

教育视窗

市教育系统“荣休慰问”活动在国贸学校举行

1月19日上午,义乌市教育系统“荣休慰问”活动在国贸学校举行,我市教育系统2022年度、2023年度退休人员参加了活动。

“我现在退休了,三个词语总结——老有所为、老有所学、老有所乐。人是退休了,但是心还没有退,只要学校有要求和任务,我尽量满足。”现场,特级教师朱恒元谈感受的同时还和青年教师分享“肯学、善教、会研、能写”的八字秘诀,助力青年教师专业成长。

青年教师陈倚安向前辈们致敬,她表示青年教师要无畏风雨勇往直前,才能不辜负前辈们的谆谆教诲。“我们作为青年教师,非常尊敬他们,也希望在今后的教学生涯中,做他们一样的有德之师、高能之师、仁爱之师,为教育事业奉献我们的青春和力量。”陈倚安说。

市教育局相关负责人表示,希望荣休教师能继续保持教育情怀、持续关注教育系统发展,为义乌教育发展建言献策。同时,市教育局将继续重视、关心、服务好退休教师,愿荣休教师们老有所学、老有所乐。全媒体记者 何涛 文/摄



精彩的文艺节目

楼盘风采

5D全息光影秀燃爆朝阳门夜空 八都房产福田项目“万境观云”案名发布

日前,新年第一场全息灯光大秀于义乌朝阳门上空献映,八都房产福田项目“万境观云”案名发布,在光影交织中向世界发声,致敬城市未来之光。

这场城市级表演,未开场已是吸睛全城、万人瞩目,八都房产千万巨制。当晚,国际名模与世界知名乐团受邀首次于义乌户外演出,诠释着熠熠生辉的义乌荣光。

全息沉浸式灯光秀最后,“万境观云”四个大字定格朝阳门,点燃义乌之夜!至此,属于义乌的世界封面别墅正式登场。

义乌福田新CBD 终迎义乌人居新封面

这场璀璨之夜的案名首映,是八都房产与城市雄心的强烈共鸣,也是跨越时间的经纬,以沉淀的匠心与超越的姿态,献给城市的温情与敬意。

这也是第一次,义乌福田新CBD有了如此具有冲击力的奢宅。众所周知,在

福田,国际商贸城、金融商务区、义乌港、万亩植物园组成的城景旖旎风光,构成了“义乌地标新封面”。

八都房产以敢为人先的超前视野,占位义乌福田新CBD核心,以国际镜墅封面“万境观云”重构义乌奢宅想象。

惟此当代镜墅 义乌真正的品质担当

只有为生活而定制的作品,方能动人心弦。义乌首个国际镜墅区融以同频世界的奢尚审美,通过对大面材质深咖色、古铜色金属板、晶钻玻璃的美学应用,突出了建筑的曲线美。同时将建筑四周昼夜交替、四季轮换的景观折射到建筑中来,完美地消融建筑内部与外界的隔阂,约270°超大视野更让“万境观云”拥有极高的“辨识度”,辉耀义乌璀璨天际。

全媒体记者 樊婷婷 文/图



效果图

健康直通车

家中“菇”粮,如何安全保鲜

香菇、木耳、金针菇、平菇、口蘑、杏鲍菇……品种多样的菌菇(食用菌)风味独特、营养丰富,是很多家庭餐桌上的常客。然而,无论是鲜品还是干货,菌菇如果保存不当,就有可能引发食用安全问题。如何妥善“安排”买回家里的菌菇,专家建议消费者关注下面3个重点。

新鲜菌菇不宜久放和水洗后保存

菌菇家族成员众多,人工可以栽培的有100多种,它们所含的几丁质、蛋白质、碳水化合物、维生素、矿物质等成分,营养丰富,细菌们都喜欢。如果保存方法不当且放得较久,很容易被细菌乘虚而入导致变质,出现腐烂、发黄等

情况。因此,菌菇最好现买现吃,不建议一次买很多。

以下要点可以适当延长保质期,最大限度避免菌菇(食用菌)风味和鲜度被破坏:

保存前不要水洗。有些“爱干净”的家庭习惯把菌菇清洗后稍微晾一下再放到冰箱里,但菌菇沾水后,不仅风味鲜度会下降,细菌繁殖还会变快。所以,应保持菌菇的原有状态,不要清洗。

大多数菌菇推荐用冰箱冷藏,这样可以降低细菌滋生速度,延长保质期。新鲜菌菇保存前可以用干燥的厨房纸把它们包裹起来,吸收多余水分。但要记住一点,草菇是高温型食用菌,不能放到冰箱

里冷藏保存。

如何判断家里的干制菌菇是否变质

没有开封的干制菌菇要注意保存在干燥、低温、避光的环境中,有条件的冷藏更好。干品保质期一般标注的是一年,但如果保藏得当,更长时间也没有问题。大部分菌菇干品不易变质,有些种类如竹荪、银耳本身比较容易氧化发黄,储存过程中出现发黄是正常的现象,不影响食用。

