

推出“川味动车” 新华社发 李向雨摄



“朱砂开智” 新华社记者 赵丁赫摄



基地采摘葡萄 新华社发 黄俊军摄



危害性。 新华社发 张杰摄



营养快餐

8大防癌食物

胡萝卜 研究发现,胡萝卜含有的胡萝卜素在体内可转化为维生素A,维生素A有防癌抗癌作用。胡萝卜还含有较多的叶酸,而叶酸亦有抗癌的作用。所含有的木质素能提高生物体免疫力2—3倍,从而间接地抑制或消灭体内的致癌物质和癌细胞。此外,胡萝卜中的钼也可以防癌抗癌。所以,常吃胡萝卜能预防癌症发生。
菇类 香菇中含有一种“β-葡萄糖苷酶”的物质,可加强机体的抗癌作用。金针菇茎内有一种蛋白,它可以刺激宫颈癌患者体内的天然抗癌机制,从而使患者依靠自身免疫力来对抗癌细胞。松口蘑含有十多种有效的抗癌成分,其中松茸多糖是目前所知最强的辅助性T淋巴细胞的刺激剂,它能有效抑制癌细胞的生长,具有强烈的抗肿瘤活性。
红薯 红薯中含有抑制癌细胞生长的抗癌物质,名为糖脂;红薯中还有一种活性物质叫脱氧异雄固酮,它可以抑制和杀灭癌细胞,并且能使衰弱的免疫系统重新振作,防治乳腺癌和结肠癌。
葡萄 葡萄具有较强的抗癌性能,因为它含有的白藜芦醇可以防止健康细胞癌变,并能抑制已恶变细胞扩散。所有的葡萄酒中都含有一定量的白藜芦醇,含量最高的是红葡萄酒,因此经常饮用红葡萄酒有一定的防癌作用。
海产品 当前,从海洋生物中提取的各种海洋药物,已在防癌抗癌中显示出独特的功效。海带、紫菜、裙带菜等海藻类,都具有一定的抗癌作用。海藻内含有多种微量元素,碘的含量尤其丰富,且其有机碘在体内吸收、排泄比较缓慢,对预防癌症相当有效。
海带中除含有蛋白质、脂肪、矿物质等多种的营养素外,还能有选择性地滤除镉、钼等致癌物。同时,由于它所含的纤维素不易被消化,能增加大便量,促使体内某些致癌物的排泄,有助于防癌保健。
海洋鱼类含有抗癌健身物质。比如,鱼肝油中某些物质对白血球产生的肿瘤坏死因子和白细胞间质有一定的抑制效应,适量食用鱼肝油,不仅有利于人体炎症的消除,还可以改善人体排泄功能,减少血液中的杂质。
鲨鱼软骨中含有一种抑制肿瘤血管形成的因子,因此可以抑制肿瘤生长,从肝脏中分离的鱼鲨烯抗癌效果较好,毒性较低。海参中所含的参素、刺参甙和酸性粘多糖等活性成分,亦具有抗癌及抑制癌细胞转移的作用。
芦笋 芦笋富含一种能有效抑制癌细胞生长的组织蛋白;其次,芦笋中大量的叶酸、核酸、硒和天门冬酰胺,能很好地抑制癌细胞生长,防止癌细胞扩散。
需要注意的是,当芦笋用来辅助治疗肿瘤疾患时,保证每天食用才会有效。芦笋可炒、煮、炖、凉拌,也可以做汤,但不宜生吃,否则可能引起腹胀、腹泻。
番茄 番茄中含丰富的番茄红素,具有独特的抗氧化能力,能清除自由基,保护细胞,阻止癌变进程。西红柿除了对前列腺癌有预防作用外,还能有效减少胰腺癌、直肠癌、喉癌、口腔癌、肺癌、乳腺癌等的发病危险。
黄豆 黄豆对预防乳腺癌、结肠癌和直肠癌效果非常好。黄豆中含有丰富的异黄酮,这是一种较弱的雌性激素,更年期前的妇女经常食用黄豆,能对雌激素的分泌有良好的调节作用,从而减轻更年期症状,也能调节卵巢对雌激素的反应,使乳腺组织不易发生异常改变,具有预防乳腺癌的作用。

环境和大气污染、生活方式与习惯等多种因素导致了癌症发病率逐年升高。请关注——

癌症发病率走高与什么有关?

本报记者 管晶晶

打破砂锅

随着经济的发展,人们生活水平的提高,疾病谱也发生了变化,癌症逐渐引起人们的关注。那么,近年来,癌症发病率的逐步提升与哪些因素有关呢?

