湖南“95后”拿了世界面包冠军

龚鑫。央视新闻视频截图

面包大家都吃过，可是你听说过艺术面包吗？把面包做成1米高的功夫熊猫造型，身背琵琶、唢呐，周围瑞气祥云围绕，细节精致细腻到让人惊叹。这样的完美之作出自一位95后“娃娃脸”烘焙师——龚鑫之手。

上周六，苏州技能英才周竞赛活动开启，其中烘焙项目上，95后龚鑫担任裁判长，他刚刚在国际赛场上崭露锋芒。

有“面包界奥林匹克”之称，在法国创建并举办的世界面包大赛上，来自15个国家和地区的选手展示了各自独特的面包制作技艺。在仅八小时就要制作上百款面包的高压角逐后，中国队最终夺得冠军，作为面包传统强国的东道主法国，只居第二名。法国当地媒体报道的标题是：震惊！中国人赢得著名的世界面包大赛！

龚鑫说，世界面包大赛往年基本上欧洲国家获奖比较多，他是第二次参加，第一次参加是2017年作为助手参加的。“我们往年成绩都是第六名，所以今年的比赛宣布我们是冠军时，我们心情是非常激动的。”

1米高的熊猫造型，身背琵琶、唢呐，身旁瑞气祥云围绕，这款精致的冠军面包，就出自主面包师龚鑫之手。同时他制作的其他作品还斩获了另一组别——艺术面包赛的冠军。近十年的烘焙生涯，手指多次被烫伤，龚鑫不退缩，甚至渐渐适应了这种痛感，同时他在生活中也已经受过不少困难，这些阅历成为他更加努力的动力。

作为一名95后，来自湖南湘潭的龚鑫，16岁中专毕业就去深圳务工，第一份工作是在工厂做流水线。之后去了一家培训机构学习做西点，后来他到一家面包店工作。时间稍久后，龚鑫觉得，在门店里并不能深入学习制作及理论知识，索性就辞掉工作，去苏州一家出名的烘焙学校学习，未成想三个月后，他因为烘焙技术出色，获得了留校教学的机会。就这样，短短两年，他从一名烘焙学徒，逆袭成为民办高级技工学院的教师。

龚鑫在操作台前，常常一站就是10个小时，技艺越发精湛后，他开始参加国内以及国际比赛。近一年，他拿过全国冠军，10月25日，年仅28岁的他更是从法国捧回艺术面包制作的世界冠军奖杯。以赛代练让他的制作能力更加精进。龚鑫说，这些制作面包的技术心得，他会毫无保留地传授给他的学生。

（据央视新闻）

石家庄“网红大桥”斜拉索断裂起火

11月6日，石家庄交投集团微信公众号发布情况通报，11月5日19:36，复兴大街滹沱河大桥东半幅2#斜拉索距主塔近端位置出现冒烟起火，建设、设计、施工、消防、交警等相关单位第一时间赶到现场进行处置，2#斜拉索断落至桥面，未造成人员伤亡和车辆损毁。11月6日0点大桥恢复正常通行。

经初步分析，起火的原因是斜拉索亮化线路电线接头短路，导致起火燃烧、变形淬断。

石家庄市国资委工作人员表示，下一步，相关单位将尽快对断裂的2#亮化斜拉索进行起火原因调查和抢修恢复，同时对大桥加强巡查维护，确保安全。

（据观察者网）

以色列发动新一轮空袭

加沙地带被“一分为二”

国际观察

11月6日消息，以色列军方发言人5日表示，以军正在对巴勒斯坦伊斯兰抵抗运动(哈马斯)实施重大打击，以方已全面包围加沙城，并将加沙地带一分为二。以色列当天仍拒绝停火呼吁。据央视新闻，当地时间11月5日晚有报道称，在过去不到一个小时的时间里，以军不断对加沙地带发动空袭。

据巴勒斯坦卫生部11月4日消息，加沙地带每十分钟就有一名儿童死亡、两名儿童受伤。加沙地带已有3900名儿童死亡，另有1250名儿童被掩埋在坍塌建筑物的废墟之下。

以部长称“可对加沙投核弹”

11月5日，《以色列时报》援引以色列国防军发言人的话说，以军部队已到达加沙地带海岸沿线并将该地区控制住。自当天起，加沙地带分为北部和南部两部分。以军已袭击2500多个属于巴勒斯坦武装组织的目标。

据外媒消息，以色列遭产部部长阿米查伊·埃利亚胡5日声称，以色列在与巴勒斯坦伊斯兰抵抗运动(哈马斯)战争中的选择之一，是向加沙地带投掷一枚核弹。这番言论很快激起该国政客不满，以色列总理内塔尼亚胡也迅速驳斥这一说法，并暂停了埃利亚胡参加以色列内阁会议的资格。

