# 科技改变生活。



于生来到各·









机 支付



### 秋季健康食物榜

时。此时天气干燥,吃些藕,能起到养阴清 热、润燥止渴、清心安神的作用。同时,莲 藕性温,有收缩血管的功能,多吃可以补肺 养血。莲藕,毫无疑问地成为时下的"当家

鲜藕除了含有大量的碳水化合物外。 蛋白质和各种维生素及矿物质的含量也很 丰富,还含有丰富的膳食纤维,对治疗便 秘,促使有害物质排出十分有益。

最佳吃法:七孔藕淀粉含量较高,水分 少,糯而不脆,适宜做汤;九孔藕水分含量 高,脆嫩、汁多,凉拌或清炒最为合适。

最好搭配:黑白木耳。搭配银耳可以 滋补肺阴,搭配黑木耳则可以滋补肾阴。

花生 秋季果实丰收,这其中,最具明 星气质的当属有"长寿果"之称的花生。花 生的营养价值比粮食高,可与鸡蛋、牛奶、 肉类等一些动物性食物媲美。

中医认为,花生性平,味甘,入脾、肺 经。可以醒脾和胃、润肺化痰、滋养调气、 清咽止咳。主治营养不良、食少体弱、燥咳 少痰、咯血、皮肤紫斑、产妇乳少及大便燥 结等病症。

最佳吃法:新鲜花生最好连壳煮着吃, 煮熟后的花生不仅容易消化吸收,而且可 以充分利用花生壳和内层红衣的医疗保健 作用。花生红衣能抑制纤维蛋白的溶解, 促进血小板新生,加强毛细血管的收缩功 能,可治疗血小板减少和防治出血性疾病; 花生壳有降低血压、调整胆固醇的作用。 古籍认为,花生补中益气,盐水煮食养肺。

最好搭配:红枣。搭配红枣,能补脾益 血、止血。对脾虚血少、贫血有一定疗效, 对女性尤为有益。

山药 每个季节都讲补,但进补方式 不一样,春天温补、夏天清补、秋天要润 补。秋季最佳的进补食物是山药,不仅有 "神仙之食"的美誉,还有"食物药"的功效。

山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质 有利于脾胃消化吸收;山药含有大量的黏 液蛋白、维生素及微量元素,能有效阻止血 脂在血管壁的沉淀,预防心血管疾病,有延 年益寿的功效。中医也认为,秋吃山药有 健脾益胃、滋肾益精、益肺止咳的功效。

最佳吃法:蒸着吃、做汤喝、炒菜均

最好搭配:枸杞。如果不单独吃山药, 可以和枸杞搭配来熬枸杞山药粥,能更好 地发挥滋补效果。

梨 秋季空气干燥,水分较少,若能每 天坚持食用一定量的梨,能缓解秋燥,生津 润肺。梨因鲜嫩多汁,含有85%的水分,酸 甜适口,含有丰富的维生素和钙、磷、铁、碘 等微量元素等,被称为"天然矿泉水",自古 就被尊为"百果之宗"。

最佳吃法:梨的不同食用方法可以产 生不同的功效,生梨和熟梨的功效就不一 样。吃生梨能明显解除上呼吸道感染患者 出现的咽喉干、痒、痛、声音哑以及便秘、尿 赤等症状;将梨煮熟或蒸熟吃,如冰糖蒸梨 可以起到滋阴润肺、止咳祛痰的作用,对痛 风病、风湿病及关节炎有防治功效,同时对 治疗肺热咳嗽和喉咙痛等效果更佳。

最好搭配:蜂蜜。闻名中外的梨膏糖, 就是用梨加蜂蜜熬制的,对患肺热久咳的 病人有明显疗效。

百合粥 秋季由于气候干燥,空气中 缺乏水分的滋润,人们常会口鼻干燥、渴欲 不止、皮肤干燥,甚至出现肺燥咳嗽。百合 有润肺止咳、清心安神等功效,成为秋季食 用之上品。

