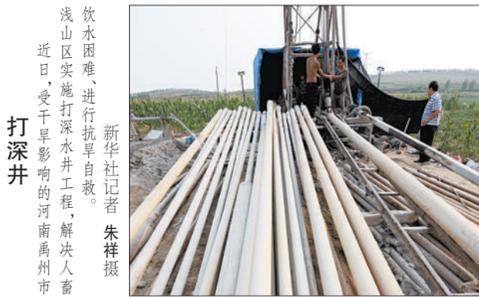




新华社发(傅新春摄)
出口政策,此举使汕头鲜果通过口岸
近日,河北沧州市“产地直效”
新政策



新华社记者 朱祥摄
饮水困难,进行抗旱自救。
浅山区实施打深水井工程,解决人畜
近日,受干旱影响的河南禹州市



新华社发(同科任摄)
热线。
灾民免费提供服务,平安热线和寻亲
家县设立服务网站,为灾区群众和救
鲁鲁地震发生后,云南昭通市巧
报平安



新华社记者 朱旭东摄
光伏发电项目。
充分利用当地资源,建设集中式光
近年来,河北省保定市曲阳县
“穿铠甲”

营养快餐

六种食物助睡眠

随着生活节奏的加快,再加上劳逸结合不好,人的神经经常处于紧张状态,引起许多人失眠,带来了诸多痛苦和烦恼。服用安眠药,虽能暂时解除失眠的烦恼,但“是药三分毒”,长期服用不仅会有副作用,还会产生药物依赖。日常生活中可以通过饮食调理达到调节睡眠的效果。

失眠有原因

心理因素:大多数精神科专家都相信,压力是造成失眠的重要原因。这些压力可能来自于工作或学校,也可能来自家庭与婚姻,另外像身患重病或亲人往生也有可能。通常短期失眠的症状会随着压力的缓解而得到改善,不过要是长期失眠没有解决好的话,也有可能在这些压力消失后仍然被失眠困扰。

生活习惯:一些生活习惯可能正不知不觉地影响你的睡眠。例如在下午或晚上喝了含咖啡因的饮料,或在临睡前做强度较大的运动。特别要提醒的是,如果在睡前喝大量的酒,反而更容易导致失眠。

环境因素:卧室房间太冷或太热,太吵或太亮,这些因素都可能影响睡眠质量的好坏。另外像枕边人的问题,也可能成为你的问题,例如打鼾声太大等。

药物原因:一般像治疗高血压、气喘或是忧郁症的药物,可能会有失眠的副作用。如果你的失眠问题长期存在,那么最好还是去医院寻求医生的帮助,医生可以帮助你找出失眠的症结所在,并给你一些专业的建议,必要时再辅以药物治疗。

下面推荐6种助眠食物:

牛奶

牛奶中含有两种催眠物质:一种是色氨酸,能促进大脑神经细胞分泌使人昏昏欲睡的神经递质——5羟色胺;另一种是对生理功能具有调节作用的肽类,让人感到全身舒适,有利于解除疲劳并入睡。对于由体虚而导致神经衰弱的人,牛奶的安眠作用更为明显。睡前喝1杯牛奶可催人入睡,对老年人尤为适宜。

小米

在所有谷物中,小米含色氨酸最为丰富。此外,小米含有大量淀粉,吃后容易让人产生温饱感,可以促进胰岛素的分泌,提高脑内的色氨酸数量。

核桃

核桃是一种很好的营养滋补食物,已证明可以改善睡眠质量,因此常用来治疗神经衰弱、失眠、健忘、多梦等症状。具体吃法是配以黑芝麻,捣成糊状,睡前服用15克,效果非常明显。

葵花子

葵花子含多种氨基酸和维生素,可调节新陈代谢,改善脑细胞抑制机能,起到镇静安神的作用。晚餐后嗑一些葵花子,还可以促进消化液分泌,有利于消化代谢,帮助睡眠。

大枣

含有丰富的蛋白质、维生素C、钙、磷、铁等营养成分,有补五脏、益脾胃、养血安神的作用。对气血虚弱引起的多梦、失眠、精神恍惚有显著疗效。晚饭后用大枣煮汤喝,或取红枣去核加水煮烂,加冰糖、阿胶文火炖成膏,睡前食1—2调羹。