空气污染有关系

北京市卫计委公布的2013年度健康白皮书显示,北京市男性恶性肿瘤新发病例中肺癌居第一位,其次为结肠直肠癌、肝癌、胃癌和前列腺癌。女性乳腺癌居第一位,其次为肺癌、结肠直肠癌、甲状腺癌和子宫癌。
这样几种癌症的排列与国外是否具有共性呢?
美国密歇根大学生物化学与分子生物学博士、约翰·霍普金斯医院内科医生告诉科技日报记者:“国外一般来说,男性前列腺癌,女性乳腺癌居首位。男女肺癌都是第二位。不过癌症死亡率是肺癌居首,男女都是。”
那么,北京男性癌症新发病例中肺癌居首是否与近年来的雾霾天有关呢?
“雾霾可能是一个因素,北京其实是灰霾天,里面有好几百种物质,情况很复杂,还有待研究。室内空气污染、抽烟等也是一个因素。”北京大学肿瘤医院教授、国际肿瘤基因组研究协作联盟(ICGC)科学技术执行委员会委员,中国肿瘤基因组协作联盟秘书长吕有勇表示。

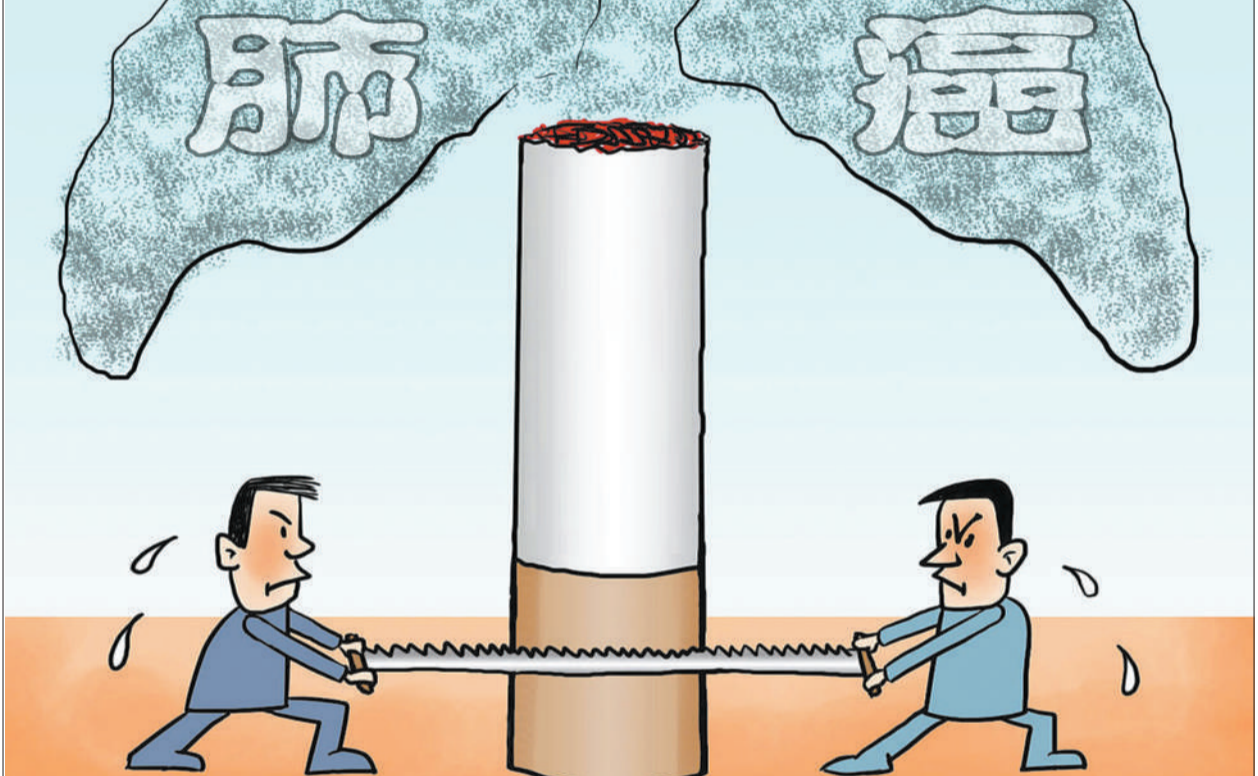
刘医生认为“北京肺癌病例较多肯定跟大气污染有关,但是跟雾霾的关系,我不是很确定。”
吕有勇曾经做过一个实验,把自己汽车顶上的尘土洗下来,沉淀、晾干,用天平称重,有7.12克。北京号称有600万辆车,每个车上有这点尘土,在路上跑,扬起来的灰就有约4200公斤。且不说别的地方扬起来的尘埃有多少。北京的房子很多都是平顶,一刮风,沉积在房顶上的尘埃就扬起来。”
除了灰霾,吕有勇认为,餐饮油烟也值得引起重视。“北京这么大的城市,千家万户做饭,那么多餐饮企业,油烟都是直接排放到空气里,这也是比较严重的问题。”
“在这种空气质量条件下,我们机体的正常生理状态自然会受到不同程度的伤害。比如我在北京时就经常感觉睡不醒,但到空气