百合味甘微苦,性平。其营养成分丰 富,有蛋白质、维生素、胡萝卜素及一些特 殊的有效成分,如淀粉、多糖、果胶以及 多种生物碱,对抑制癌细胞增生有一定 的疗效。

最佳吃法:煮粥。百合食用的方法很 多,可当菜肴吃,如西芹炒百合、百合炒牛 肉,这些都称得上是美味佳肴;也可煮粥 吃,如百合与糯米制成百合粥,放上一点 冰糖,不仅可口,而且安神,有助于睡眠; 还可以用百合、莲子和红枣共煮成羹,可 补益安神。

最好搭配:杏仁。杏仁有润肺止咳、清 心安神的功效,搭配百合熬粥适用于病后 虚弱、干咳患者。



# 如何铲除网上非法售药"毒瘤"?

打破砂锅

来,席卷整个零售业的"网购"之风也撼动了 传统药品市场格局,据国家食品药品监督管 理总局统计,2012年全国互联网药品交易市 场规模超过16亿元,是2011年的4倍。

滥的问题也被频频曝光,成为影响消费者生 命健康安全的一大隐患。尽管国家食品药品 监督管理总局已连续4年发布互联网购药安 全警示公告并多次开展整治行动,但网上非 法售药的情况却大有愈演愈烈之势。

8月20日,食品药品监管总局、工信部、公 安部等五部门"会诊"网上非法售药,决意对利 黑名单予以行业禁人。 用互联网销售假药的违法犯罪活动"动刀"。

#### 高压严打还需出"重拳"

长期以来,由于查办此类案件需要多部 门协作,加之查处难度大,对这一违法犯罪行 为查处力度不够,导致网上非法售药问题日 益突出。公安部治安管理局副局长汪凡介

疗肿瘤、糖尿病、冠心病、高血压等重大疾病 也出现一些新变化,搜索引擎、QQ、微信等成 则负责监督网上药店的药品销售和供应,并 天飞,有的冒用科研机构、医疗单位甚至政府 的药物,犯罪分子往往利用互联网站竞价排 名等方式争取点击率、提高关注度和信誉指 在线选药,在线支付,送货上门。近年 数,虚构冒名研究机构或医疗机构、发布虚假

还要有司法的责任",国家行政学院副教授胡 与此同时,网络药店假药横行、违禁药泛 拳"出击,从严打击,对此类犯罪绝不姑息,形

> 对此,有关部门表示,将加大对网上非法 基本持放开态度。 售药的打击力度,对发现的违法违规行为从 严处理,符合吊销许可证情形的一律吊销许 可;对涉嫌犯罪的一律依法追究刑事责任;对 严重违反法律法规的网站和个人,一律列入

专家还建议,司法机关应尽快修订关于 打击药品犯罪的司法解释,解决好案件定罪 量刑标准、鉴定条件等问题,切实增强指导 性、操作性,进一步加大惩处力度。

#### 完善监管还"网购"一 方净土

为新的推广、销售渠道。犯罪分子有的通过 注册虚假网站、提供虚假身份、宣传虚拟产品 等进行伪装;有的把服务器设在境外;有的组 门的'俘获'。 织跨区域作案,和监管部门打游击战,致使网

作为一种新兴事物,目前世界各国对互

现互联网药品安全风险,只能被动地事后介 人。"在英国,则采取政府与行业协会保持长 期良性互动的模式,英国最大的药品行业团 体英国皇家药学会负责网上药店注册及药剂 师服务监管,制定一系列标准指南指导规范

难题,没有统一模式,就我国目前而言,还是

上非法售药信息,依法严格查处非法售药网 站。"对拒不改正、情节严重的,坚决依法关 闭;对服务器在境外、传播虚假违法药品信息 的,采取封堵措施;加强巡查监看,防止违法

关部门协作配合的长效机制,全面提升对网 上售药的联合监管和执法效能,实现对网上 售药监管工作的制度化、经常化和规范化。" 胡颖廉说。

### 帮消费者炼出"火眼

网上非法售药往往披着光鲜的外衣,具 有很强的欺骗性。网络上虚假的医药广告满

对违法网站进行查处和打击。"但这种模式政 部门名义;有的编造进口药、特效药的信息和 神奇疗效;有的专门设计了针对老年病、慢性 病的内容……面对层出不穷的骗术,消费者 如何炼出"火眼金睛"?

