



五万余亩 新华社发(刘肖坤摄) 治林木病虫害专项行动,总防治森林面积五万余亩,河南省防办启动飞机防治



了用电难题。光伏控制器等太阳能设备,有效解决单位购置了五千瓦逆变器、充电机和日前,广东惠州边防支队为驻岛



新华社记者 赵戈摄 湖北、静谧的原始森林令中外游客心向往之,一年中最美的季节。湛蓝的进入七月以来,新罗喀纳斯景区



安(上)岗(卢龙飞 王怡俊) 福建泰顺边防派出所辖区重点部位,一种全方位监控、双向语音对讲多功能“电子警察”装置,在近日,一种全方位监控、双向语音

营养快餐

7种食物偷睡眠

人们都想吃好睡好休息好。然而,饮食不当会导致睡眠困难。咖啡因饮料 众所周知,咖啡因多年来一直被认为是导致失眠的罪魁祸首,但是美国注册营养师米歇尔·杜达什表示,咖啡因虽然不会给身体增加任何能量,但是的确是一种刺激物,增加人体警觉度,导致睡眠困难。干酪 营养学专家表示,干酪含有大量的氨基酸酪氨酸,而酪氨酸在人体内能帮助产生大脑神经递质多巴胺,使人大脑更清醒,人睡更困难。辛辣食物 晚餐吃过多的辛辣食物会导致睡眠问题。烧心患者晚餐进食辛辣食物,躺下之后更会加重病情,影响睡眠。因此,专家建议,一天当中,吃辛辣食物宜早不宜迟。加工或烟熏肉食 专家表示,加工肉食含有大量的酪氨酸,会导致大脑产生令人兴奋的多巴胺。除了扰乱睡眠之外,加工或烟熏肉食也是最不健康的垃圾食品。酒精 酒精具有镇静作用,但是奇怪的是饮酒会导致夜间难以入睡。专家表示,很多人通过饮酒放松身心,其实酒精会妨碍身体进入REM(快速眼动)深睡阶段。正因为如此,很多人酒后呼呼大睡,次日却仍然感觉昏昏沉沉。牛奶巧克力 牛奶巧克力含有酪氨酸。酪氨酸会转化成刺激物多巴胺,从而导致夜间警觉清醒,辗转反侧,睡不着觉。人参茶 一些草药茶有助眠作用。但是最好别放入人参。一些人喝过人参茶后没啥反应,但另一些人则会出現失眠和血压升高问题。专家建议,睡前几小时内最好不要喝人参茶。

4款养生粥助眠

远志枣仁粥 远志15克、炒酸枣仁10克、粳米75克,粳米淘洗干净,放入适量清水锅中,加入洗净的远志、酸枣仁,用大火烧开后小火煮成粥食用。此粥有宁心安神、健脑益智之功效,可预防老年人血虚所致的惊悸、失眠、健忘等症。鹌鹑枸杞粥 鹌鹑蛋10个、枸杞15克、核桃仁15克,将鹌鹑蛋煮熟去壳,枸杞浸泡数分钟,核桃仁炒熟碾碎,加适量大米慢火煮成粥。此粥有滋阴补血、养心安神之功效。适用心脾两虚失眠症。双仁粥 酸枣仁10克、柏子仁10克、红枣10枚,大米适量,加水煮成粥,空腹饮用。有补脾养心、健胃益气之功效。此粥适用心脾两虚失眠症。五味子蜜饮 五味子30克、蜂蜜20克,将五味子洗净加适量水用大火煮沸,改用小火煎煮20分钟,去渣取汁,待汁转温后加入蜂蜜,搅匀,分次服用。有宁心安神、养阴润肠之功效。此粥适用于肝肾阴虚型失眠症,对伴有心悸者尤为适宜。

伏天多吃三种笋

现代人往往营养过剩,若碰上炎热的天气,容易上火和心情烦躁。炎炎夏季吃点笋,有利于除烦解暑,清热泻火,排毒通便。竹笋 除含有丰富的植物蛋白外,还含有胡萝卜素、维生素B、维生素E、维生素C和钙、铁、镁等营养成分。竹笋还是低脂肪、低糖、高纤维食物,能促进肠道蠕动,帮助消化,减少体内多余脂肪。竹笋常用来炒着吃或熬汤。莴笋 味道清新,略带苦味,不但刺激消化酶分泌,而且还能增进食欲,是夏天难得的好蔬菜。莴笋中无机盐、维生素含量较多,因含钾量较高,对水肿和高血压有益,同时它对人的基础代谢、甚至情绪调节也都有影响,炎炎夏日来一盘清爽的拌莴笋,有助于消除紧张,缓解压力,增强食欲。芦笋 富含多种营养物质,性味甘寒,有清热利尿功效,暑夏口干、运动后口渴、发燥烦渴等情况下,都可吃芦笋。芦笋含有丰富的黄酮类物质,具有抗氧化作用,对衰老有较好效果。芦笋中水溶性维生素丰富,但过度烹煮容易使这些维生素流失,而且还影响芦笋特有的爽脆口感,适宜的烹饪方法是焯水后清炒或凉拌。

