

时政+营养+范文赏析

公考通网校

www.chinaexam.org

公考通网校



官方微信公众号



(扫码听免费课程)

时政

1.第四届世界互联网大会【考点清单】

(1) 第四届世界互联网大会将于 2017 年 12 月 3 日至 5 日在浙江乌镇举行。本届大会主题为“发展数字经济促进开放共享——携手共建网络空间命运共同体”。在全球范围内邀请来自政府、国际组织、企业、技术社群和民间团体的互联网领军人物，围绕数字经济、前沿技术、互联网与社会、网络空间治理和交流合作等五个方面进行探讨交流。

(2) 世界互联网大会 (World Internet Conference)，是我国倡导并每年在浙江省嘉兴市桐乡乌镇举办的世界性互联网盛会，旨在搭建中国与世界互联互通的国际平台和国际互联网共享共治的中国平台，让各国在争议中求共识、在共识中谋合作、在合作中创共赢。

(3) 第三届世界互联网大会于 2016 年 11 月 16 日至 18 日在浙江乌镇举办，大会的主题是“创新驱动 造福人类——携手共建网络空间命运共同体”。

(4) 2015 年 12 月 16 日至 18 日，第二届世界互联网大会 (乌镇峰会) 在浙江省乌镇举行。本届大会将以“互联互通·共享共治——构建网络空间命运共同体”为主题。

(5) 2014 年 11 月 19 日~21 日，第一届世界互联网大会在中国浙江乌镇举办。这是中国举办的规模最大、层次最高的互联网大会，也是世界互联网领域的高峰会议。以“互联互通共享共治”为主题的首届世界互联网大会。

(6) 乌镇，江南六大古镇之一，地处江浙沪“金三角”之地、杭嘉湖平原腹地，乌镇是首批中国历史文化名镇、中国十大魅力名镇、全国环境优美乡镇、国家 5A 级景区，素有“中国最后的枕水人家”之誉。是典型的中国江南水乡古镇，有“鱼米之乡、丝绸之府”之称。1991 年被评为浙江省历史文化名城；2014 年 11 月 19 日始，乌镇成为世界互联网大会永久会址。

2.2017 年 11 月 14 日，在联合国教科文组织巴黎总部举行的《保护世界文化和自然遗产公约》缔约国大会第 21 次会议上，中国以 128 票高票当选联合国教科文组织世界遗产委员会委员国，任期为 2017~2021 年。

3.2017 年 11 月 15 日，从我国高性能计算领军企业中科曙光获悉，中科曙光近日成功研制出面向 E 级计算的 Torus 硅元交换机。E 级超算是指每秒可进行百亿亿次数学运算的超级计算机，被全世界公认为“超级计算机界的下一顶皇冠”。据介绍，“硅元”是指 Torus 高维直接网络中的一个单元，一个硅元内部采用 3D—Torus 拓扑结构，多个硅元可以构建更高维的 4D/5D/6D—Torus 直接网络。

常识积累：生物医学——营养

1. 蛋白质

蛋白质，是生命的物质基础，是有机大分子，是构成细胞的基本有机物，是生命活动的主要承担者。一般说，蛋白质约占人体全部质量的 18%。

氨基酸是蛋白质的基本组成单位，一定含有碳、氢、氧、氮元素。

组成食物蛋白质的氨基酸有 20 余种：①**必需氨基酸**：不能在人体与动物体内合成，而必须从食物中获取的氨基酸，即蛋氨酸、赖氨酸、色氨酸、苏氨酸、缬氨酸、苯丙氨酸、亮氨酸和异亮氨酸。②**非必需氨基酸**，是指除此外的、能在机体内合成的氨基酸。

2. 脂质

人体内的脂类，分成两部分，即：脂肪与类脂。

(1) **脂肪**，是由一分子的甘油和三分子的脂肪酸结合而成。脂肪包括**不饱和与饱和**两种：**动物脂肪以含饱和脂肪酸为多**，在室温中呈**固态**；**植物油则以含不饱和脂肪酸较多**，在室温下呈**液态**。脂肪是细胞内良好的**储能物质**，**主要提供热能**。