国家食品药品监管部门尽管已连续四年 发布互联网购药安全警示,但效果并不明 别。所以有关部门应加大网上安全购药的宣 传、引导和警示力度,告诉群众如何去提升安 全防范意识,增强自我保护能力,形成自觉抵 制非法网站的社会氛围。

国家食品药品监督管理总局统计显示,截 至目前,全国共有85家网站具备合法的互联网 药品交易和信息服务资质。食品药品监管总局 格证书》和《互联网药品信息服务资格证书》,并 且要在网站首页显著位置标明互联网药品交易 服务机构资格证书号码。专家提醒,消费者可 登录网站查看证书和编号,不要被所谓的能够 治疗疑难杂症的"灵丹妙药"蒙住了眼睛。

(据新华社电 记者史竞男 吴晶 孙铁

画中有话

8月17日,山东青岛地铁3号线太平角公园站施工工区,中铁隧道集团工人正在司钻作业。该 标段位于青岛繁华市区,施工人员采用特殊爆破技术,顺利下穿众多历史建筑。据介绍,青岛地铁3 号线是山东省首条地铁线路,全长25.1千米,计划将于2015年实现通车。

# 实时竞价广告将有职业认证

科技日报讯 (赵峰)近日,实时竞价广 推动的从业者职业技能认证,希望为高速发 三方行业研究机构艾瑞和DCCI。 展的RTB广告市场不断输送新鲜血液,帮

数据和人群定向的实时竞价广告优化。

除品友互动之外,另外8家联合认证机 业做大做强的长期驱动力。 告平台品友互动联合多家RTB(实时竞价) 构包括全球知名4A公司OMG、IPG、Aegis。 企业,共同推出了品友互动 DSP 优化师认证 新浪广告交易平台 SAX,第三方监测机构精 计划分为初、中、高三级认证体系,每一级的 培训计划。这是国内首个由一线企业联盟 硕科技 AdMaster、秒针系统,也有知名的第 培训和考试都有严格的报名人数和频次限

覆式创新的行业,还存在着广告主认知不 北京开班,目前面向全社会开放网上报名。

足、各种概念误解满天飞、专业人员极度缺 乏等诸多不足,这些都成为影响行业健康持 续发展的"病毒",唯有"阳光"才是最好的 "杀毒剂",唯有持续不断的人才供给才是行

据了解,品友互动 DSP 优化师认证培训 制,各级认证证书还有相应的有效期,即便获 品友互动 CEO 黄晓南表示, RTB 在国 得认证也要持续学习、与时俱进。首期 DSP 助广告主更好地甚至是自助地实施基于大 内进入快速增长通道,但作为一个新兴的颠 优化师认证培训初级班课程将于8月23日在

## 网络售药治乱还需"对症下药"

查带来巨大挑战。违法网站被关闭后,不法 分子也可通过国外代理机构申请新的网址,

站信息和提示;同时要求搜索引擎对食品药

世界很多国家的经验表明,打击网上非 程,降低消费者对网络非法售药的依赖和需 求。另一方面,要广而告之,帮助消费者提高 前置审批、信息监控、安全提示、网络举报、大 用药安全意识,鼓励消费者参与网络举报,共 力惩戒等措施,全面净化网络售药环境。从 同开拓网络售药的净土。 (据新华社电)

### 选购4K电视真假有别

借您一双慧眼



电专家指出,这是因为购买了"假4K"产品。

例,该技术区别于单一补偿技术,通过将2K 用放大镜细看,画面更细腻、更清晰。 片源的1个像素瞬间智能生成四个不同但关 联的过渡像素,将FHD的信号数据提升到 用,也可成为判断真4K的重要依据。

