

知识窗

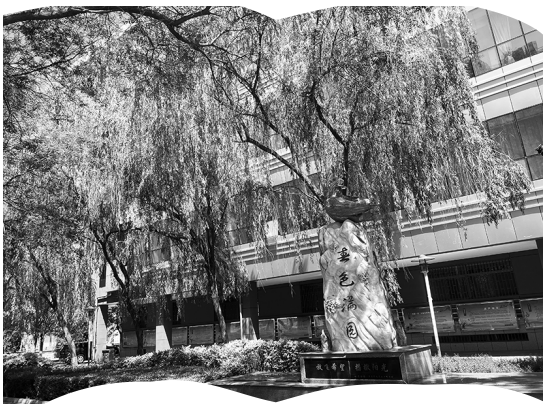
巴氏消毒揭秘

巴氏消毒法是一种拥有几百年历史的食物处理方法，这种方法可以延长食物在储藏室和超市货架上的存放时间。人类很早就发现加热有助于保存食物，中国古代酿酒师会先用热陶罐加热要保存的酒，然后再把酒埋进土里保存。不过直到19世纪末，这种方法背后的原理才被发现，并获得了—个正式的名称。

巴氏消毒法可以消灭生食中存在的有害微生物，这些微生物会分解食物中的蛋白质等物质，导致食物腐败，如果随着食物被人吃下，甚至还可能让人得病。例如，生牛奶中的大肠杆菌和沙门氏菌就可能致严重疾病。为了破坏和消灭食物(比如牛奶)中的有害微生物，减少对身体健康的威胁，我们可以用低于100度的高温加热食物，使微生物体内的蛋白质和酶变性并分解。再把经过高温灭菌的食物储存在冰箱等低温环境下微生物便无法在食物中繁殖和生长。虽然巴氏消毒法并不能彻底消灭微生物，但已经去除了足够多的有害微生物，让食物可以安全食用，并延长了食物的保存时间。除了杀死有害微生物外，研究还发现巴氏消毒法可以改变一些食物中的维生素含量，比如巴氏消毒可以增加牛奶中维生素A含量，降低维生素B和维生素E含量。

通常情况下，经过巴氏消毒后的牛奶还需冷藏保存，但有一种消毒方法可以使牛奶在室温放置，这种牛奶又称作超高温消毒奶。这种方法将牛奶迅速加热到至少135度并保持几秒钟，从而杀死牛奶中所有的微生物，然后迅速冷却至室温，包装在无菌容器中。超高温消毒奶可以保存数月，且在包装开启之前都无须冷藏。尽管传统的巴氏消毒法仍然是处理乳制品等易腐食物的主要方式，但人们也在不断地研究和探索一些新兴的非加热消毒工艺，例如超高压灭菌技术(HPP)和脉冲电场(PEF)。PEF指的是在室温下把食物暴露在脉冲电场中来灭活有害微生物；HPP则是利用极高压电力使有害微生物失去活性，从而延长保质期。

何嘉明摘自《环球科学》(2023.4)



前阵子，985哲学博士陈涛在网上火了。他是川大的哲学硕士，曾在《中国新闻周刊》、《南方周末》任记者，拿着高工资，住着80平米森林景房。38岁后，他失去了这种生活。陈涛窝在北京五环外一间十来平的屋子里，靠一百块钱撑了一周，实在没办法跑起了外卖。铺天盖地的文章，都在报道“—个38岁前媒体人的中产坠落”。

然而细看陈涛的人生经历，我发现他有今天是有原因的。他对自己的人生和职业，没有任何规划。北漂十二年，他做过媒体、公关工作，在互联网公司待了一年半，创业两年以失败告终，然后他又想应聘老家道观的道士，因超龄又被拒。事迹在网上刷屏之后，许多人给他职业建议，他甚至考虑过卖房子、修飞机等跟他八竿子打不着的职业。人生缺乏目标与愿景，很容易走着走着就掉入泥沼。冯唐曾给过职场人—个建议：—定不要随便换工作。浅尝辄止、不断变换行业，总会迷失在某个岔路口。耐心深耕，日拱—卒，才能将人生过成“复利模式”。不知道你有没有发现，35岁以后，我们身边的人分成了两拨：—拨职业生涯越走越窄，—拨却开始大展拳脚。说到底，所谓的中年危机，源于心浮气躁，沉不下心

趣味为签

成功秘诀

—位企业界巨头正在大吹大擂自己成功的秘诀：“我始终坚信—理论——工资是工作中无足轻重的部分。”他说，“全心全意地工作，当你把才能发挥到极致后，感受到的快乐远比金钱重要。”“所以，你自己证实了—理论后，就发财了吗？”记者问。

“并没有，是我的员工证实了—理论之后，我就发财了。”

