造成不良影响。第三,晚上水果的摄入也要适量,尤其不要吃糖分较多的水果,不然可能会导致晚上起夜,影响睡眠质量。第四,过咸的东西也要尽量避免,因为这除了会造成你不停喝水外,还会令水分难以排出,既影响睡眠,又易导致第二天面部浮肿。最后,夜宵中大量喝咖啡和浓茶,都有刺激交感神经的作用,容易造成内脏的自律神经失调。

哪些是熬夜好食物

合理的夜宵应该满足以下几个要求:首先,要低脂肪,少能量,营养价值高一些;其次,要容易消化,不给胃肠增加负担,不影响餐后的工作;第三,要有足够的体积和足够的饱腹感;第四,不要引起兴奋,最好有利于入睡,并且吃起来令人愉快。

吃的方面:熬夜时需要准备一些面包、蛋糕、饼干、巧克力等食物,与饮料或热粥



同食,能迅速恢复体力和热量。同时,常熬夜的人,还可以在家里备些核桃、开心果、白瓜子、葡萄干等坚果类食物,这些都有很好的健脑作用。

喝的方面:可以喝点红茶,红茶暖胃;也可以喝点热牛奶,补充蛋白质;桂圆泡水

把烧烤当宵夜非常不健康也是很好的饮品,能及时补充糖分及热量。热乎乎的粥不但能及时补充热量,而且容易消化,是非常好的补品。比如,桂圆粥暖胃养心;大枣粥补血益气;燕麦粥营养好消化。同时,黑芝麻糊和藕粉,方便易食,也是熬夜时不错的选择。