其次,看处理器与解码芯片。1个多小时的 4K电影视频容量超过100G,处理起来是一项 科技日报讯(记者马爱平)近期,随着4K超 庞大的工程,只有具备了四核及以上处理器 高清电视热卖,部分消费者发现,刚买回家的4K 和专业的4K解码芯片的真4K才能更好处 电视不是运行卡顿就是画面达不到超高清。彩理。而假4K仅搭载双核甚至单核处理器,播 放 4K 超高影像难免力不从心,会出现死机、 专家表示,消费者选购4K电视,首先要 卡顿、拖尾等问题。再次,看2K转4K画质提 看显示屏。4K电视的分辨率达到3840× 升技术。目前尚无丰富的4K内容,2K转4K 2160,对屏体提出了严格要求,假4K普遍并 技术成为了4K内容补充的手段。但假4K电 非专业4K屏,近距离观看时,可发现其画质 视采用的技术尚未成熟,普遍采用插帧技术, 模糊,屏幕像素点不够细、排列不均匀。以 其画质提升效果十分有限。以TCL E5690 TCL 首次实现的 2K 转 4K 关联补偿技术为 为例,因采用了专业级 UHD 超高清显示屏,

此外,是否具备丰富且实用的智能云应



这台趣味摄像设备 Poppy 能够将 iPhone 转变成一台正宗的3D摄像机,原理是内置反 光镜系统把 iPhone 的摄像头视野一分为二, 一次性可以拍2张并列的图片,右眼看到的 是右边那个"镜片"拍的图片、左眼是左边的, 但经过大脑处理后便成为了3D图像。

数字时尚



|我的健康 我管理 ▼

补血养血,还可以促进细胞产生更多的 到抗衰老的作用。

饭和晚饭后,都要服用自制的阿胶膏。"开始我 优点就是看准了一样东西就是坚持到底,坚 对阿胶也是半信半疑,没想到几个月之后,身 持就是胜利。"

体渐渐有了变化,不仅不怕冷了,身体渐渐好 脸色暗淡,现在大家都说我脸色很好,红光满 着她乌黑的长发。 现代研究发现,阿胶不仅能够促进骨髓 面。"曾世馨对自己的长寿秘诀毫不保留,"我 造血干细胞增殖,分泌更多的造血因子从而 做阿胶膏很简单,只用阿胶块和黄酒熬制。"

93岁黑发奶奶的养生秘诀(下)

本报记者 杨朝晖

就这样吃了一年又一年,曾世馨没想到

为何容颜娇艳,"铅华洗尽依丰盈,雨落荷叶珠 东阿阿胶这样的道地药材才能保证疗效。 光阴荏苒几十年转眼过去了,回忆自己 难停。暗服阿胶不肯道,却说生来为君容"。 SOD,增强细胞清除自由基的能力,从而起 健康状况的变化,曾世馨老人非常感慨:"我 看来服用阿胶可以美容养颜自古人们就知 的点滴收益,身为中华诗词学会会员的曾世 自从开始吃阿胶,从来没有间断过。"曾世馨 道,但是阿胶除了会让人脸色红润、肤若凝脂 馨老人即兴赋诗: 从1956年秋天至今,曾世馨老人每天早 自称:"即便出门,我也随身带着阿胶。我的 之外,还得加上一条,就是能够让人头发乌黑。

营养是来源于血,人气血充盈,自然头发茂密色

黑而且有光泽,血气若是不足,头发也会苍白。

更让曾世馨没想到的是,因为阿胶自己 还成为了媒体追逐的对象。武汉电视台《健 康周刊》、《武汉晨报》,甚至中央电视台还专 题播出了她的"养生经"。 看到曾世馨和阿胶的故事,肖承悰提醒,阿

起来,整个人的气色都变得不一样了。以前 收获也在头发上体现出来,她总是自豪地披 胶虽好,但对胃部胀满消化不良、食欲不佳的人, 一定要调理好脾胃才能服用。而且目前市场上, 唐代有一位诗人曾经作诗推测过杨贵妃 阿胶品质良莠不齐,一定要通过正规渠道选择像

回忆近60年的养生经历,回想日积月累

《青丝长发披双肩》:已服阿胶五三年,红 中医讲"发为血之余,血为发之本",头发的 光满面永春天,青丝长发披双肩,八九高龄舞

] 责任编辑 申 明 侯铁中 蒋秀娟 电话:(010)58884054 电子邮件:kjrbzbs@stdaily.com

本报社址:北京市复兴路15号 邮政编码:100038

查询电话:58884031

总编室:58884048 58884050(传真)

广告部:58884124

广告许可证:018号

本报激光照排

印刷:人民日报印刷厂

每月定价:24.00元

零售:每份1.50元