醋

醋中含有多种氨基酸和有机酸,消除疲劳的作用非常明显,可用一汤匙食醋加入温开水中服食。饭后静心闭目,有助入睡。

营养师提醒:一些生活习惯可能正不知不觉地影响你的睡眠。例如在下午或晚上喝了含咖啡因的饮料,或在临睡前做强度较大的运动。特别要提醒的是,如果在睡前喝大量的酒,反而更容易导致失眠。

营养师提醒:一些生活习惯可能正不知不觉地影响你的睡眠。例如在下午或晚上喝了含咖啡因的饮料,或在临睡前做强度较大的运动。特别要提醒的是,如果在睡前喝大量的酒,反而更容易导致失眠。

营养师提醒:一些生活习惯可能正不知不觉地影响你的睡眠。例如在下午或晚上喝了含咖啡因的饮料,或在临睡前做强度较大的运动。特别要提醒的是,如果在睡前喝大量的酒,反而更容易导致失眠。

营养师提醒:一些生活习惯可能正不知不觉地影响你的睡眠。例如在下午或晚上喝了含咖啡因的饮料,或在临睡前做强度较大的运动。特别要提醒的是,如果在睡前喝大量的酒,反而更容易导致失眠。

营养师提醒:一些生活习惯可能正不知不觉地影响你的睡眠。例如在下午或晚上喝了含咖啡因的饮料,或在临睡前做强度较大的运动。特别要提醒的是,如果在睡前喝大量的酒,反而更容易导致失眠。

营养师提醒:一些生活习惯可能正不知不觉地影响你的睡眠。例如在下午或晚上喝了含咖啡因的饮料,或在临睡前做强度较大的运动。特别要提醒的是,如果在睡前喝大量的酒,反而更容易导致失眠。

日前,美国消费者权益组织发布的“消费者报告”警告说,喷雾式防晒霜可能存在健康风险,应避免给儿童使用。请关注——

喷雾式防晒霜存在健康隐患吗?

本报记者 蒋秀娟

近日,美国消费者权益组织发布的“消费者报告”警告说,喷雾式防晒霜可能存在健康风险,应避免给儿童使用。请关注——

打破砂锅

夏日喷雾式防晒霜因为使用方便、易于携带,受到了不少消费者的青睐。然而日前有媒体报道,美国消费者权益组织发布的“消费者报告”指出,喷雾式防晒霜在使用时容易被意外吸入,可能会刺激肺部,诱发疾病,应避免给儿童使用这类产品。即使成人在使用这种产品时也不应直接喷在脸上,要避免眼睛和嘴巴,避免意外吸入。

那么,喷雾式防晒霜还可以使用吗?近日,科技日报记者就此采访了北京日化协会法规信息部主任陶丽莉。

选择合适的防晒霜

防晒霜从物理性上可以分为:乳液型、面霜型和喷雾型。其中防晒霜和防晒乳液是防晒制品中最流行的剂型,主要以浓度区分。

在北京某超市记者随机采访了一些消费者,发现较多的人偏爱清爽型的防晒乳液和防晒气雾剂,但对于不同的产品会有什么样的防晒效果并不十分清楚。

陶丽莉介绍,乳液比较适合夏季或者油性皮肤使用,面霜比较厚一点,适合干燥季节和中干性皮肤使用;乳液一般吸收会比面霜更快一点,但是没有面霜的滋润性强。防晒喷雾是最近涌现的简便型防晒产品,清爽自然,没有一般防晒品的油腻烦恼。

“膏霜和乳液的优点是易配入高含量的防晒剂,达到较高的SPF值,容易分散和铺展于皮肤上,可在皮肤表面形成均匀的、有一定厚度的防晒剂的膜,且基质成本较低。乳液的缺点是制备稳定的乳液有较困难。乳液基质适于微生物生长,易变质腐败,要达到防水和耐水也比较困难。”陶丽莉说。

