



一片银装。新华社记者 江宏景摄。顶、草原和原始森林被皑皑白雪覆盖，小金县交界的夹金山山下，大雪覆盖，十一月二日，位于四川省宝兴县和...

营养快餐

秋季煲汤必备4种菜

秋季是很养生的一个季节，煲汤成为了很多人养生的首选饮食。那么，哪些蔬菜适合秋季煲汤呢？

土豆

土豆富含膳食纤维等营养素，吃后可刺激肠蠕动，能缓解便秘。新鲜土豆煮熟后在水中仍能保持块状，吃起来口感很面，所以适合做汤。最常见的就是西餐中的红菜汤，也叫罗宋汤，把土豆、胡萝卜、紫菜头、洋葱、牛肉一起煲煮，酸甜开胃。此外，土豆牛肉汤也是经典的搭配之一，其鲜味十足，还能健脾养胃。

山药

山药富含多种维生素、氨基酸和矿物质，有增强人体免疫力、益心安神等保健作用。山药适合跟肉类一起煲汤，不但能使肉汤营养加倍，还有利于肉汤中营养素的吸收。常跟山药搭配的肉类有排骨、牛肉、鸭肉、羊肉等。

莲藕

中医认为，生藕性寒，有清热除烦之功，煮熟后由凉变温，有养胃滋阴、健脾益气的功效。莲藕与芸豆熬汤，可改善睡眠质量，和排骨一起煲汤能健脾开胃，适合脾胃虚弱的人滋补养生。需要提醒的是，长时间炖煮藕，最好选用陶瓷或不锈钢的器皿，避免用铁锅，也尽量别用铁刀切莲藕，以避免氧化变黑。

白萝卜

白萝卜有益胃、顺气、消食的功效。它能促进胆汁分泌，帮助消化脂肪，其中的芥子油和膳食纤维可促进胃肠蠕动，有助于体内废物的排出。因此，白萝卜跟排骨、牛肉、羊肉、猪蹄等一起煲汤，不但补气顺气，还能减轻油腻感。如果不想白萝卜的辣味太重，煲汤时盖子别盖严。

煲汤要三煲四炖五忌

三煲四炖：煲，就是用文火煮食物，慢慢地熬。煲可以使食物的营养成分有效地溶解在汤水中，易于人体消化和吸收。煲汤虽被称为厨房里的工夫活，但并不是因为它在烹制上很繁琐，而是因为需要的烹调时间长，有些耗工夫。事实上，煲汤很容易，只要原料调配合理，三煲四炖(厨师俗语：煲一般需要两至三小时，炖需要四小时)，慢慢在火上煲着即可。火不要过大，火候以汤沸腾程度为准，开锅后，小火慢炖，火候掌握在汤可以开着即可。

她的时间长是一个方面，还应该注意以下五忌：

- 一是忌中途添冷水，因为正加热的肉类遇冷收缩，蛋白质不易溶解，汤便失去了原有的鲜香味。二是忌早放盐，因为早放盐能使肉中的蛋白质凝固，不易溶解，从而使汤色发暗，浓度不够，外观不美。三是忌过多地放入葱、姜、料酒等调料，以免影响汤汁本身的原汁原味。四是忌过早地放入酱油，以免汤味变酸，颜色变暗发黑。五是忌汤汁太浓太稠，以免肉中的蛋白质分子运动激烈使汤浑浊。掌握了以上技巧，你就可以在朋友和家人面前一显身手了。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号



绿色生鲜美食。(洪娟 朱波) 店举办，参会代表们相互切磋、交流。然新食材推介会在北京稻香湖景区近日，走近韩国统营市，品味天...



带去关怀和温暖。(陈选斌) 动，为盲人测量血压、理发等，给老人兵开展了「关怀盲人，温暖盲人」活近日，福州边防支队福清大队官...



老年痴呆能“吃”好吗？

随着我国步入老年社会，“老年痴呆”渐渐引起人们的重视。而市场上不少吹嘘能有效预防老年痴呆、提高记忆力的保健品也迷惑了不少消费者。请关注——

本报记者 蒋秀娟 通讯员 罗国金 王佳斌

打破砂锅

老年性痴呆是我国常用的一种说法，在国际上通用的名称是阿尔茨海默病(AD)，表现为以记忆损害首发的认知功能障碍、日常生活自理能力下降及精神行为异常。

“北京协和医院神经内科学张振馨教授等专家在北京、上海、成都、西安4个城市的最新调查结果显示：我国65岁以上老年人老年性痴呆患病率为5.9%。我国老年性痴呆患者到2020年将达到1020万。”近日，解放军总医院神经内科主任刘若卓在接受科技日报记者采访时表示，老年痴呆症已成为继心血管疾病、恶性肿瘤、脑卒中之后老年人的第四大“健康杀手”。