含氧量高的新疆、云南、内蒙等地,只需睡4—5个小时,第二天都很清醒。”吕有勇举例说。机体状态差就会导致免疫力降低,与之而来的就是疾病来袭。
生活方式需改进
在恶性肿瘤发病率持续上升的背后,此次健康白皮书也显示了北京居民日常不良生活方式带来的健康问题。调查显示,在日常进食中,北京居民仍然呈现出肉类摄入多而含微量元素更多的鱼虾摄入少的形势。
吕有勇介绍说:“肿瘤的发生60%是遗传和环境因素,环境污染导致癌症的高发是可以确定的。另外,40%是生活习惯和生活方式导致的。原则上讲,包括肿瘤在内的慢性病与高脂肪、高蛋白、高糖和高盐的饮食有关,如食物结构中红肉的比率越高,得癌症的风险可能越大。高温油炸的饮食习惯和过热的食物和茶都有可能增加患癌症的风险。还有国人普遍缺少锻炼,加上前些年锻炼器材少和场地的不足,这些年有所改善,但也还远远不够。”
“癌症发生率的确和生活方式有关。其

中最显著的是烟酒。吸烟显著提高肺癌、咽喉癌、食道癌、鼻咽癌、胰腺癌、膀胱癌发生率。酒则会提高食道癌、胃癌、肝癌的发生率。其他的如多性伴导致的HPV、HIV感染也会导致宫颈癌、肛门癌。其他化学试剂也会导致一些血液系统癌症和膀胱癌。”刘医生补充道。
吕有勇建议,公众要从各个角度改善自己的生活方式。首先要养成健康的饮食习惯,少吃肉,多吃谷物和蔬菜;然后要多运动,少些静态时间;还要有释放压力的心理。
建立预防体系很重要
吕有勇坦言,雾霾等环境污染问题是发达国家许多城市都发生过的情况,治理需要好几十年的时间。而目前对于癌症而言,更重要的是建立科学合理的预防体系和措施并不断推广普及相关的科学知识,降低发病风险,提高早诊率和实现个体化的综合治疗。
世界卫生组织下属的国际癌症研究机构在今年2月发表最新研究报告强调,仅仅依靠治疗并无法有效遏制全球癌症危机的蔓

延,预防才是癌症控制行动最具成本效益的长期战略。
该报告的作者之一、澳大利亚新南威尔士大学的斯图尔特教授表示,我们有必要在全球、地区以及国家层面出台旨在促进健康生活方式的政策和行动,通过抑制危险因素来有效应对癌症流行。适当立法能够鼓励更健康的的生活方式,保护民众免受工作场所危险物以及环境污染物的影响,更加有效地使癌症病人得到早期确诊和治疗,帮助加强有关癌症防治知识的宣传和普及,并系统地增加各级政府对癌症科研工作的支持和投资。
“国际上已经确定,对肿瘤来讲,预防性治疗最重要,对于已经发生的肿瘤,倡导个性化治疗,希望具有更好的疗效。另外,需要加强科学研究,找到癌症发病的原因,从而找到更好的防治方法。需要采取比较积极的措施,预防、早诊,也希望政府和民众更多支持癌症的预防体系的建立。”吕有勇说。

关注癌症高发②



目前,肺癌已成为我国首位恶性肿瘤死亡原因,且发病率和死亡率仍在继续迅速上升。去年11月在北京举办的第六届中国肺癌南北高峰论坛指出,预计到2025年,我国肺癌病人将达到100万,成为世界第一肺癌大国。 CFP

西安火车站有了免费WiFi

数字时尚
7月1日起,西安火车站中心广场区域实现WiFi信号全覆盖,旅客在候车时可免费无线上网,查询列车车次等铁路服务信息。
随着移动互联网时代的到来,使得无线流量变得越来越重要,而运营商流量费用则制约了人们访问移动互联网的“自由”。
据悉,经2个月安装调试,7月1日起西安火车站广场智能WiFi系统投入,智能平台共设置政府窗口、便民服务、投诉建议、广场新闻、艺术西安、公益活动、广场介绍七大板块。
西安市火车站广场管委会副主任夏中林表示,西安火车站广场免费WiFi作为西安建设“无线城市”的“起点”,对西安社会服务管理的信息化、精细化起到助推作用。
据了解,此次开通西安火车站广场智能WiFi平台的一期工程,涉及面积近5000平方米,设10个基站(AP)点。其二期工程将在随后的一个月以内完成,涉及面积范围3000平方米。三期工程将覆盖广场周边范围,最终实现免费WiFi覆盖火车站周边2万平方米。(张一辰)