近日,我国在某婴幼儿奶粉中检出反式脂肪酸,这一消息引起消费者的普遍担忧。奶粉中为什么会有反式脂肪酸?它对人体有没有危害?请关注——

奶粉中的反式脂肪酸可怕吗?

本报记者 项铮 实习生 胡晓胜

打破砂锅

针对在某婴幼儿奶粉中检出反式脂肪酸的消息,国家食品安全风险评估中心主任助理王竹天表示,“天然食物中会存在反式脂肪酸,所以奶粉中检出反式脂肪酸是正常的。”同时,由国家食品安全风险评估中心发布《我国居民TFA摄入水平及其风险评估》报告指出,目前我国居民反式脂肪酸摄入量总体较低,公众不必担心。那么,我们到底应该怎样看待食品中的反式脂肪酸?我国居民反式脂肪酸摄入量不高 反式脂肪酸是碳链上含有一个或多个“非共轭反式双键”的不饱和脂肪酸及所有异构体的总称。食品中反式脂肪酸有两种来源,即加工来源和天然来源。加工来源的反式脂肪酸主要来自于油脂的部分氢化及植物油的精炼脱臭,另外烹调时油温过高(>220℃)也可产生少量反式脂肪酸。反式动物体内也有少量天然反式脂肪酸,主要存在于脂肪、奶油、黄油中。2010年一些媒体上就出现了反式脂肪酸存在健康风险的报道,称“反式脂肪酸是餐桌上的定时炸弹”,当时引起业内和公众的极大震动。由于大量摄入反式脂肪酸会增加心血管疾病的风险,食品安全风险评估专家委员会将“我国居民反式脂肪酸摄入量及其风险评估”定为2011年优先评估项目。两年来,在既往研究成果的基础上,国家食品安全风险评估中心开展了我国5个大城市加工食品中反式脂肪酸含量调查,北京、广州3岁及以上人群反式脂肪酸食物消费状况调查等,以调查数据为基础,参照世卫组织提出的反式脂肪酸摄入量小于1%的建议,开展了我国居民反式脂肪酸膳食摄入的风险评估,发布了《我国居民TFA摄入水平及其风险评估》,评估报告中明确表示,目前我国反式脂肪酸摄入量低于发达国家,低于世卫组织建议的摄入量。评估结果显示,中国人通过膳食摄入的反式脂肪酸所提供的能量占膳食总能量的百分比仅为0.16%,北京、广州这样的大城市居民也仅为0.34%,远低于世卫组织建议的限

值,也显著低于西方发达国家居民的摄入量。奶粉中含反式脂肪酸属正常 该评估报告中称,目前我国城市居民膳食反式脂肪酸的主要来源是加工食品,约占我国居民反式脂肪酸总摄入量的71.2%。在加工食品中,植物油是反式脂肪酸的主要来源,糕点、饼干、面包对反式脂肪酸摄入的贡献不足5%,目前市面上的咖啡伴侣不含反式脂肪酸或含量很低。“婴幼儿奶粉中的反式脂肪酸大多是天然来源”,国家食品安全风险评估中心副研究员钟凯告诉记者,“牛奶天然含有反式脂肪酸,婴儿奶粉如果由牛奶制成,其中必然含有一定量的反式脂肪酸”,“婴幼儿奶粉中没必要去除反式脂肪酸,婴幼儿奶粉中含反式脂肪酸不但是正常的,而且是应该的,只要反式脂肪酸占总脂肪的比例低于3%就可以保证食品安全”。事实上,为了保护婴幼儿的健康,我国相关标准规定,婴幼儿配方粉中100克总脂肪不能超过3%的反式脂肪酸,这个指标和国际