内塔尼亚胡重申，除非巴勒斯坦伊斯兰抵抗运动(哈马斯)释放其扣押的以方人员，否则以色列不会停火。

布林肯：立即停火只会帮助哈马斯

据《以色列时报》报道，美国国务卿布林肯访问中东并与阿拉伯国家领导层会谈期间，就巴以停火问题发生争执。

11月4日，布林肯在约旦首都安曼与约旦、阿联酋、沙特阿拉伯、埃及、卡塔尔等国高级官员举行会谈。阿拉伯国家外长呼吁布林肯说服以色列同意停火。但美方认为，立即停火意味着“损害以色列保护其公民的权利和义务”，会让“哈马斯重新集结”。布林肯仍坚称，美国支持的是暂时的“人道主义停火”，即留出释放人质和提供人道主义援助的时间。

在以色列与巴勒斯坦武装组织哈马斯爆发冲突之际，美国前总统奥巴马称：“必须承认没有谁的手是干净的，我们所有人在某种程度上都是同谋。”

（据央视新闻、环球网）

每10分钟死一名儿童

东北迎今冬首场大范围寒潮暴雪

11月5日夜间开始，我国东北地区今冬首场强雨雪天气拉开序幕。伴随着冷涡系统东移南下，地面气旋强烈发展，东北大部分地区将经历今冬以来雨雪范围最广、强度最强、风力最大的一轮雨雪天气过程。中央气象台11月5日发布了寒潮蓝色预警和暴雪橙色预警。当天，应急管理部与中国气象局开展联合会商，视频调度内蒙古、辽宁、吉林、黑龙江等省区，研判低温雨雪冰冻发展态势，安排部署防范应对工作。

中央气象台预计，11月5日至7日，内蒙古中东部、东北地区中西部和北部等地自西向东先后有大到暴雪，部分地区有大暴雪，局地特大暴雪。

（据央视网）

这种小鸟野外只剩5只

夏威夷正在抢时间拯救种群

考岛悬木雀。

美国夏威夷有一种灰色的小鸟考岛悬木雀(akikiki)，身长约13厘米，其貌不扬，极度稀有。夏威夷土地和自然资源部说，目前在野外，只有5只了。这一物种可能在几个月内灭绝。

这些小鸟最大的威胁来自携带疟疾的蚊子。以前这些蚊子在考艾岛的凉爽山区生活，气候变化导致气温上升，它们就飞到山峰去了，后果很可怕。

夏威夷鸟类保护组织的哈那哈·贝雷说：“这鸟儿对蚊子传播的疾病没有抵抗力，成了禽疟疾的受害者。”

现在人们正在想办法拯救这一物种免于灭绝。他们捕捉了剩下的几只鸟，带到安全地带，接着寻找还没孵化的鸟蛋。今年夏天他们收集了10只蛋，放在便携式孵化器中，带回鸟类保护中心继续孵化。

美国政府已承诺投入近1600万美元，除了圈养护理，还将用于灭蚊。贝雷说：“等禽疟疾威胁消除，这些鸟再放归野外，回栖息地去生活。”

（据都市快报）

乌军正在“前线授勋”俄军导弹不期而至

据法新社基辅11月5日报道，乌克兰总统泽连斯基5日拒绝了与莫斯科谈判的想法，并宣布将对俄罗斯导弹袭击造成乌克兰士兵死亡的事件展开调查。

报道称，3日，聚集在乌克兰南部扎波罗热地区的众多乌克兰士兵被俄罗斯导弹击中身亡。据当地媒体报道，这些乌克兰士兵当时正集中在前线附近参加一个授勋仪式。《乌克兰真理报》报道说，约20名突击旅成员被打死。

报道还称，泽连斯基5日在一段视频中表示：“这是一场本可以避免的悲剧。”他指出，将对俄罗斯袭击的情况展开调查。

（据参考消息）

注意！它们可不是食品添加剂！

近年来，食品添加剂是人们生活中出现频率较高的一个名词，但还是有一部分人对食品添加剂相关知识了解得比较少，下面进行简单的介绍和讲解。

◎什么是食品添加剂

为了让人们更加清楚地了解哪些是食品添加剂、哪些不是食品添加剂，下面用人们容易理解的语言进行解读，主要包括以下7个方面的内容。1.加入食品中的物质，具体包括化学合成、天然物质。2.在改善食品品质方面发挥作用，主要体现在色、香、味以及组织状态，其中组织状态指食品的软硬程度、脆性、弹性、粘稠度等。3.能够使食品防腐、延长食物的贮存期。4.保证食品加工顺利进行的物质，如吸附、润滑、脱模、脱色、提取溶剂、助滤等。5.在食品中添加的量比较少。6.包括口香糖胶基果糖中的胶性物质。7.我国在食品中加入对人体起到补充钙、铁、锌、维生素的营养物质。