菌菇干品因保存不当受潮,手感黏腻、有异味或蛀虫,说明已经变质,不要食用。

泡发干制菌菇用冷水还是用温水

不同种类、品质的干制菌菇个头大小不一,泡发时间也有差异。以香菇为

例,一般需泡发4小时左右,既可以让香菇充分吸收水分,还能让它的“肉质”更饱满有弹性。

室内温度超过25℃,泡发菌菇的水易滋生细菌,建议连同容器放到冰箱冷藏室,或在泡发过程中更换1至2次净水,同时注意保持容器洁净。

一般情况下,干制菌菇用冷水泡发比较好。泡发菌菇的水味道浓郁,澄清后可以使用。如果着急,可以在冷水时入锅,中火加热,完成快速泡发。以黑木耳为例,冷水入锅,水沸腾后保持3分钟,即可完成泡发。如果是用于凉拌,黑木耳放入沸水煮5分钟,捞出沥干即可。

据中国消费者报

生活百科

购买保温杯 材质要选对

冬季,很多人习惯外出时用保温杯饮水。如今,市面上的保温杯种类很多,如何才能选出安全性高的保温杯?保温杯不宜装哪些液体?

制作保温杯的材料有不锈钢、玻璃、陶瓷等。不锈钢材质的保温杯相对安全,因为它们一般经过除锈、钝化等多道工序,可以避免产生有害物质。不锈钢材料主要有201、304和316这三种。

201不锈钢的主要成分是铬、锰、镍,耐腐蚀性相对较差,这种不锈钢即使经过抛光颜色也偏黑,被广泛应用于对材质要求不高的装饰领域。304不锈钢的主要成分是铬、镍,有良好的耐蚀性和耐热性,这种不锈钢一般用于制作餐具、家具、医疗器材等。316不锈钢在304不锈钢的基础上添加了金属钼,抗腐蚀性更强,它主要应用于食品工业、钟表饰品、制药行业、航天、医疗器材等领域。

304和316不锈钢都属于食品级不锈钢,可以作为制造保温杯的材料。在选购保温杯时,建议消费者选择标注304、316或“食品接触用不锈钢”字样的杯子。这类杯子的安全性更有保障。

那么,保温杯不宜装哪些液体?

一是酸性饮料。橙汁、可乐等酸性饮料容易与不锈钢发生化学反应,导致有害物质析出。这会对保温杯的内壁造成损伤,也可能导致保温杯的密封性能下降,影响保温效果。

二是茶水。茶水在高温和恒温的条件下容易发酵,进而导致水体中有害物质增多。

三是中药汤。中药汤成分复杂,容易与保温杯发生化学反应,影响药效,甚至产生有害物质。 据科技日报

减肥健身

这个时段运动 最甩肉

尽管流行病学证据对于控制体重的最佳体育活动时间一直存在争议,但运动生理学家和康复科学家发现,在每天上午7点到9点进行适度到剧烈的体育活动最有助于减重。与在其他时间段锻炼的人相比,在这个时间段锻炼的人其体重指数要低2个单位,腰围也要细3.8厘米。

研究人员使用了“美国国家健康与营养检查调查”中的数据,对总共5285名成年男女参与者进行了横断面分析。每名参与者都在连续4至7天清醒的时候在臀部佩戴了加速计,包括周末至少1天。

通过聚类分析,研究人员将客观测量的中、高强度体育活动的日变化模式分为上午(642人)、中午(2456人)和傍晚(2187人)三类。

分析结果显示,在上午(7点到9点)锻炼的人群中,中高强度的体育活动与肥胖之间存在很强的线性相关性,而对于在中午和傍晚锻炼的人群,中高强度的体育活动与肥胖之间存在较弱的曲线相关性。 据北京青年报

营养识堂

这些蔬菜是“天然钙片”

日常生活中,人们常通过喝牛奶、吃钙片达到补钙的目的。其实在我们的菜篮子里,一些常见的蔬菜就是“天然钙片”,钙含量甚至比牛奶还高。

油菜:每100克油菜的钙含量是148毫克,高于每100毫升含钙107毫克的牛奶。同时油菜里面含有丰富的维生素K以及钾、镁等矿物质,可以帮助钙在骨骼中沉积,减少尿钙的流失。推荐一道家常菜——香菇油菜,香菇在阳光作用下,其中的麦角甾醇可以转变为维生素D,有利于促进钙的吸收。油菜和泡发后的干香菇一起炒制,补钙效果更强。

芥菜:每100克芥菜约含钙294毫克,是牛奶的近3倍。适当食用芥菜对于强健骨骼维持肌肉的正常生理功能等都具有一定好处。芥菜可以和豆腐搭配做汤,也可以和肉搭配包饺子、包子,味道鲜美,又能起到补钙的作用。

苋菜:每100克苋菜的钙含量是178毫克。绿苋菜、红苋菜的钙含量都很丰富,但草酸较多,食用前需要先焯水,去除草酸后,再清炒或凉拌,吃起来口感也更好。 据中新网

义乌传媒第8届皮草服装直销节

即日起-元月31日 跨年大促

惊喜价¥1800起 貂皮大衣

惊喜价¥580起 男女皮衣

惊喜价¥980起 派克服

惊喜价¥199起 颗粒绒

惊喜价¥99起 羽绒服

惊喜价¥39起 羊毛衫

全场服装5-8折

畅销8年 品质可靠 请放心选购

义乌市融媒体中心北展厅 地址:江东路33号 义乌国际博览中心对面 热线:81558155