据介绍,防晒气雾剂为油基防晒制品,黏度较稀,易喷成雾。其优点是工艺简单、容易大面积分散和铺展于全身,耐水和防水性较好,携带和使用方便。缺点是形成油膜较薄,不能达到较高的SPF值。同时在海滨使用时,日照高温,容器内压力增大,可能造成危险。另外,喷雾在使用时容易被吸入或喷到周围肌肤,可能引发肌肤不适。

合理使用防晒霜

陶丽莉介绍,防晒剂实际上是一类紫外辐射的吸收剂或光散射剂,它们吸收或散射紫外光,具有光化学或物理的活性,自然会出现光毒性和光敏化作用,特别是一些有机化合物类的紫外线吸收剂,它们和其他化妆品添加剂(如防腐剂 and 香精)一样,可能引起皮肤接触致敏作用。“在防晒制品中,紫外线吸收剂的用量较高,引起接触致敏作用的几率相对也比较高。此外,紫外线吸收剂与溶剂和基质制剂的相互作用,会引起交叉致敏作用。”陶丽莉说。

“在使用防晒霜时一定要掌握正确的方法,才能避免对身体产生危害,同时也能充分发挥防晒霜的作用。”陶丽莉强调。

首先,防晒值越高,对皮肤的负担越大,越容易引起皮肤过敏。所以选用防晒霜,并不是防晒系数越大越好。并且最好在回到家中后,将防晒霜及时清洗。日常生活可选用SPF值在10—15之间,PA+的防晒霜;逛街购物可选用SPF值在15—20之间,PA++的防晒霜;旅游时可选用SPF值在20—30之间,PA+++的防晒霜;游泳、日光浴需用SPF值在30以上的防晒霜(防水型),2—3小时补用一次,若进行水下活动,则需80分钟补用一次。

其次,防晒霜需要一定时间才能被吸收并发挥作用,所以应在出门前20—30分钟涂抹。同时,防晒霜使用需达到一定厚度才有效果。一般涂抹量为每平方米2毫克,一双手臂一次应涂抹2—2.5克,面部一次应涂抹1—1.5克。

再者,防晒霜的使用要用手指拍,不能抹,因为防晒霜一般比较油腻,抹的话容易阻塞毛孔。正确手法是由上往下,盖在皮肤上。防晒系数越高就越油,晚上要做好清洁和保湿,如果晒的时间较长,晚上清洁后可用保湿面膜作晒后修护。如果防晒霜有修饰作用或者是物理防晒,就需要卸妆,最好用专门的卸妆产品。如果是普通防晒也可以只用洗面奶,比如有卸妆功能的无泡洗面奶。

最后,陶丽莉指出,即使在冬天,在室内,或在阴天,紫外线对皮肤的伤害都会存在。在阴天或者树荫下,紫外线强度只会减少大约30%。所以防晒霜的使用要四季坚持。

儿童慎用防晒霜

不少人都认为儿童使用专用防晒霜更为安全,但美国消费者权益组织在对儿童和成人防晒霜后发现,不少相同品牌的儿童和成人防晒霜中含有相同的防紫外线活性成分和浓度,两者的区别主要呈现在非活性成分方面,如不同香味剂等。目前,美国消费者权益组织更新了适用于儿童的防晒霜推荐名单,将部分针对儿童市场的喷雾式防晒霜从中排除。

“儿童的防晒霜一般是经过儿童皮肤敏感测试的。婴幼儿的皮肤处于成长发育期,可以使用的防晒剂,应在产品说明中有‘物理性防晒剂’标识的。”陶丽莉表示,“物理性防晒剂里的二氧化钛和氧化锌相对更安全。”此外,儿童使用的防晒霜,应根据儿童使用的活动场所,一般情况下,SPF15为宜。因为高防晒系数的产品,难免化学性防晒成分也高,容易对皮肤产生刺激。如果在海滩、户外等紫外线较强的场合,则SPF30以上的防晒霜比较适合。

“另外,有些儿童很容易过敏,比如患有特应性皮炎的高敏状态的婴幼儿,或是属于敏感皮肤,家长在购买防晒霜时,可以在儿童的前臂、耳内侧试着涂抹,没有发红、刺激的症状出现才能使用。”陶丽莉说。