◎12种被误认为是食品添加剂的非食用物质

1.吊白块：可能添加的食品品种有腐竹、粉丝、面粉、竹笋等。2.苏丹红：一般情况下会在辣椒粉、含辣椒类的食品中，检测期间可应用高效液相色谱法。3.王金黄、块黄：腐皮中有可能添加这种类型的非食用物质。4.蛋白精、三聚氰胺：乳以及乳制品中会违法添加。5.硼酸与硼砂：腐竹、肉丸、凉粉、凉皮、饺子皮中存在违法添加这种非食用物质的可能性。6.硫氰酸钠：乳及乳制品中会添加。7.玫瑰红B：调味品中违法添加的情况较多。8.美术绿：茶叶中容易添加。9.碱性嫩黄：豆制品是这种非食用物质容易添加的食品。10.工业用甲醛和工业用火碱：海参、鱿鱼等干水产品中会添加的可能性大。11.一氧化碳：金枪鱼和三文鱼中添加。12.工业硫磺：白砂糖、辣椒、蜜饯、银耳、龙眼、姜等多种食品中添加。

◎如何安全使用食品添加剂？

实际上，世界上无论哪种类型的物质都可能是毒物，正确的剂量才能使毒药和药物进行有效区分。通常情况下，毒物和非毒物二者之间并没有十分严格的界限，对于食品添加剂而言也是如此。一种添加剂会因为使用剂量、对象、方法的不同，被认为是毒物、非毒物、营养物质。食品添加剂虽然已经经过毒理学评价证明，其是安全但是也以量为界限的，超过了安全使用量，或是使用方法缺乏科学合理性就会存在安全隐患。基于此，为了更加安全地使用食品添加剂就要符合以下多项要求。

1.一定要保证食品添加剂经过食品安全性毒理学评价证明，在使用限量内长期使用对人体安全不会造成影响。

2.不会影响食品理性物质对食品营养成分造成影响，否则就会引发食品安全事故。

3.食品添加剂一定要有严格的卫生标准、质量标准，同时还要经我国相关部门正式批准、公布。

4.食品添加剂在达到一定的目的后，经加工烹调或贮存，其能够被破坏或是允许有少量残留。

5.不能使用食品添加剂掩盖食品原本存在的缺陷，以及不能掩盖食品腐败变质。

6.不能使用污染或变质的食品添加剂。

7.不以掺杂、掺假、伪造为目的使用食品添加剂。

8.食品工业加工助剂，一定要在制成最后成品之前去除，有规定允许残留量的除外。

9.达到预期效果的情况下，尽量降低食品中的添加剂用量。

由此可见，很多人因为不了解食品添加剂，错误地将食品中违法添加的非食用物质认为是食品添加剂，人们应注意吊白块、苏丹红、蛋白精、三聚氰胺、硼酸与硼砂都不是食品添加剂，发现违法添加非食用物质行为，要第一时间向监督部门举报。

（据《人口健康报》）

当小朋友遇上肺炎支原体感染高发季

勤洗手是预防感染扩散的重要方法

图片来自网络

眼下，天气逐渐变凉，肺炎支原体感染频上网络热搜。与往年相比，今年的肺炎支原体感染呈现低龄化的特点，很多小朋友出现明显的咳嗽、发热等症状，让广大家长焦心不已。下面一起来了解一下肺炎支原体感染的相关知识。

◎肺炎支原体感染的症状

支原体是介于细菌和病毒之间的最小病原微生物，它广泛分布在自然界，有80余种。肺炎支原体属于支原体的一个类别，能粘附于呼吸道黏膜上皮细胞表面，引发肺部感染，所以被称为肺炎支原体感染。临床症状有发热、厌食、咳嗽、畏寒、头痛、流涕、咽痛、耳痛、喘息、胸骨下疼痛等，以发热和咳嗽为主要表现。发热以中高热为主，体温在37℃~41℃，如果持续高热，预示着病情严重。主要经飞沫传播，潜伏期2~3周，发病率以青少年最高。

◎治疗肺炎支原体感染需注意什么

1.对于轻症、不需住院的患儿，主要采取密切观察病情变化的方式，定期到医院监测相关指标。在用药方面，如高热可服用退热药物，干咳明显可服用镇咳药物，痰多和咳痰不畅可口服化痰药物并辅以雾化排痰治疗。