目前，由于全世界对于老年痴呆的研究还存在许多盲区，究竟什么方式对于老年痴呆治疗有效，还有待科学家的进一步研究。对市场上出现的许多打着科学旗号，宣称可以治疗和延缓老年痴呆的保健品，专家表示，不可盲目轻信食用。

记忆减退不等于老年痴呆

不久前，一位退休同事打来电话，诉说近段时间记忆减退带来的苦恼，怀疑是否得了老年痴呆。其实在日常生活中人们也时常听到这样的玩笑：“天天盯着电脑不运动，别哪天得了老年痴呆”……老年痴呆，已经成为大家所熟知的一个词，但很多人对于疾病本身的特征、防治机理却了解甚少。

“临床早期，老年性痴呆患者并无明显症状，在轻度认知损害(MCI)期就会出现记忆力和思维改变，到了晚期就会影响日常生活。”刘若卓表示，“但痴呆并非正常衰老的一部分，不是说老了就一定患老年痴呆。”

“不能认为记忆力稍微差就得老年痴呆了，老年痴呆除了表现为记忆力减退为主，还伴有其他认知功能损害，包括计算、认知等功能性障碍。”解放军总医院神经内科副主任贾建军介绍，与一般的老年人记忆力减退不同，患有老年痴呆症的病人有一些明显的特征。正常记忆减退经过努力回忆可以想起来或能想起来一部

分，而老年痴呆却是完全想不起来。老年痴呆病人往往不知道自己患病，而正常人是具有自知力的，知道自己记忆减退。一般性的老年人记忆力减退进展非常缓慢，而老年痴呆进展非常快，到医院检查的话还伴有其他的症状特征。

一般保健品类药不提倡食用

由于身边患老年痴呆的人也越来越多，老年痴呆给个人和家庭带来沉重的负担，使得“防痴”保健品乘虚而入，宣称是依据科学原理，可以提高记忆力、防治老年痴呆的发生。

“目前学术界对老年痴呆症的发病原因及发生机制尚不十分明确，只是有一些各自的说法。由于发病机制不清楚，对于市面上的保健品到底有多大作用，还没有循证医学的证据。”刘若卓表示，有科学家在波兰人群中采用因素分析法观察健康老年人群与AD患者饮食结构的不同点时发现，AD患者膳食结构以大量高脂、高蛋白和精制糖为特征，而健康老年人则以谷物和蔬菜为主。另外，有研究表明鱼肝油、豆类等对AD患者的认知功能有一定的益处。

“我们提倡用药，但一般保健品类的药不提倡用”，贾建军介绍，目前有两类大药物被临床检验认可，分别为胆碱酯酶抑制剂和兴奋性NMDA受体的结合剂。这两类大药物各有利弊，第一类适用于早期对于改善记忆的改善，改善淡漠、抑郁情感的症状有效；第二类对于比较严重的一些患者，一般为中度到重度出现精神行为症状时，改善比较好。

“此外，有人认为老年性痴呆跟动脉血管的硬化有一定关系，因此预防高血压、控制高血压，改善血管的供血有一定作用。比如深海鱼油，对改善血管供血是有效果的。”贾建军说。

需要家庭配合

“很多患者不愿意承认自己有这种疾病，也不愿意到医院看病，实际上已经把最好的治疗时期、干预时期错过了。”贾建军表示，“事实上，如果发现了不治，一般8-10年，有的是6-10年就去世了，但干涉后最长的病人我们临床上已经有活了24年的。”

“经常锻炼身体是有益的，可降低老年痴

呆和认知功能下降的危险。运动可能使脑细胞直接受益，增加血液循环量和氧流量。运动世界卫生组织全球健康体能活动的建议是：对于65岁及以上的成人，身体活动包括在日常生活、游戏、体育运动等。”刘若卓说，此外，良好的睡眠习惯可以改善AD患者的睡眠质量，防止认知功能的进一步恶化。指导老年人建立规律的活动和休息表，增加白天身体活动量等十分重要。

贾建军介绍，老年痴呆虽然不能根治但能改善症状、延缓进程。对于整个疾病的发生发展，家人护理非常重要，照料好就发展慢一点，发展时间长一点。除了日常生活的照料，还要训练患者本身的体能和智能，包括力所能及的事，适当参加一些社会活动，家里人陪着做游戏、进行文字训练等。

“饮酒造成老年人的认知损害、精神错乱、痴呆和情绪改变。饮酒会损害神经中枢的信息处理功能，损害程度与血液中酒精浓度没有直接联系，血液中酒精浓度降低时损害依然存在。”刘若卓提醒说。



2014年初开始，贵阳市出租车行业利用市场融资的方式，投入2000多万元建大数据平台，使旅客投诉、各类业务申请、出租车变更、出租车营收分析等30多项管理服务业务凸显透明、快捷、高效、便民的态势。11月3日，在贵阳市出租车电子监管平台，一位工作人员正在实时抓拍一辆出租车的运行情况。新华社记者 杨楹摄

