



新华社发(刘东君摄) 电音产品“摇摇”就可得知电量... 数字世界亚洲博览会上,参展人员介... 八月二十四日,在北京二〇一三



新华社发(薛玉斌摄) 盲人出行... 图为孩子和家长在这里同时体验... “黑暗中对话”成都体验馆举办亲子活... 八月二十四日,成都市锦江区的



新华社发(郑乙杰) 人操作机械的技巧... 与海联边防派出所官兵教授新来工... 在福建南安举行。图为技术人员... 日前,一场“送科技进企业”活动



新华社发(陈浩摄) 的集体婚礼... 在辽宁本溪开幕。图为以剪纸为主题... 建辽宁”第二届中国剪纸文化创意节... 八月二十四日,迎全运、爱家乡、

营养快餐

钙易吸收的食法

用豆制品代替盐... 发酵能使食物中的植酸等阻碍钙吸收的营养物质减少,使钙的吸收率增加。因此,馒头比大饼更利于钙的吸收。

另外,大豆在发酵后,钙的吸收率也能增加,因此用豆腐、豆瓣酱、豆腐乳代替盐来炖菜、蒸菜,便可增加膳食中钙的总量,并可使钙的吸收率增加。

最后,用含钙丰富的酸奶来代替沙拉酱拌沙拉,做果盘也都是好方法。

维生素D食物助吸收... 维生素D含量丰富的食物有海鱼、动物肝脏、蛋黄、奶油和干酪等,把它们和含钙丰富的食物搭配着吃,可以增加钙的利用率,比如鱼炖豆腐。

焯一下去草酸... 食物中的草酸、植酸会与钙结合为钙盐,不利于钙被人体吸收,大大降低了钙的吸收率。因此在吃这些“阻碍因子”多的蔬菜,比如菠菜、香椿、竹笋、茭白时,最好先用开水焯一下。这样可使草酸溶于水,去除大约80%的草酸,自然也就减少了草酸钙的形成,增加了钙吸收。

炖的方式溶解钙... 用炖的方式可使钙溶入到汤中,有利于钙的吸收。比如文火炖鱼汤,排骨汤可促进鱼肉中的钙溶入到汤里,鱼汤中的钙更容易被胃吸收。

放点醋吸收更好... 醋里的醋酸能将无机钙盐变成醋酸钙溶解出来,从而提高菜肴中钙离子的含量,且便于被人体吸收。同时,加醋还能更好地保存别的维生素C等营养素,也能使钙更好地吸收。

高压锅让钙“酥烂”... 如果用高压锅烹制鱼虾,可将鱼骨、虾壳高压煮烂,使本来难以食用的鱼骨虾壳容易下咽,也能使钙的摄入量和吸收率增加。

美味米饭怎么做

米饭是我们日常生活中常吃的主食,但是不同的人用同样的米煮出来的米饭却不... 煮米饭,有的人煮的米饭特香,那么怎样才能煮出更香更营养的米饭呢?下面我们一起来看一下让米饭更好吃营养的四大“杀手”。

加点儿醋:按500克米加1毫升醋的比例放些食醋,可使米饭松软之外还易于存放、防变质,而且煮出来的米饭肯定没有酸味,反而香味更浓。

加点儿油:放入一汤匙搅拌均匀做出来的米饭,香滑软糯,粒粒分明,而且绝对不会粘锅,这招非常适合不喜欢吃锅巴的人。

加点儿盐:此法仅限于剩米饭重蒸过程。吃不了的米饭再吃时需要重蒸一下,重新蒸的米饭总有一股味,不如新煮的好吃。如果在蒸剩米饭时放入少量食盐,就能去除米饭异味。

加点儿茶:用茶水煮饭,可使米饭色、香、营养俱佳,并有去腻、助消化的好处。做法很简单,把做饭的水换成泡好的茶水就行了,不过记得用绿茶,而且茶叶不要太多了,否则茶的味道盖过了米饭本身的香味就适得其反了。

画中有话

8月24日,2013台湾“科学玩艺节”在台北科学教育馆开幕。本届“科学玩艺节”共设“科技馆”“创意广场”“科学推理游戏”“实现工坊”“勇闯舞台”等5个活动区域,集中展示了科学与技术对提高人类生活品质的特殊意义。图为参展商为观众表演。