近日,一名参展人员在纽约消费电子展上演示一款可以在平板电脑上作画的笔。 新华社记者 王雷摄

选购空调防三大误区

借您一双慧眼
高温天气诱发空调购买热潮。面对卖场五花八门的空调以及导购员天花乱坠的介绍,究竟该如何选择成为很多消费者头疼的问题。下面,就向您介绍选购空调的几个误区。
变频空调≠省电
变频空调用的是变频压缩机,当室内温度达到期望之后会保持这一温度的恒定速度运转。变频空调最大的卖点就是节能省电。
实际上空调是否省电,首先要看用户对空调温度的设定,如果房间隔热效果差,温度设置不合理,不仅不会省电还会加大耗电量。其次,变频空调的工作原理是工作时间越长,节能效果就越明显,如果开机时间短就无法发挥其节能的优势了。
抗菌净化≠空气好
抗菌也是市面上空调的另一主打功能。抗菌防霉过滤网、绿色纳米抗菌防尘风网、银离子抗菌滤网、冷触媒滤网、光波杀菌……都是商家常用的宣传用语。
专家指出,虽然部分空调采用了抗菌材料和生产技术,但其实现的是空调循环空气的短期清洁,不能达到对整个室内空气环境长期“抗菌”之效。如果消费者不定期对空调进行清洗,还有可能面临二次污染的危害。
静音≠静音
到各大家电卖场走一圈,基本每家的空调都会强调“静音”功能。目前各大品牌的空调内机声音差不多都控制在25—35分贝之间。
空调的噪音来源主要分为两类,一个是室内机的鼓风机带来的,一个是室外机风扇产生的。通常新空调很少会出现噪音扰民的现象,扰民现象多发生在老旧空调上。
不过,静音空调虽好,但并不意味绝对无声。要想有一款空调来解决家中所有噪音问题,显然是不现实的。居室隔音效果不好,多半源于墙体太薄、临街窗户多、门不隔音等等。为此,专家建议,对声音特别敏感的消费者,可以采取多方面措施降噪。(范玲玲)

旅行网站预订酒店看点评

生活风向标
科技日报讯 近日,蚂蜂窝旅行网的酒店预订频道改版上线,提供全球60万家酒店及民宿预订。新平台最大的特点就是“U化”的酒店预订,即以旅行UGC社区为基础,重点提供酒店攻略、用户点评功能以及用户之间的相互推荐,全面提升用户酒店预订的趣味性和互动性。
“酒店不是独立的元素,我们对酒店的‘旅行’属性进行了全新解读。”蚂蜂窝CEO陈昱说,蚂蜂窝从用户需求角度出发,重新设计了酒店预订的流程,不仅让用户身临其境,同时能参考其他用户的真实体验。据介绍,蚂蜂窝酒店以旅行行为为目的,重新划定了酒店的区域及分类。这些划分不再局限于行政区域、酒店星级,更多是结合了酒店周边的旅行兴趣点信息。
蚂蜂窝目前已经打通了社区游记、酒店点评等相关产品的数据流,每个酒店区域,蚂蜂窝会根据UGC旅行数据,提供相应建议。在蚂蜂窝每一个酒店详情页,不仅有真实点评,在游记中提及的酒店评价也会进入点评系统,形成更立体的酒店分享。90%以上的用户会查看攻略和用户点评,部分社区用户还会直接回复酒店点评者,询问更详细的信息。(肖柯)

不必对厄尔尼诺“谈虎色变”

科学与生活
刘羊旻 王宇 于文静
候会认为已经发生了一次厄尔尼诺事件。
气象专家指出,一般厄尔尼诺年发生时,全球温度要上升至少0.1摄氏度。美国西海岸干旱、少雨,东部会发生极其寒冷的冬天;南美西海岸,包括秘鲁会发生更多暴雨;巴西、阿根廷,大部分地区会干旱;澳大利亚东部以干旱为主,夏天很可能林火多发。就我国而言,如果发生厄尔尼诺,那么会在一定程度上出现北旱南涝局面。
厄尔尼诺可能会带来极端气候事件,对我国的影响就是季风很难深入北方,雨带基本上在黄淮以南,长江或者更南的地方,这样北方降