食品法典委员会标准一致。另外,我国规定,加工形成的反式脂肪酸含量必须标示,天然来源的反式脂肪酸则不强制性标示。目前我国婴幼儿配方奶粉不允许使用氢化后的油脂,所以配方奶粉中反式脂肪酸大多数应该是天然的,而且这些反式脂肪酸占总脂肪的比例低于3%,在满足婴儿全部营养需求的同时,不会对健康造成危害。避免过度摄入反式脂肪酸 虽然目前尚无明确证据表明反式脂肪酸与早期生长发育、II型糖尿病、高血压、癌症等疾病有关,但是资料表明,过量摄入反式脂肪酸可增加患心血管疾病的风险。钟凯告诉记者,虽然目前我国居民反式脂肪酸摄入量总体较低,但调查发现约0.4%的城市居民摄入量超过世卫组织的建议值。随着经济社会发展和生活方式的变化,含反式脂肪酸的加工食品消费量还会有所增加,烹调用植物油的消费量也在增加,因此业界、政府、科学界和消费者都应当给予适当关注,不能认为“太平无事”。

2013年1月开始实施的营养标签标准明确规定,使用氢化油为配料的食品,要强制标注反式脂肪酸含量。国家卫生计生委颁布的中国居民膳食指南中明确提出“远离反式脂肪酸,少吃氢化加工食品”。此外,政府还鼓励和支持食品工业界努力改进工艺,降低加工食品和烹调油中反式脂肪酸含量。钟凯认为,目前中国膳食有西方化的趋势,反式脂肪酸高端消费群体逐年增加,公众应提高对反式脂肪酸健康风险的认识,合理搭配膳食,反式脂肪酸含量较高的威化饼干、夹心饼干、奶油蛋糕、派等烘烤食品不要每天吃。他认为,没有不好的食物,只有不好的膳食,平衡膳食、多样化选择才是最科学的。他建议食品工业界应当推进科技创新,降低反式脂肪酸在面包、糕点、饼干等食物中的含量;遵守国家相关强制性标准的规定,并鼓励食品企业自愿标识;风险管理部门进一步加强政策引导和宣传力度;引导消费者培养和强化消费前阅读营养标签的习惯,同时避免过度摄入反式脂肪酸含量较高的食品。



日前,“2012索尼学生设计工作坊”作品展在北京索尼探梦科技馆开展。设计作品围绕关心儿童、老人、妇女、残疾人、宠物、食物6个方面设计出了创意模型。图为同济大学学生设计的“宠物跟踪器”,该仪器设有扬声器和麦克风,使主人能实时了解宠物情况。本报记者 洪星摄

HDS推出全新基础架构解决方案

科技日报(记者申明)近日,HDS宣布推出三大核心基础架构解决方案的全新升级版:HUS VM全闪存系统、HUS、HNAS平台以及加强版UCP(融合基础架构)。与同类解决方案相比,全新升级版解决方案能帮助企业降低30%的总体拥有成本(TCO),同时比上一代产品性能提高一倍,从而降低运营成本,实现IT投资收益最大化。三种基础架构技术可提供市场上最高效的IT平台,帮助企业加速信息洞察,提升决策效率并盘活资源,加速创新并实现业务转型。成就具备极大的弹性和成本优势的私有云架构,在负载高峰期提供企业所需的速度和能力。HDS推出的三种基础架构技术是基于HDS在今年5月发布的内容云解决方案和服务,在性能、效率和经济性上为无缝的企业云环境提供了重要基础。与此同时,这三种技术也为HDS基础架构云、内容云和信息云的三步战略树立了新的里程碑,并在现有IT投资的基础上,提供可适用所有数据的单一虚拟化平台,支持云计算和大数据。HDS基础架构平台产品管理副总裁Roberto Basilio表示:“高额采购资本支出的时代已经结束,HDS推出的全新技术能够降低运营支出,这对用户有效降低存储成本至关重要。通过消除数据中心环境中不同架构和信息孤岛之间的性能间断问题,HDS为私有云计算和大数据建立了一个灵活、坚实的基础,帮助客户快速获取洞察,提升决策效率并释放资源,利用信息进行创新。”



可以同时为三台不同的消费电子设备提供无线数据存储服务,希捷的GoFlex移动无线硬盘,更近似一个自供电的数据中心。数字时尚

古代医经典籍论阿胶(中)