数字时尚

科技日报(董媛媛)近日,联想昭阳再次发力,推出超轻薄旗舰产品K2450。新品在传承昭阳K系列卓越品质设计的基础上,为12英寸笔记本实现了极致轻薄的蜕变,全铝机身轻盈坚固,最轻至1.3kg,薄至

(上接第一版)

2012年,在陕西省隧道工技能大赛上,李春浓荣获第一,被授予“隧道工状元”称号。他还培养出了16个熟练的徒弟。

粗活细干震高原

隧道开挖被视为又脏又累的粗活,似乎抱着风钻去打眼就行,没有多少技术含量。李春浓却不这样认为。在他看来,粗活能干出大文章。

正在修建的云桂高铁石林隧道全长18.2公里,是中国最长的单洞双线隧道,世界最长的岩溶隧道。该隧道地质复杂,围岩千变万化,共需穿越6个断层和4个破碎带,就好像在果仁冰淇淋里打洞,是全线第一号控制工程。

“开挖掘进是整个隧道施工的龙头,你有信心当这个龙头吗?”开工时,五公司副总经理、石林隧道项目经理李春浓问李春浓。

“有啥子说的,肯定拿下!”李春浓毫不犹豫。

眩晕时,感觉房子或周围物体在转动,闭眼时则自觉身体在旋转,眩晕剧烈时可使病人突然倒地。请关注——

眩晕与美尼尔病有关吗?

本报记者 李颖

打破砂锅

美尼尔病现在的正式名称叫“梅尼埃病”,它是一种临床常见的、特发性内耳疾病,它是由于内耳的膜迷路发生积水,导致出现发作性眩晕,波动性听力下降,耳鸣和耳闷胀感,是世界公认的疑难症。

“病人多为青壮年,60岁以上老人发病罕见,而且男女发病率没有明显差异。”首都医科大学附属北京同仁医院耳鼻喉头颈外科中心主任医师刘博透露,该病首次发作在50岁以前的约占65%。

过度疲劳是诱因

“尽管梅尼埃病的症状不尽相同,但眩晕是此病的最明显症状。”北京大学第一医院耳鼻喉头颈外科主任医师、眩晕会诊中心领衔专家刘玉和教授解释,往往无任何先兆而突然发作的剧烈的旋转性眩晕,常从睡梦中惊醒或于晨起时发作。

最常见的表现是:病人睡眠时,感觉房子或周围物体在转动,闭眼时则自觉身体在旋

转,眩晕来势猛烈时可使病人突然倒地。发作期间病人睁眼或转动头部则症状会加重,故大多数病人闭目静卧,头部和身体都不敢转动。患者虽然在发病期间神志清楚,但发作时有恶心、呕吐、出冷汗,甚至腹泻、面色苍白及血压下降等症状。眩晕持续时间由数分钟至数小时不等,一般1至数天后即可恢复正常。

“过度疲劳和睡眠不足,是梅尼埃病的诱发因素之一。”刘玉和指出,梅尼埃病人不论发作时或发作后都应注意休息,保证充足的睡眠。病人往往在充足睡眠后症状减轻或消失。同时,应尽量避免头颈左右前后的转动,如内耳病变可因头位改变影响前庭系统而诱发眩晕;颈椎病患者颈部转动或仰俯,可使椎动脉受压而影响血液循环,脑供血减少而诱发眩晕。

刘玉和强调,梅尼埃病人的精神调养不容忽视。忧郁恼怒等精神刺激可导致肝阳上亢或肝风内动,诱发眩晕。因此,精神乐观、心情舒畅、情绪稳定,对于预防梅尼埃病发病和减轻发作十分重要。

耳鸣加重是先兆

梅尼埃病除了发作期出现旋转、呕吐、患

者难忍的痛苦以外,还可以使迷路、前庭、耳蜗器官损害,造成耳蜗毛细胞死亡和前庭功能丧失,引起耳聋等危害,且为不可逆病变,现代医学将无法治愈。

刘博解释称:耳由外耳、中耳和内耳三部分组成。外耳和中耳的作用是传导声波,而内耳的作用是感受听觉和控制身体平衡。内耳又称为迷路,它分为膜迷路和骨迷路。“恰恰梅尼埃病的发病部位就是在内耳的膜迷路内。”当膜迷路内有液体瘀积时,内耳的压力就会增高,使得内耳的壁膜扭曲变形,甚至发生破裂,导致出现耳鸣、耳聋、眩晕等。