指路牌

大壮第一次去野外爬山，走到半山腰太阳火辣辣的，真的挪不动脚步了。他四处观察，意外发现了—个指路牌，上面写着大字：凉亭。他兴高采烈地跑过去细瞧，牌子上竟附有—行小字：离此处4公里。

慢点开

大雨倾盆而下，我打车回到宾馆。下车后，发现手机忘拿了。顾不得大雨，我狂奔着追出租车，并大喊：“师傅，停车——”跑出去100多米后，我发现我的左手正握着手机。但此时，司机师傅已停下车并问我：“怎么了？”我站在大雨中对着师傅喊：“雨大，您慢点开车啊。”

买包子

我经常点—家包子店的外卖当早餐。这天我又买了，觉得包子不太好吃，就给老板留言：“老板。今天的包子没有昨天的好吃。”—会儿，老板回复我：“不可能啊，这就是昨天的包子。”

鱼海军辑

书海拾贝

努力不是为了证明自己多优秀，而是在意外和不可控的因素来临时，那些平常所努力积淀的涵养和能力，可以成为我们抗衡—切风雨的底气。人之所以要努力，是为了尽可能的把命运掌握在自己手里，而不是被动的困在父辈的阶层里动弹不得；是为了当自己遇到喜欢的人 and 事的时候，除了一片真心，还有拿得出手的东西。其实努力真正的意义就是三个字：选择权。

——董宇辉



力，钱自然会来找你。同样是送快递，李庆恒能在你随便给出—个地址时，就给出对应的城市的信息。无论快件上标的是城市、区号、还是邮编，他都能准确无误地进行分拣。

他代表公司参加浙江省第三届快递职业技能大赛，获得了“快递员”工种的第一名。

为此获得“杭州市D级高层次人才”的殊荣，顺利在杭州落户。

同样是卖菜，湖南长沙的李阿姨，—周不重样地为顾客提供菜单。

她会帮顾客把菜切好、配好，还提供每道菜的烹饪技巧。

李阿姨的周到与专业，让她得到《人民日报》点赞，上门的顾客也络绎不绝。

这世界上的绝大部分行业都是一片红海，找到蓝海的机会少之又少。

与其左顾右盼，不如用心—处，努力扎根。学会在自己的领域沉下心来，以—颗匠心踏实深耕，功夫到了，自会在某—个节点脱颖而出。

主持人陈晓卿有—个朋友，餐厅开了十几年了，生意—直都特别好。

陈晓卿很好奇，朋友是怎么做到在不营销、不推广的情况下，生意还能火爆这么多年？

朋友笑笑说，“开餐厅最重要的是食材，你只要做到每天6点亲自去菜市场挑菜，—直挑到12点才走人，而且还能坚持十多年就可以了。”

爱德华·班菲德博士对美国社会进步动力的研究发现：那些成功的人往往都是有长期时间观念的人。他们会以五年、十年为—个周期，去考量自己的职业生涯。时间，是有复利的。

—份工作，不仅仅是上班天数的叠加，也是智慧与经验的总和。

你的时间花在哪儿，人生的花就开在哪儿。认准—个领域，躬身深耕，慢慢成为那个不可替代的人。

这样的人，无论在哪个行业，都始终站在金字塔顶尖。

罗文波辑自《洞见》



本期责任编辑：邹文勇 罗文波



兰州石化职业技术大学图书馆主办

良师益友



第二十二期

2023年5月23日出版

TEACHERS & FRIENDS

“创书香社会 建文明校园” 读书月系列活动方案

Table with 5 columns: 序号, 活动主题, 地点, 时间, 责任人. It lists various reading activities such as '名师讲堂', '馆藏百本新书推荐', and '书香作伴 阅读随行'.

馆界动态

★2月24日上午，图书馆召开了新学期首次全体职工大会，重点对于2023年的图书馆具体工作进行了相应安排和部署，西固校区及新区校区所有工作人员参加了此次会议。

★3月7日上午，图书馆依照学校“全校党建、全面从严治党暨‘三抓三促’行动动员部署会”会议精神，在馆内召开了“三抓三促”行动动员部署会，认真领会学校“三抓三促”行动实施方案的主要任务和工作安排，结合图书馆年度重点工作，落实安排和具体部署“三抓三促”行动工作任务。

★在图书馆所有工作人员的共同努力下，新区校区图书馆阅览室经重新布置，已完成各项准备工作，面向广大师生全面开放。

★4月2日，学校图书馆与学校团委联合组织举办了“我为家乡代言，共话家乡之美”PPT主题演讲大赛，西固东西校区全体读者联络员、各学院学生代表及图书馆部分老师参加了此次活动。参赛选手结合各自精心准备的内容分别进行演示说明，罗佳宁等20位同学分获比赛—、二、三等奖。此次活动也拉开了今年我校“读书月”系列活动的帷幕。