联想手机 X2 外观绝美性能平衡
数字时尚
近日，联想在京举行品鉴会，该机是联想在9月份于德国IFA展会上发布的VIBE X系列最新机型，其外观采用了Layer设计语言，获得了“IFA最佳旗舰智能手机大奖”。联想手机X2机身厚度仅为7.27mm，采用CorePilot异构计算技术，让八核心可以同时运行，为X2提供强劲动力。图形处理芯片方面，X2配置了PowerVR G6200 GPU。其全球率先支持H.265硬件编解码，以硬件编解码的方式实现超高清4K H.265视频的录制与播放，在播放过程中实时地放大和缩小。联想手机X2采用5.0英寸1080P分辨率屏幕，屏占比72%，边框仅为2.45mm，采用1300万像素堆栈式摄像头，84度广角500万像素前置摄像头，配合超级相机4.1美颜、手势拍照、水印相机等功能，拍照体验丰富有趣。(谢燕)

北京远郊区用上纯电动公交车
低碳生活
科技日报讯(记者杨朝晖)11月2日，北京公交集团与福田汽车集团举行了“700辆纯电动公交车签约仪式暨首批发车仪式”。首批交付的30辆纯电动公交车将投放到北京市怀柔区运营，这也是北京远郊区首次大规模批量应用纯电动公交车。在北京公交集团与福田汽车集团签署的700辆纯电动公交车采购协议中，除了有12米双源无轨电车和12米低地板纯电动无轨电车两种已经投入运营的车型外，还首次出现了12米城郊版纯电动无轨电车、6米级纯电动无轨电车和18米级双源无轨电车，这些车型均代表了国内新能源客车行业的最高技术水准。此次首批交付的30辆纯电动公交车中，最大的亮点莫过于首次亮相的10辆6米级纯电动公交。其车长6.5米左右，车宽2.25米，车高2.8米，座位数11个，核定载客人数36人。这是福田欧铃在今年5月刚推出的智蓝F3纯电动迷你巴士，是国内首创开发的社区“微循环”公交车，专为快速接驳打造，可实现地铁与社区之间无缝对接，是城市居民“最后一公里”的最佳交通工具。智蓝F3纯电动迷你巴士采用快充技术，单次充电续航里程可达100-150公里，充电时间仅需12-15分钟，充满电后根据载客人数和道路情况，可行驶50至100公里。

全智能反恐机器人可实时预警
生活风向标
近日，在2014中国国际社会公共安全产品博览会上，中电兴发发布了全新的反恐处突全智能实时预警与秒级响应解决方案。该方案包含全智能反恐机器人、全智能报警与视频应用聚效平台、全智能多媒体接处警指挥调度平台、面向安全的智慧城市综合管理平台。据了解，全智能反恐机器人的智能听觉功能可以对区域内的枪声、爆炸声、尖叫等突变音频智能识别，也可以通过对环境语音的智能关键词捕捉，识别危险信号；智能嗅觉功能可检测空气中的易燃易爆气体、有毒气体及挥发性有机物质，当气体浓度超过预

智能移动装备帮“大家伙”变灵活
科学与生活
天天坐地铁在城市地下穿梭，一旦出现故障就要满腹牢骚，你有没有想过，地铁坏了怎么修呢？坐在动车上看着窗外的美景呼啸而过，在感叹高铁技术突飞猛进之余，你有没有想过，这么笨重的大家伙，如何生产安装呢？日前，在北京举行的第11届中国国际现代化铁路装备展上，北京卫星制造厂下属子公司北京星达科技发展有限公司研制的神舟智通全向智能移动装备引发关注，正是因为，它能够解决笨重大家伙的转运、安装、维修等难题。全向智能移动装备看起来就是一辆普通的平台车，它采用多个全方位轮独立驱动，通过不同轮组的转速和转向的组合，理论上可以任意姿态在二维平面内移动。这辆看来普通的平台车干起活来可一点都不普通，它可承载数十吨的货物在狭窄空间内实现直行、横行、斜行、原地旋转，运行平稳灵活，操控简单方便。去年4月的上海“大众之夜”，钢琴演奏家郎朗就是在神舟智通全向智能移动装备上完成的演出。一辆平台车承载着钢琴，通过精确控制及准确定位，缓缓移动到舞台中央，省去了钢琴搬运的人力，也为演出增加了唯美的效果。不过，这只是神舟智通全向智能移动装备的一次“友情客串”，它的能耐可不止这点儿。近两年来，它更多是在航天航空设备总装车间、动车车厢制造车间、地铁车辆维修现场等场合施展本领。北京星达科技发展有限公司总经理杨