刘博表示,此病早期多表现为无自觉的耳鸣,或许仅仅表现为耳鸣或者为耳闷堵感,多次眩晕发作后才有感觉,一般为单侧,也有少数患者为双侧性。“耳鸣在眩晕发作时加重,间歇期却好转,具有明显的波动性。但随着发作次数的增加,患者的听力损失会逐渐加重,最终导致明显的耳聋而不能恢复。”

刘博透露,该病的发病原因目前尚不是很明确,一般认为与内耳血液循环障碍、内耳发生变态反应、内分泌紊乱和代谢异常等因素有关。

劳逸结合是正理

“尽管目前没有治愈梅尼埃病的方法,但是超过85%的梅尼埃病人可以通过改变生活方式和口服药物治疗得到控制。”北京同仁医院耳鼻喉头颈外科中心王蕊表示,当梅尼埃病发作时,病人应卧床休息,保持镇静安定,千万不可惊慌失措;平日饮食应清淡少盐;可在医生指导下用药,如抗组胺药、血管扩张剂、利尿脱水药等,以抑制迷路活动,增加内耳微循环,消除内耳水肿。

为了有效地控制梅尼埃病,防止眩晕发作很重要,平日应多注意休息。保持生活规律,劳逸结合。不论发作期或发作后都应注意休息,保证充足的睡眠。而声和光的刺激也会加重眩晕,因此,居室宜安静,光线暗淡。等到症状缓解后就可以慢慢下床活动,避免长时间卧床。

同时注重饮食调理,患者的食谱以富有营养和新鲜清淡为原则,限制盐的摄入。此类患者的膜迷路多处于积水状态,内淋病理特性多呈钠高钾低,因此,在饮食上应选择“两高一低”特点的饮食,即高蛋白、高维生素、低脂肪、低盐饮食。多用瘦肉、鲜鱼、活禽等炖汤,也可以多吃些水果、韭菜、胡萝卜、芹菜等高维生素的蔬菜瓜果。忌食肥甘辛辣之物,如肥肉、油炸物、辣椒等。

27日海王星上演“冲日”表演

科学与生活

据新华社电(记者周润健)8月27日海王星将上演“冲日”表演,由于离地球的距离最近,此后20多天,在透明度较高的晴朗夜空,公众有望目睹这个有着“笔尖上的发现”之称的神秘星球。

据了解,海王星在1846年被人类发现,因为它是依据纯天文理论计算而被发现的行星,所以在天文学史上被称为“笔尖上的发现”。在古罗马神话中,海王星是统治大海的海神,掌管着三分之一的宇宙,颇为神通。

海王星是一颗呈淡蓝色的行星,绕太阳运转的轨道半径为45亿千米,公转一周需要约165年,也就是说,从被发现至今,海王星还没有完成对太阳的公转。由于其本身并不发光,完全靠反射太阳光,因此亮度不高,冲日时也仅为7.8星等,肉眼无法看到。

我国天文教育专家赵之珩介绍说,27日海王星运行到与太阳黄经相差180度的方位上,天文上称之为“冲日”,此时海王星离地球的距离最近。太阳落山之际,海王星从东方地平线上升出,直到第二天太阳升起后才从西方落下,因此整夜都能观测。

搜狐新闻客户端商业化路径凸显

锐观察

科技日报讯(宋菲菲)号称“移动互联网元年”的2013年,移动互联网产品商业化的问题一直是各界讨论的热门话题,微信5.0版本正式进军游戏以谋取收入突破,进一步引爆了相关讨论。近日,一位行业人士透露,搜狐新闻客户端已经悄然商业化路径上取得突破,仅入驻媒体《参考消息》就已获得百万级别的广告收入。这一消息得到了《参考消息》新媒体负责人的证实。