(2) **类脂**，包括胆固醇、脑磷脂、卵磷脂等。功能：保护内脏，维持体温；协助脂溶性维生素的吸收；参与机体各方面的代谢活动等。

3. 糖类物质

糖类物质俗称“碳水化合物”，因为其在化学上由碳、氢、氧元素构成，在化学式的表现上类似于“碳”与“水”聚合。

糖的功能：①糖的主要功能是**提供热能**，人体所需要的 70%左右的能量由糖提供。②糖还是**构成组织和保护肝脏功能**的重要物质。

食物中的碳水化合物分成两类：①人可以吸收利用的有效碳水化合物，如：单糖（葡萄糖等）、双糖（麦芽糖等）、多糖（淀粉等）；②人不能消化的无效碳水化合物，如：纤维素（纤维素仅在具有纤维素酶的生物体内才能被降解和利用——草食动物即以此为能量来源）。

【知识拓展】

(1) **热量**：蛋白质、脂质和碳水化合物都属于产生热能的营养素，在进行一切生物反应时必须要有足够的热能。热量的摄入与消耗，在正常情况下，应处于平衡状态，即摄入量与消耗量相等，是为能量平衡——摄入量超过需要时，即以脂质的形式存于体内导致长胖。与此相反，在摄入量低于需要时，将消耗自身的物质导致消瘦。

(2) **膳食纤维**：虽然人体不能消化利用，但可降低肿瘤的发生等，如结肠癌。——因为其亲

水性和形成凝胶的能力，增大粪便体积，利于排出，从而加速致肿瘤活性的固醇代谢物的排泄，减少了与结肠接触的时间。

4. 矿物质

矿物质，是人体内无机物的总称，是地壳中自然存在的化合物或天然元素。矿物质是人体必须的无机物，且人体无法自身产生、合成，需要从食物中摄取。

约 20 种元素为人体营养所必需：①钙、镁、钾、钠、磷、硫、氯 7 种元素含量较多，称为**常量元素**。②其他元素如铁、锌、铜、钴、钼、硒、碘、铬等，存在数量极少，被称为**微量元素**。——注意：必需元素摄入过量时，对机体也可产生不利影响。

常量元素功能：①**钙、磷、镁是骨骼和齿**的主要成分；②**磷与能量代谢有关**——三磷酸腺苷（ATP）是储存和释放能量的重要化合物；③镁、钾、钠、氯都是维持体液酸碱平衡和适宜渗透压的重要电解质；④硫为含硫必需氨基酸（蛋氨酸和胱氨酸）和几种维生素（如硫胺素、泛酸和生物素）的组分；等。