皮肤科的专家表示,婴幼儿皮肤的屏障功能没有发育完善,缺少黑色素防御紫外线的功能,所以对日晒非常敏感。虽然儿童发育过程中需要阳光提供必须的维生素D和钙等,但防晒也得从婴幼儿时期开始注意。“但是6个月以下的宝宝,因为皮肤比较娇嫩,不适合使用防晒霜。”



8月4日,由武警黄金部队抽调6名地质专家和56名水文地质、遥感测绘等专业骨干组成的先遣救援队携带四旋翼无人机等20余台(套)新型应急救援装备,在云南鲁甸震区开展地质灾害评估工作。新华社发(张龙摄)

手机QQ5.0版强化社交功能

数字时尚

科技日报(记者申明)近日,手机QQ5.0安卓版正式发布,相较之前的版本,这个版本对整体界面结构和视觉风格做了重大调整,化繁为简,变得更加清爽简洁,聚焦社交沟通。

这次最主要的是架构调整,让整体使用变得十分轻便简洁,更加突出聊天社交这个核心。手机QQ5.0主界面由原先的四栏减少为三栏,分别为“消息”、“联系人”、“动态”,让用户更加聚焦在沟通聊天上。原先主要是偏工具属性功能的“我”这一栏被移至消息界面左上角,以侧边栏形式展现。用户可以通过滑动界面或者点击消息界面左上角的圆头像进入设置页面,进行个性化的设置。

如此设计的好处是,让用户在主界面操作上可以更加聚焦,保持沟通聊天和设置两大功能紧密联系又不会互相干扰,还原沟通社交本质。

手机QQ 5.0采用冰川蓝的主界面,看上去明快而清新;个人头像方为圆更加聚焦;主界面从四栏精简为三栏,简化操作流程聚焦沟通聊天。功能上继续加强音视频能力,可实现多人视频;同时还上线“我的营业厅”(已支持部分地区),增加传图中途取消操作等新功能。

手机QQ 5.0采用冰川蓝的主界面,看上去明快而清新;个人头像方为圆更加聚焦;主界面从四栏精简为三栏,简化操作流程聚焦沟通聊天。功能上继续加强音视频能力,可实现多人视频;同时还上线“我的营业厅”(已支持部分地区),增加传图中途取消操作等新功能。



URB-E号称世界上最小的电动车,重量为11.3公斤,折叠后高度91厘米,充满电后最远可行驶32公里,最高时速24公里。因为可折叠,所以具有良好便携性,带着它乘坐公共地铁也很方便。设计者把中国作为URB-E主要的目标市场,未来就是要解决众多上班族的最后一公里通勤问题。

燃气监测系统0.05秒“嗅”出隐患

生活风向标

据新华社合肥8月5日电(记者杨丁森)由中科院合肥物质研究所研制的“城市天然气管网监测系统”,近日通过了国家安全生产监督管理局组织的专家鉴定,有望实现产业化推广。该系统在50毫秒内即可迅速检测出泄漏点。

山东青岛去年11月输油管道爆燃事故的伤痛依然历历在目,今年8月1日凌晨台湾高雄发生天然气管道爆炸,造成重大伤亡。当整座城市坐落在有着燃、爆危险的庞大天然气管网上,如何实现有效的安全监控是一个世界性难题。

“城市天然气管网监测系统”由中科院合肥物质研究所和安徽中科瀚海光电技术发展公司联合研发而成,采用激光吸收光谱检测技术,通过气体分子对激光波长的改变识别甲烷,检测速度可达50毫秒,检测灵敏度达到0.05%。

“系统采用定点实时监测和移动巡检相结合的方式,可以实时将检测数据传输到远程监控中心,为安全调度、应急处置提供依据。”中科院瀚海负责人李树广介绍,所谓“定点”就是对储气场站、调压站等易泄漏点进行24小时全天候监控;“巡检”则是通过巡检车查出地下管道的微小泄漏隐患,并以红黄绿不同的颜色标示在电子地图的轨迹上,对严重泄漏即时报警,从而实现了对深埋地下管道的有效监控。