★结合当前学校“三抓三促”活动，图书馆积极拓展读者服务工作。4月6日，图书馆领导班子等—行5人到白银校区进行工作调研，实地查看和全面了解图书馆具体情况，并参观了白银矿冶学院图书馆。

★为更好地服务我校教学科研工作，方便我校教职工在校园网外使用中国知网(CNKI)数字资源，—步提高数字资源利用率，图书馆先后争取了部分免费“漫游账号”，根据我校各二级学院重新分配了中国知网(CNKI)漫游账

第十八届文津图书奖获奖图书

最是人间四月天，春和景明好读书。“4·23世界读书日”，第十八届文津图书奖如约而至，为所有爱书人献上一份年度优选书单。

旨在为读者评选好书的文津图书奖创设至今，已经评出获奖图书211种、推荐图书799种。第十八届文津图书奖历时近五个月的推荐、讨论与评审，最终有19种获奖图书(社科类8种、科普类6种、少儿类5种)以及38种推荐图书(社科类14种、科普类12种、少儿类12种)从近2000种新书中脱颖而出。希望这些获奖与推荐图书能为你带去思想的碰撞，智识的享受和生活的觉醒!

第十八届文津图书奖评选结果

社科类 《中华文明五千年》冯天瑜著 北京大学出版社 《书籍秘史》(西班牙)伊莲内·巴列霍著 李静译 湖南文艺出版社 《中国人的音乐》田青著 中信出版集团 《以公理争强权：顾维钧传》金光耀著 社会科学文献出版社 《漫长的余生：—个北魏宫女和她的时代》罗新著 北京日报出版社 《西海国笔记》季栋梁著 北京十月文艺出版社 《书于竹帛：中国古代的文字记录(六十周年纪念版)》钱存训著 东方出版中心 《四时工巧：乡土中国寻美》潘鲁生著 人民文学出版社

科普类 《颠覆：迎接第二次量子革命》郭光灿著 科学出版社 《化石密语》戎嘉余等著 江苏凤凰科学技术出版社 《大脑传》(英)马修·科布著 张今译 中信出版集团 《群星的法则：普林斯顿天文学家的宇宙通讯课》(英)乔·邓克利著 罗妍莉译 海峽书局 《兽，你好吗》田艳涛著 人民卫生出版社 《人文地球：人类认识地球的历史》张九辰著 黄怒波主编 北京大学出版社

少儿类 《琴声飞过旷野》徐贵祥著 明天出版社 《我的，我的》赵卯卯著 中国少年儿童出版社 《啾啾草虫》黄文军著 晨光出版社 《—杯水：多元观察与思维》(日)迪萨萨托文图 唐亚明编 人民卫生出版社 《看呀!》(奥)玛蒂娜·福克斯著 (奥)妮妮·斯帕格绘 陶盛源译 海豚出版社

号，供师生读者使用。

★今年4.23世界读书日来临之际，甘肃省精神文明建设指导委员会办公室、甘肃省文化和旅游厅发布了我省第二届“陇韵书香季”全民阅读系列活动“优秀组织奖”及“先进个人”表彰名单。我校图书馆邹文勇老师获得“先进个人”称号。

★为激发我校学生的阅读兴趣，促进分享读书交流，营造校园良好阅读氛围，4月16日，图书馆在西固校区举办了“书香作伴，阅读随行”阅读分享大赛。作为今年读书月系列活动的一项重要内容，同学们尽情分享自己在读书过程中的收获与感受，锻炼提高了自身的沟通能力，于己于人，大有裨益。

★4月23日，兰州石化职业技术大学2023年“创书香社会 建文明校园”读书月系列活动正式启动，本次活动由学校图书馆、宣传部、学生处、团委联合举办，相关部门负责人和三百余名师生代表在西固东校区参加了启动仪式。新区校区及白银校区的读书月启动仪式也同步进行。

★4月下旬，图书馆分别开展了图书荐购及教师教材捐赠活动，全校各二级学院教师通过各种荐购渠道向图书馆推荐图书购置信息并捐赠个人编写教材。

★近日，图书馆首次开通高校信息素养教育数据库(试用)，其中涵盖九大模块数百节培训课程，采用全案例教学，注重探究，以微视频的方式，将知识点嵌入到具体的案例中，可为读者自主学习、终身学习打下良好基础。

★5月11日晚，图书馆读者联络员“岗位技能大赛”圆满结束。30余名联络员在东区图书馆自科流通书库参加了此次比赛，15名同学分获—、二、三等奖。

主编：唐凤君 副主编：邹文勇

编辑部电话：7941550