微量元素功能：①**铁是血红蛋白的重要成分**；②**碘是甲状腺素的主要成分**等。

5. 水

水约占成年人体重的 65%，在调节体温、输送营养、排除废物等方面有重要作用。

成人一般每天的摄入量为 1500ml 左右，这里面包括食物与日常饮水两方面。

6. 维生素

维生素，是维持身体健康所必需的一类有机化合物——维生素不是构成身体组织的原料、能量的来源，而是一类调节物质，在人体生长、代谢、发育过程中发挥着重要的作用。

（1）维生素 A，抗干眼病维生素，**脂溶性**。多存在于动物肝脏、蛋类、乳制品、胡萝卜等食物中。**缺少维生素 A 易患夜盲症**。

（2）**维生素 B1**，硫胺素，又称抗脚气病因子、抗神经炎因子等，水溶性。**缺乏症为脚气病**。

（3）**维生素 B2**，核黄素，水溶性。缺少维生素 B2 易患口舌炎症（**口腔溃疡**）等。

（4）维生素 C，抗坏血酸，水溶性。多存在于新鲜蔬菜、水果中。**缺少维生素 C 导致坏血病**。

（5）维生素 D，钙化醇，亦称为骨化醇、抗佝偻病维生素，**脂溶性**。是唯一一种人体可以少量合成的维生素。**缺少维生素 D 导致佝偻病、骨质软化症**。

（6）维生素 E，生育酚，**脂溶性**。维生素 E 是人体内优良的抗氧化剂；**人体缺少维生素 E，男女都不能生育；严重者可患肌肉萎缩症、神经麻木症**等。

（7）维生素 K，又称凝血维生素，**脂溶性**。人肠中有一种细菌会为人制造维生素 K。**维生**

素 K 具有促进凝血功能，如缺少会导致凝血时间延长，严重者可流血不止，甚至死亡。

【知识拓展】

维生素虽然必不可少，但足量则可、并非多多益善：①脂溶性维生素如维生素 A、维生素 D 等摄入过多时，不能由尿直接排出体外，易在体内大量蓄积，引起中毒；②水溶性维生素，多吃后虽可以从尿中排出，毒性较小，但大量服用仍可损伤人体器官——如大剂量服用维生素 C，可能刺激胃黏膜引起出血；等。

【真题回顾】

（2011 联考） 下列关于蛋白质化学特性叙述错误的是：

- A. 蛋白质的组成单位是氨基酸
- B. 蛋白质可以水解为脱氧核苷酸
- C. 蛋白质变性凝固过程是不可逆的
- D. 组成蛋白质的基本化学元素是碳、氢、氧、氮

【解析】 B。B 项正确，组成蛋白质的基本结构是氨基酸；B 项错误，蛋白质水解的活性产物为氨基酸。因为，脱氧核糖核酸（英文缩写为 DNA）是染色体的主要组成成分，其水解的活性产物是脱氧核糖核苷酸。故正确答案为 B。

（2013 联考） 血浆包括各种矿物质、糖类、脂类、蛋白质、激素和维生素等。在上述各种物质中，造成血液颜色为红色的是：

- A. 激素
- B. 蛋白质
- C. 糖类
- D. 维生素

【解析】 B。血液呈红色是因为红细胞上含有血红蛋白，血红蛋白中的三价铁离子呈红色。故正确答案为 B。

（2016 联考） 水：森林：煤炭

- A. 氮：蛋白：智力
- B. 闪电：雨：打伞
- C. 雪：丰年：喜悦
- D. 表扬：自信：乐观

【解析】 A。第一步：分析题干词语的逻辑关系

水是森林存在的必要条件，森林是产生煤炭的必要条件。

第二步：逐一分析选项

A 选项：氮是组成蛋白质的元素之一，没有氮，蛋白质就不存在，氮是蛋白质存在的必要条件，没有蛋白质就没有动物和人类，也不可能存在智力，蛋白质是智力存在的必要条件，符合题干逻辑关系；B 选项：闪电并不是雨产生的必要条件，是打雷的必要条件，不符合题干逻辑关系，排除；C 选项：瑞雪预示着丰年，但雪不是丰年的必要条件，丰年会让人喜悦，但也不是必要条件，不符合题干逻辑关系，排除；D 选项：表扬可能会让人更有自信，自信与乐观是并列关系，不符合题干逻辑关系，排除。故正确答案为 A。

（2017 辽宁）酶是生物体内的一种特殊的：

- A. 核酸
- B. 蛋白质
- C. 酶分子
- D. DNA

【解析】B。本题考查了生物常识。A 项错误，核酸是由许多核苷酸聚合成的生物大分子化合物，为生命的最基本物质之一。B 项正确，酶是指具有生物催化功能的高分子物质，几乎所有的细胞活动进程都需要酶的参与，以提高效率，通常它以蛋白质形式存在。C 项错误，酶就是酶分子的简称。分子是构成物质的基本粒子，核酸、蛋白质、维生素等人体营养素均是分子结构形态。“酶是特殊的酶分子”，此表述没有意义。D 项错误，DNA 又称脱氧核糖核酸，是一种生物大分子，可组成遗传指令，引导生物发育与生命机能运作。故正确答案为 B。

（2008 湖北）“大头娃娃”主要是从小食用（ ）含量过少的劣质奶粉引起的。

- A. 蛋白质
- B. 脂肪
- C. 葡萄糖
- D. 维生素

【解析】A。由于小儿处于生长发育的阶段，对营养素尤其是蛋白质的需要相对较多，此时如母乳不足而未及时添加其他富含蛋白质的食品，奶粉配制过稀或长期服用蛋白质含量不足的劣质奶粉，突然停奶而未及时添加辅食，长期以淀粉类食品，如粥、米粉、奶糕等喂养均可导致“大头娃娃”的发生。故正确答案为 A。

