

通、智慧旅游、智慧医疗等。网络平台正式上线,平台包括智慧交通、智慧旅游、智慧医疗等。近日,河北省秦皇岛“智慧城市”超智慧



购“菜篮子”。新华社发许从军摄。平价农产品直售店,让市民能一站式购齐新鲜蔬菜。



超凉爽。新华社发记者 姜克红摄。天然的凉气吸引了众多市民。北坡人防纳凉点格外热闹,防空洞内近日高温天气,让福州福州山



超漂亮。新华社发周良君摄。员在田间查看向日葵长势。进入开花期,长势喜人。图为技术人员眼下,黑龙江垦区种植的向日葵



营养快餐

鱼身有四宝

鱼骨 鱼骨富含钙等微量元素,经过软化处理后,其营养成分更容易被人体吸收。非常小的带骨小鱼要使劲嚼碎,进入胃里后,胃酸会将其鱼骨部分软化,促进钙、磷等营养物质的溶出。大鱼要吸它的骨髓,也就是鱼脊柱中的白线。此外,鱼骨还可以加醋熬汤,小火炖煮(2-4小时)。需要注意的是,用白水煮汤,鱼刺很难变软,多加点食醋炖,可利用醋酸的作用促进鱼刺软化。 鱼鳔 鱼鳔里含有丰富的胶原蛋白和欧米伽3不饱和脂肪酸,可能对血脂控制有帮助。常见的做法是:将鱼鳔用清水洗净,和鱼一起清炖或红烧。 鱼肝 鱼肝是鱼身体里储存多种营养素的地方,比如维生素A、维生素D和铁等微量营养素,但其中的胆固醇和嘌呤含量也很高,不适合痛风患者。鱼肝和鱼胆相连,在清洗鱼肝时,别把鱼胆弄破。肝脏有解毒的功能,特别容易集聚毒素。食用前,应确定鱼没有受到环境污染。 鱼肠 鱼肠含脂肪低,蛋白质含量不逊色于鱼内。不过体积大的鱼的鱼肠才有食用价值,食用前要把里面的脏东西洗净。因为鱼类所吃的食物都要经过鱼肠消化,所以它是鱼的身体里受污染程度比较重的器官。如果对鱼的养殖环境不够放心,就不建议吃。

常吃四种鱼

鲫鱼 又名鲈鱼,味甘性温。功效为利水消肿、益气健脾、通乳下乳、清热解毒等,主治浮肿腹水、产妇乳少、胃下垂、脱肛等症。 带鱼 可补五脏、祛风、杀虫,对脾胃虚弱、消化不良、皮肤干燥者尤为适宜。可用作迁延性肝炎、慢性肝炎辅助疗法。常吃带鱼还可滋润肌肤,保持皮肤的润湿与弹性。 青鱼 有补气养胃、化湿利水、祛风解烦等功效。食用可治疗气虚乏力、胃寒冷痛、脚气、湿痹、疟疾、头痛等症。青鱼所含锌、硒、铁等微量元素,还有防癌抗癌作用。 鲤鱼 味甘性温。有利尿消肿、益气健脾、通乳下乳之功效。主治浮肿、乳汁不通、胎气不长等症。 需要注意的是患有以下疾病者不宜多吃鱼,这些疾病是: 痛风患者 因为鱼类含有嘌呤类物质,而痛风是由于人体内的嘌呤代谢发生紊乱而引起的; 出血性疾病患者 如血小板减少、血友病、维生素K缺乏等出血性疾病患者要少吃或不吃鱼,因为鱼肉中所含的20碳5烯酸,可抑制血小板凝集,从而加重出血性疾病的出血症状; 肝硬化病人 肝硬化时机体难以产生凝血因子,加之血小板偏低,容易引起出血,如果再食用富含20碳5烯酸的沙丁鱼、青鱼、金枪鱼等,会使病情急剧恶化,犹如雪上加霜。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

夏季,冰爽的碳酸饮料可以消暑降温。但一些消费者担忧常喝碳酸饮料会导致骨质疏松。请关注——

喝碳酸饮料骨骼真的会变脆?

章中指出,导致骨质疏松的因素非常多,比如骨钙峰值、雌激素水平、遗传因素、使用药物、膳食中的钙含量、血液中的维生素D水平、运动量、吸烟酗酒等不良嗜好、脏器疾病等等。所以,一个人之所以骨质疏松,往往是“屋漏偏逢连夜雨”,“但可乐未必是主因。” 对于有些关于食物中磷元素影响骨骼健康的说法,在第五届中国慢病管理大会上,北京大学第三医院运动医学研究所艾华研究员表示,磷是人体必需的元素,广泛存在于自然界各种食物中,正常的健康人群并不需要担心食物中的磷会带来健康问题。 成人适宜的磷摄入量是每天700毫克。这相当于21罐330毫升汽水中磷的总量。只有在极端情况下含磷的饮料才会真正对人体产生危害,导致钙流失。“对于身体健康的成年人,在钙摄入充足的前提下,适量喝汽水不会损害骨骼,也不会导致骨质疏松。” 尽管如此,艾华仍然建议,处于成长期的青少年少喝碳酸饮料。 糖分过剩引发肥胖 在来自于加利福尼亚州一项受访者达四万人之多的调查中,研究者发现,如果排除收