本报记者 杨朝晖 唐人开食补阿胶之先例。宋元年间,出现了我国最早的国家医药编纂出版机构——校正医书局,整理重要的医经典籍,大大促进了中医药学的发展。由于大量方书的出现,对阿胶的认识也更加深入。如《日华子诸家本草》谓阿胶“治一切风,并鼻衄、吐血、肠风、血痢及崩中带下”。可见此时除用阿胶治疗各种出血症外,对于便秘、肠风下痢、阴虚燥咳亦常配伍应用。由此可见,阿胶不仅用于止血较汉、唐范围更广,又可用其治疗咳嗽、便秘,以至目疾诸症。宋代陈自明《妇人大全良方》记载:夫偏枯者,其状半身不遂,肌肉枯瘦,骨间疼痛,神智如常,名曰偏枯。仆原疾之由,皆由阴阳偏亏,脏腑怯弱,经络空虚,血气不足,当风冲坐,风邪乘虚而入,疾从斯作。《内经》云:汗出偏沮,使人偏枯。详其义理,如树木或有一边津液不阴注而先枯槁,然后被风所害。人之身体,或有一边血气不能荣养而先枯槁,然后被风所害,其理显然。王子亨有云:舟行于水,人处于风。水能泛舟而亦能覆舟;风能养体而亦能害体。盖谓船漏水入,体漏风伤。古人有云:医风先医血,血行风自灭是也。治之先宜养血,然后驱风,无不愈者。从上述这段话来看,古人认为,偏枯之症是由于血气不足,虚则被风所侵所致。所以治疗的时候,要先治血,血行风自灭。在治疗之时,先把血气养足,一则正气充足,邪不能侵,二则可以驱邪外出。另外,风邪之性,善行而数变,易与他邪相合,使病胶着。如痹证中风湿热合而为痹,外则阻滞血脉,瘀血停滞,活络之风于所夹杂之邪不复留滞。总之,关键在于风之所生,是由营血本身出问题所致,或补血,或活血,或凉血,皆使血之生化运化于常度,而风无所生或无所侵。

电器待机自动断电插座问世

生活风向标 科技日报讯(记者乔地)7月20日,河南省科技厅委托河南省工业和信息化厅组织专家对该项目进行成果鉴定,认为该产品在综合运用数字可编程逻辑技术和零序线圈互感器技术于电器待机自动断电转换插座方面达到国内领先水平。而河南澳玛特电气有限公司葛荣超等人研制成功的专利产品电器待机自动断电转换插座,可有效解决上述四大问题。它采用智能IC芯片在线自动检测电器电流变化,实现待机自动断电,智能插座红外线接收装置与对应电器红外线接收编码兼容共享,无需另配遥控器。它还有防高压、防雷击、防过载、防漏电等功能。目前,已开发空调专用、电视专用、电脑专用、电动车充电器专用、洗衣机专用及饮水机、电饭煲、电磁炉、电热水器通用等六大系列11个品种的插座。安全隐患,每年电器引起的火灾占全部火灾的37%。三是健康危害,电器在待机时仍可释放高达800—1000高斯的电磁辐射,超出人体正常承受的五倍以上。四是加速电器老化,缩短使用寿命。

新型抗震屋终老可回收

低碳生活 前不久,四川雅安老人安置院的老人住上了宽敞明亮的“小康抗震房屋”。该房屋可抗九级地震,且全部使用绿色环保材料,90%以上可回收,不会在建筑物终老时产生大量建筑垃圾。此次,由北京成慈基金会联合北新建材建成的抗震房屋,采用的是北新房屋公司第三代“圆梦”房屋,除了材料可回收外,在整体施工上也十分环保,均为干法作业,用水量仅为传统房屋的10%,而且不受季节气候的影响,施工现场无噪音、粉尘、污水污染,施工速度快,200平米单体房屋工期仅需45天。北新建材相关负责人表示,第三代“圆梦”房屋主体结构满足95年结构安全设计,是真正的“百年房屋”。房屋以轻钢结构为主体,自重轻(约为传统砖混结构的30%),抗震连接件柔性连接,可满足9级地震烈度设防要求,能抵御12级台风,屋面承重可达1000mm,同时具备气候地理适应性强、建设周期短等特点,十分适应灾后重建。北新建材旗下的北新房屋公司,于国内最早投身和致力于新型房屋产业的研制、推广、应用事业,是拥有大规模建设能力和经验的新型房屋公司。其拥有全球最先进的自主知识产权的钢结构房屋技术,能充分实现节能、节地、节水、节材、环保、抗震、防风等优越性能。并且是国内唯一实现“材料房屋一体化”的新型房屋公司,房屋主体结构及核心部品、材料配套均选用其自主生产的最高品质产品,以确保房屋的整体质量和性能。(晓旭)