2.对于症状较重的患儿，家长要应及时带孩子就医，接受专业而全面的检查和治疗。常见的药物包括大环内酯类（阿奇霉素、克拉霉素、红霉素、罗红霉素和乙酰吉他霉素等）、新型四环素类（多西环素和米诺环素）、喹诺酮类（左氧氟沙星、莫西沙星等）。家长切莫擅自给药，一定要在医师或药师指导下使用药物。

◎养成良好的卫生习惯

李洁表示，肺炎支原体感染主要通过呼吸道飞沫来实现人际传播，容易在家庭成员之间传播。一定要注意勤洗手，同时大人尽量避免带小孩前往人群密集和通风不良的公共场所，小孩外出时一定要戴好口罩。

（据《家庭医生报》）

眼皮一直在跳，是何原因？

日常生活中，大家都有过眼皮跳动的经历。近期，杜先生左眼眼皮持续跳动，隔一会跳一下，不知道怎么回事。跳了1周不能缓解，杜先生来到医院就诊，经接诊医生采用超声导视下进行针刺松解，2分钟后眼皮不跳了。

眼皮跳是眼轮匝肌痉挛，临床中发生率较高，主要是眼睛周围肌肉发生间歇性、不自主地牵拽跳动，可能会从上眼睑痉挛、下眼睑痉挛发展为两者同时抽动，如果患者病情严重则可能发生同侧面部肌肉跳动。这一现象可能与用眼过度、炎症刺激、受到阳光照射等因素有关。

常见的眼皮跳一般都是间歇性的，发生的频率不高，引起的肌肉收缩也不重。时间短，跳动弱，一般无需治疗即可缓解。平时注意休息，避免过度用眼，多做眼保健操，保护眼睛，可减少眼皮跳的发生。

如果眼皮出现跳动时间长、频率高一定要去专业的医院就诊，排除相关疾病。

（据《家庭医生报》）

山楂好处多 别空腹食用

秋天是山楂收获的季节，很多人都喜欢酸酸甜甜的糖葫芦，偶尔吃上一串，既补充营养，又可以开胃。

山楂虽然平价，营养却并不普通。不仅富含维生素C、膳食纤维和钾，还含有丰富的维生素E、胡萝卜素、钙、铁、烟酸、有机酸和黄酮类物质，即使跟常被推崇的苹果相比，山楂也毫不逊色。

山楂能助消化、增进食欲。它的酸味比较适中，来自很多有机酸，比如枸橼酸、苹果酸等。这种酸味适度的食物在体内不仅容易被消化，而且还能够促进消化液的分泌。特别是对儿童和老年人来说，吃山楂可以促进胃肠道蠕动，有助开胃。

山楂有益脑健康。它的果胶含量高，果胶可以为肠道中的有益菌提供能量，对肠道健康很有益。此外，果胶对体内的毒素或者细菌类物质，也可以起到促排的作用。

山楂有助消脂，保护血管。它含有机酸和黄酮类物质，具有保护血管、消脂的作用。

山楂虽然是好东西，但别空腹吃。它是酸性的物质，进入体内后，有机酸会刺激胃黏膜，使得胃酸进一步分泌。如果在空腹状态下吃山楂，特别是本身存在消化系统疾病的人，则会加重胃肠道不适。

建议吃山楂最好遵循“少量、多次”的原则。新鲜的山楂，一般成人一次吃一个，可以分几次吃，比如分为早、中、晚，或者放在两餐之间吃也行，晚上容易反酸，可以少吃或不吃。而且也不用天天吃，隔三岔五吃一次就可以了。

（据《重庆科技报》）

引吭高歌 有益健康

有研究发现，经常引吭高歌者的平均寿命较长，专业歌唱家比普通人平均长寿20年。

从生理学讲，唱歌是一种良好的深呼吸运动，可以加大胸廓肌肉的力量，使胸大肌、胸小肌、肋间内肌、肋间外肌、膈肌等变得粗壮有力。同时，由于吸进更多的新鲜空气，又加强了气体代谢，锻炼了心脏功能。这样一来，全身每一个细胞都得到更多的氧气，同时排出了更多的二氧化碳，使全身细胞都生机勃勃、充满活力。在这个意义上讲，放声歌唱同游泳、划船等体育运动一样，能强身防病。

从心理学讲，唱歌是乐观的表现，又是乐观的促进剂。唱雄壮的歌曲、欢快的歌曲自然不必说，即使是唱悲哀的歌曲，一曲结束后由于将悲哀的情绪发泄了出来，自己会感到痛快淋漓，心理得到极大的抚慰。

唱歌甚至可以减肥。因为在唱歌的时候，要保持正确的姿势，均匀地呼吸，并配合面部表情的变化，有时还要做手势或者边唱边翩翩起舞。这其实是一种全身性运动，几首歌唱下来，会消耗一些能量，从而起到一定的减肥作用。

（据《家庭医生报》）