近日,江西省九江市都昌县首次运用直升机进行水稻病虫害药物喷洒作业,这标志着当地农业植保逐步走向专业化、科技化。据了解,直升机航空植保一天可以完成两万亩农作物喷洒,较传统人工喷洒农药更省时、高效。 新华社发(傅建斌摄)

“超级手机病毒”曝安卓安全隐患

由于通过短信传播的该病毒扩散速度快,方式隐蔽,直接导致大量安卓手机用户手机被控制,通讯录和短信被轻松盗走。目前,已有超过50万部手机被感染,超过500万用户收到该木马群发的诈骗短信。腾讯手机管家安全专家提醒,目前该病毒依然残留在很多用户手机中,建议下载安装靠谱的安全软件及时查杀,最大限度保护隐私和账户安全。此外,在安装软件时一定要查看权限列表,对于请求短信和联系人权限的软件,一定要特别警惕。 智能手机、移动互联网时代,手机病毒的制作、传播变得更加简单和迅速。开放的安卓平台,成熟的开发工具,都给手机病毒生存的土壤,而普及的网络又让手机病毒更轻松地通过云端控制和迅速传播。对此,手机安全专家提醒,如果看到类似“x x(手机联系人姓名)看这个+病毒子包下载地址”的短信内容千万千万别点开网址链接;如果发现手机上有x x sheqi的程序在运行,则立即手动删除该程序,并终止和删除 com.android.Trogoogle进程。



近日,江苏东台河闸边防所装备一批新式录音棒,其智能降噪系统能够自动分析录音环境,准确收录人声交谈内容。(周琦)

么会爆炸呢?事实上,会爆炸的粉尘不胜枚举,包括煤尘、木尘、塑料粉尘等,就连面粉、糖粉、淀粉也可能爆炸。镁、铝、铁等金属材料成为粉尘之后,也很容易快速燃烧爆炸。特定条件下,粉尘爆炸威力不亚于炸药。 不过,不用担心柜子里的一袋面粉哪天就会爆炸。粉尘爆炸需要满足一定条件,首先粉尘本身必须可燃,其次粉尘必须悬浮在空气中并达到一定浓度,再次粉尘必须具有相当大的比表面积(单位质量所具有的总面积),另外还要有足够的点火能量。

粉尘为什么会爆炸?

粉尘的浓度、颗粒尺寸、空气湿度和含氧量等因素,都会影响粉尘爆炸的风险。颗粒越细小,其比表面积就越大,在空气中悬浮时间越长,氧吸附也越多,爆炸危险性越大。空间越密闭,粉尘爆炸威力越大。有粉尘的环境同时存在可燃气体的话,会大大增加粉尘爆炸的危险性。 目前发现存在粉尘爆炸危险的主要有金属加工、煤炭、合成材料、轻纺化纤、粮食与农副产品加工以及饲料等行业。德国联邦材料研究及审核机构曾在各行业108种工

未来科学教育会更有趣

你能想像2025年的教室是什么样吗?你知道肌肉感应也会带来科技的重大变革吗?你能用一张普通的纸通过物联网技术与人对活吗?日前,在北京展览馆举办的首届城市科学节暨暑期青少年科学节活动上,全新的科学教育设备为青少年奉献了一次体验式的科学盛宴。 在一面150英寸的触控大屏中呈现的是一只被拆解的大蜘蛛,屏幕前一位小朋友正在专注地用手在空中比划着什么,原来他是依靠一款悬浮触控设备完成这魔法般的昆虫解剖。 另外,有一群小同学在一些图案上涂画着,一幅刚完成的涂鸦作品竟然在平板电脑上“活”了过来:一只五彩斑斓的大鸟以裸眼3D的形式活灵活现地呈现在屏幕上,大鸟

新技术让造纸业告别“黑液”

科技日报讯(记者李季)从植物中提取纤维用于造纸通常使用“酸碱法”,这会产生大量碱性“黑液”,对环境产生严重威胁。日前,北京梦狐宇通纤维中心研发的“绿能生物质有机组分分离提取”技术,通过了中国高科技产业化研究会组织的成果鉴定会。鉴定委员会主任委员、北京石油化学工业院教授丁福臣表示,该技术“零污染、零排放”、高利用率,综合水平达国际先进。 据悉,“绿能生物质有机组分分离提取”技术,是为解决竹纤维强力低、提取过程中重污染问题而研发的,该技术不用水,采用混合催化溶剂,仅30分钟到2小时就可对木本、草本的所有生物质实现有效分离。

业粉尘的8000多组数据实验和评估基础上,于2012年编篡出了粉尘参数在线数据库,通过它可查到各种粉尘在众多特定情况下可燃所需的最低能量值、起燃温度、起爆最低临界值和爆炸产生的压力等参数。 上述这些行业如何预防粉尘爆炸以及减少可能造成的损失?首先要采用先进生产工艺、技术和原材料,从源头上防止粉尘产生;要设置局部排风除尘设施,并对尘源进行监控;产生粉尘的生产过程和应尽可能机械化、自动化,避免人工直接操作;生产现场要杜绝潜在的火源,排除易积存粉尘的部位;设置报警系统;生产人员应定期参加安全培训,掌握粉尘防爆措施,并持证上岗;企业应制定有针对性的事故应急预案等。