（2015 河北）农村学生营养午餐改善计划实施以来，学生的身体素质得到提高。某学校为学生提供的一份午餐包括馒头、素炒黄瓜、苹果。这份午餐搭配中缺少的营养元素是：

- A. 油脂

- B.蛋白质
- C.维生素
- D.糖类

【解析】B。馒头是以面粉经发酵制成，主要营养成分是碳水化合物（糖类），是人们补充能量的基础食物。素炒黄瓜中含有一定量的油脂和维生素。苹果被称为“全方位的健康水果”，含有丰富的碳水化合物、维生素和微量元素。故正确答案为B。

（2012 山东）下列有关医药常识不正确的是：

- A.脾脏是人体的消化器官之一
- B.腮腺炎是呼吸道传染病
- C.河豚的毒素在其内脏中含量最高
- D.很多矿物质可以作为中药材使用

【解析】A。A项错误，脾脏是人体最大的周围淋巴样器官，其实质由红髓和白髓构成，具有造血和血液过滤功能，也是淋巴细胞迁移和接受抗原刺激后发生免疫应答、产生免疫效应分子的重要场所；B项正确，腮腺炎是由腮腺炎病毒侵犯腮腺引起的急性呼吸传染病，是儿童和青少年中常见的呼吸道传染病，成人中也有发病，由腮腺炎病毒所引起。故正确答案为A。

（2016 国家）关于导体及其导电原理，下列说法错误的是：

- A.金属导电，是因为金属中有可以自由移动的电子
- B.人体导电，是因为人体内含有大量水分和矿物质
- C.石墨导电，是因为石墨中含有碳元素
- D.酸碱溶液导电，是因为溶液内含有自由离子

【解析】C。A项，关于金属导体导电，经典导电理论认为，是由于金属导体内部存在大量的可以自由移动的自由电子，这些自由电子在电场力的作用下定向移动而形成电流。B项，人体中的每个细胞全充满着水，溶解着各类电解质，像钠、钾、钙等。矿物质是人体内无机物的总称，其中包含钙、镁、钾、钠、磷、硫、氯等电解质元素。电解质溶解于人的体液中，便形成了带电的离子，这些离子在外电场的作用下，于体液内作定向移动，便形成了电流，人体同样就有了导电性。C项，石墨中有大量的可流动的电子，电子的定向移动就是电流。石墨的原子结构中，每个碳原子用3个电子与周围的C形成3个共价键，所以每个碳原子都剩余1个电子，这些电子能够自由移动，因此石墨能导电不是含有碳元素，而是因为有可以自由移动的电子，说法错误。D项，酸碱溶液导电是因为溶液内含有自由离子。故正确答案为C。

（2010 安徽）紫外线促使人体合成（ ）以预防佝偻病。

- A.维生素 A
- B.维生素 B
- C.维生素 C
- D.维生素 D

【解析】D。佝偻病俗称缺钙，在婴儿期较为常见，是由于维生素 D 缺乏引起体内钙、磷代谢紊乱，而使骨骼钙化不良的一种疾病。佝偻病的诱因之一就是日照不足，因为皮肤内 7-脱氢胆固醇需经波长为 296~310nm 的紫外线照射始能转化为维生素 D₃，日光中紫外线的照射与维生素 D 的合成有密切关系。故正确答案为 D。

(2013 四川) 下列关于维生素 C 的说法正确的是：

- A.维生素 C 不容易被热、光和氧破坏
- B.维生素 C 是常用的溶脂性维生素之一
- C.长期服用大量维生素 C 可引起腹泻、恶心、呕吐、胃痉挛
- D.人体受外伤后，伤口会自行愈合，因为人体可以产生维生素 C