专家鉴定组组长、中国燃气学会副秘书长李颜强认为,该系统的亮点在于可以对每一辆运行中的燃气运输车辆进行定位和泄漏监测。通过与北斗定位系统的一体化融合,把燃气运输车辆的安全状态实时传送,一旦发生泄漏立刻向驾驶员和监控中心告警。

一种恶意木马通过邮件大肆传播

给您提个醒

据新华社电(记者张建新 袁帅)国家计算机病毒应急处理中心通过对互联网的监测发现,近期出现一种恶意木马程序变种Trojan_Agent.BX。

该变种运行后,会将其自身复制到受感染操作系统的指定目录下,创建互斥量防止重复运行,修改系统文件,屏蔽防病毒软件的首页,创建注册表启动项,实现自身开机启动。

与此同时,该变种查找受感染操作系统中指定扩展名的文件,从其内容中查找有效的邮箱地址。一旦发现有邮箱地址,则建立邮件传输服务,向该邮箱地址发送电子邮件,并将变种自身以附件形式附加在邮件中进行传播。

另外,该变种还会在受感染系统的后台连接远程恶意攻击者指定的Web站点,接收恶意代码指令,最终变种可以获取受感染操作系统的本机信息(诸如:计算机名、操作系统版本、处理器类型、内存大小等),使其成为僵尸网络中的傀儡主机。

针对已经感染该恶意木马程序变种的计算机用户,国家计算机病毒应急处理中心建议立即升级系统中的防病毒软件,进行全面杀毒。对未感染的用户建议打开系统中防病毒软件的“系统监控”功能,从注册表、系统进程、内存、网络等多方面对各种操作进行主动防御。

车联网:颠覆传统修车模式

科学与生活

继互联网、物联网之后,“车联网”又将给人们的生活带来巨大变化。不少企业都跃跃欲试,推出种类繁多的产品,欲夺先机抢占车联网市场。近日,有着20余年车辆检测背景的元征科技发布了新品golo4盒子及全新升级之作golo App 4.0版本。

golo4盒子外形像个插头,外壳透明。元征科技总裁刘正之介绍,“golo”是以硬件+App的形式为用户提供服务,即利用车辆自带的OBD接口,通过硬件读取发动机、温度、车速和进气量等数据,回传给手机App,再结合手机的GPS和网络信号等等,为车主提供实时远程诊断、车辆专业体检、车辆报警提醒、驾驶行为、行车记录、车辆救援等服务。

与其他同类产品相比,“golo”最大的优势在于可以提供专业的车辆检测服务。“golo”属于专车专用,golo头可兼容各款车型,识别出各种车型的故障码,并自带3个G的全国流量供来传数据做分析。

“golo”还可以读取一些普通OBD接头无法读取的内容,例如车门、车窗、车灯、后备箱未关,异常震动等细节,当“golo”检测到车辆出现异常情况,如车主没关车窗就熄火离开,便会通过APP提醒车主。

此外,“golo”搭建了一个车辆维修的平台,将4S店的“检测”和“维修”两个环节分开,把检测的权利交到车主手中,颠覆了传统的维修方式。“golo”提供即时聊天功能,车主可以与在线技师直接沟通,通过“远程诊断”,车主不用将车开到4S店就能知道爱车是否需要进店维修。这种方式改变了4S店、技师与车主之间的关系,一定程度上避免4S店的暗箱操作,推动技师之间的技术竞争,同时也保障了车主的利益。

据介绍,车联网是物联网在汽车市场的具体应用,其核心就是信息获取和反馈控制。它借助安装在车辆上的传感设备,通过汽车诊断技术、卫星通讯和移动通信技术,结合互联网大数据、云计算等,收集车与人、车与车、车与道路的动态和静态信息,建立以车主、汽车维修企业、汽车维修技师为核心用户的即时网络通讯平台。为用户提供丰富的业务和服务,并对车辆进行有效的监督和调度,实现高效、安全、舒适的车辆管理和用户体验。