“今天有投上海大众汽车的广告,你们可以在《参考消息》中看到截图。”知情人士透露,已经签订协议的广告形式是在《参考消息》的刊物中投放品牌展现的广告,广告价格的衡量标准参考刊物的日活跃用户、累

积订阅用户,整个协议价格在百万级别,具体数额可能达到300万。《参考消息》新媒体负责人证实了这一消息,该负责人表示,《参考消息》在搜狐新闻客户端中已有1200多万订阅用户,位列前茅,刊物浏览量达到百万级别,因此获得广告主的认可。

“《参考消息》在搜狐新闻客户端电子报的订户数、浏览量、点击量都非常令人满意。作为首家在搜狐新闻客户端实现广告百万级规模的媒体,希望能与搜狐强强联合。”该负责人说。

实际上,这并非搜狐新闻客户端的入驻媒体首次获得广告收入,早在去年底和今年3月份,入驻广告平台的《新华国际》和《羊城晚报》就已进行了类似尝试,其中《羊城晚报》获得的广告收入堪称传统媒体获取新媒体广告收入首单。

他的同事告诉我们,2009年7月的一天,李春浓接到亲戚从老家打来的电话,他13岁的孩子溺水身亡。而李春浓与孩子在一起的时间,前后加起来还不到一年。

“孩子没人照顾。假如他在家就不会出事了。他心里多难受啊。”李春浓的同事说。

2010年10月,李春浓的第二个孩子在老家出生了。“小家伙很爱挖土机、卡车这些模型玩具。”他说,“在工地上住了一段时间,现在已送回老家了。”李春浓的妻子现在跟着他,住在工地宿舍。

石林隧道今年10月即将贯通。今后高铁列车经过这条隧道只需要5分钟,而这其中,凝聚着李春浓和1000名工友奋战3年的心血。李春浓有一个爱好:收集隧道里的石头。遇到重要节点或难忘的时刻,他都会从工地捡块有特色的石头。在石林隧道他收集了13块。他说等隧道贯通,离开工地时,他会把石头埋在隧道口上。



8月24日,2013台湾“科学玩艺节”在台北科学教育馆开幕。本届“科学玩艺节”共设“科技馆”“创意广场”“科学推理游戏”“实现工坊”“勇闯舞台”等5个活动区域,集中展示了科学与技术对提高人类生活品质的特殊意义。图为参展商为观众表演。 新华社记者 鲁鹏摄

联想昭阳发布商用轻薄本

数字时尚

科技日报(董媛媛)近日,联想昭阳再次发力,推出超轻薄旗舰产品K2450。新品在传承昭阳K系列卓越品质设计的基础上,为12英寸笔记本实现了极致轻薄的蜕变,全铝机身轻盈坚固,最轻至1.3kg,薄至

19.5mm,更拥有最长达13小时的办公续航能力,让用户在移动办公中挥洒自如,其强劲的性能和丰富的端口设置全面提升了产品满足用户多种应用环境需求的能力,以“博而更薄”走出了自己的“昭阳之道”。

昭阳K2450的外壳材质采用了实用金属中最轻的镁铝合金,同时还有良好的电磁屏蔽性能,有效降低机身周围人员受到的电

磁辐射危害。除了轻薄机身,联想昭阳K2450在续航能力上得到大幅提升,新品在内置3芯23WH Polymer电池的基础上,针对用户对于机身重量和续航能力的不同需求提供了3种电池搭配方案,能够提供最长13小时的续航时间(9芯电池),完全满足用户在没有固定电源支持下的移动办公需求。

昭阳K2450采用英特尔最新SharkBay平台的第四代Haswell酷睿处理器,提供更低功耗、更佳散热的同时,性能比上代提升达15%,辅以最新发布的HD4400核心显卡,实现2倍图形处理性能提升,能够轻松应对各种工作挑战。

工艺,已为企业节约施工成本1000余万元。2012年,李春浓因在石林隧道施工中业绩突出,被中华全国铁路总工会授予火车头奖章。

一炮相隔生死关... 沉静的大山下,蕴藏着涌水、涌泥、溶腔、危石、瓦斯、坍塌等危险。你永远不知道下一炮后,等着你的是什么。“比如石林隧道,相隔几米远,围岩的级别就可能相差很大。”李春浓说。