【解析】C。A 项错误，维生素 C 加热后易受到破坏；B 项错误，维生素 C 是常用的水溶性维生素之一；C 项正确，维生素 C 过量服用可引起不良反应：每日服 1~4g，可引起腹泻、皮疹、胃酸增多、胃液反流，每日用量超过 5g 时，可导致溶血，重者可致命。孕妇服用大剂量时，可能产生婴儿坏血病；D 项错误，人体自身是不能产生维生素 C 的。故正确答案为 C。

(2014 黑龙江) 关于夜盲症，下列说法不正确的是：

- A.夜盲症在光线昏暗的环境下视物不清
- B.多食桔子有助于夜盲症的治疗
- C.夜盲症可能来自遗传
- D.缺乏维生素 A 可能引起夜盲症

【解析】B。A、C、D 三项正确，夜盲就是在暗环境下或夜晚，视力很差或完全看不见东西。夜盲症俗称“雀蒙眼”，在夜间或光线昏暗的环境下视物不清，行动困难。夜盲症发生的原因如下：(1) 暂时性夜盲：由于饮食中缺乏维生素 A 或因某些消化系统疾病影响维生素 A 的吸收，致使视网膜杆状细胞没有合成视紫红质的原料而造成夜盲。这种夜盲是暂时性的，只要多吃猪肝、胡萝卜、鱼肝油等，即可补充维生素 A 的不足，很快就会痊愈。(2) 获得性夜盲：往往由于视网膜杆状细胞营养不良或本身的病变引起。常见于弥漫性脉络膜炎、广泛的脉络膜缺血萎缩等，这种夜盲随着有效的治疗、疾病的痊愈而逐渐改善。(3) 先天性夜盲：系先天遗传性眼病，如视网膜色素变性，杆状细胞发育不良，失去了合成视紫红质的功能，所以发生夜盲。B 项错误，橘

子富含维生素 C，夜盲症主要是缺乏维生素 A。故正确答案为 B。

(2009 安徽) 以下生活常识不正确的是：

- A. 微波炉不能使用金属器皿加热食品
- B. 胡萝卜富含维生素，生吃效果更好
- C. 扎啤是没有经过发酵的啤酒
- D. 强化复合地板耐磨性好，但防水性能差

【解析】B。胡萝卜生吃会损失 90% 的类胡萝卜素，而类胡萝卜素是脂溶性的，与脂类结合才可以酶解，否则很难被身体吸收。故正确答案为 B。

(2015 河南) 关于紫外线，下列说法错误的是：

- A. 沙滩和水面对阳光的高反射率导致紫外线辐射更强
- B. 多云的天气，人也会受到紫外线辐射伤害
- C. 紫外线照射影响人体内维生素 C 的合成
- D. 紫外线属于不可见光

【解析】C。A 正确，许多物体表面反射阳光，增加了紫外线总体暴露水平，使得辐射更强。例如：草、土壤和水反射约 10% 的紫外线辐射；新鲜的雪反射多达 80%；干沙滩反射 15%，海水泡沫反射 25%。B 项正确，近紫外线(UVA)，波长介于 315~400 纳米，可穿透云层、玻璃进入室内及车内。因此，即使在多云的天气里，人也会受到紫外线辐射的伤害。C 项错误，紫外线照射会影响人体内维生素 D 合成。维生素 C 有抵御紫外线照射的作用。D 项正确，不可见光是个比较笼统的概念，是指除可见光外其他所有人眼所不能感知的波长的电磁波，包括无线电波，微波，红外光，紫外光，x 射线，γ 射线、远红外线等。故正确答案为 C。

让“大道理”对接“小日子”

向迎佳

脚上沾着泥土，心中装着民情，用身边事解说“十九大时光”，接地气；哪里有群众，哪里
有场所，就见缝插针在哪里宣讲，聚人气；讲关心的事，说爱听的理，生动感人，鼓士气。（提示：
好句积累）一些地方开展党的十九大精神学习宣讲，被群众称为“小板凳式”宣讲，宛如田野
立春后的禾苗，地气一动，便呼出那一波又一波的绿色。（提示：比喻）

雕塑家认为，创作过程中，大锤塑形与小钻雕琢同等重要。学习宣传贯彻党的十九大精神，

用习近平新时代中国特色社会主义思想武装全党，就高层而言，从中央到地方组织报告团层层宣讲，离不开宏观运筹、整体设计，需要大气魄、大思路、大手笔。在具体工作中，则必须大处着眼、小处着手，达致润物无声、点滴入心的效果。只有“大思路”配套“小举措”、“大道理”对接“小日子”，才能让基层群众乐于接受，从身边变化中感受“十九大时光”的魅力，感悟新思想关系国家发展、民族复兴，也连着每家每户的幸福安康。（提示：对策）

“功成理定何神速？速在推心置人腹”。（提示：[习近平用典]【敬民篇】。出处：（唐）白居易《七德舞》）理论看似深奥，但它的根脉却连接着现实的土壤。善用群众喜闻乐见的形式，善用群众听得懂的语言，结合群众关心的事讲道理，就能打动人心、产生共鸣。毛泽东同志当年给工人讲课，用“顶天立地”四个字解释工人的“工”字，帮助工人认识自身的地位作用；对部队士兵讲课，用“小石头”砸烂蒋介石的“大水缸”的比喻，坚定部队革命的信心。贺龙同志当年上党课，用一碗小米、一双布鞋、一碗装着活鱼的清水，生动地讲解党的群众路线。（提示：事例积累）这些都是寓理于事、深入浅出的经典范例，闪耀着永不熄灭的光芒。

活跃于城乡的“小板凳式”宣讲，同样展示了这样的魅力。讲新思想的内涵，用“成就是果，理论是根”作比喻，让人们体悟到新思想“灯塔”“行动指南”的地位作用；讲乡村振兴战略，同本地本村和一家一户的小康目标相对接，让人们增强奔目标而去的原动力；讲“撸起袖子加油干”，用身边先进典型作示范，让人们懂得加油干不是盲目干，而是苦干、实干加巧干（提示：排比句式）……这种“小板凳式”的宣讲，号准了群众的脉搏，触摸到群众的心跳，使所讲的道理贴近实际、贴近生活，无遮无掩、水银泻地般进入人的心田。（提示：“小板凳式”宣讲的意义）

马克思有句名言：“理论只要说服人，就能掌握群众；而理论只要彻底，就能说服人。所谓彻底，就是抓住事物的根本。”（提示：名句积累）十九大报告中一系列战略安排和具体方略，说到底就是一个民心的最大公约数、发展的最大同心圆。抓住这个“最大公约数”和“最大同心圆”，从实现中华民族伟大复兴的中国梦这个“大处”着眼，从百姓衣食住行、医教养老等具体民生的“小处”着手，紧贴干部群众的思想学报告、讲精神、论发展、理思路，不仅能帮助大家掌握“认识世界”的真理，而且能获得“改造世界”的力量。（提示：对策）新思想深植于实践的沃土，成为人们“日用而不觉”的自觉行动，就会枝繁叶茂、摇曳生香。

《琴诗》曰：“若言琴上有琴声，放在匣中何不鸣？若言声在指头上，何不于君指上听？”（提示：北宋苏轼《琴诗》）手指和琴弦，合则百曲可为，离则一音无成。新思想和宣传新思想的艺术，如同弹奏乐曲，只有达致“手指”和“琴弦”的和谐，让宣传的艺术与新思想的魅力完美结合，才能让新思想更加拨动心弦，指引我们豪情满怀、步调一致地奔向美好未来。（提示：

新思想宣传的意义)

(小结: 通过“小板凳式”宣讲方式来宣传十九大精神和新思想, 用群众喜闻乐见的形式, 群众听得懂的语言, 结合群众关心的事讲道理, 就能打动人心、产生共鸣。将“大思路”配套“小举措”、“大道理”对接“小日子”, 让基层群众乐于接受, 从身边变化中感受“十九大时光”的魅力。作者通过列举毛泽东同志给工人、士兵讲课的事例和贺龙同志上党课的事例, 支持了“小板凳式”宣讲, 只有号准群众的脉搏, 触摸到群众的心跳, 才能使讲的道理贴近实际生活, 更能让群众接受。)