



新华社记者丁汀摄
个邮箱都有了属于自己的“电子身份证”。
邮筒上对应的二维码标识牌,让每
近日,上海邮政为全市近三万个



新华社发(张春雷摄)
特色创业项目。图为大学生创客居
大连市沙河口区大学生创客中心
近年来,海洋宠物“成为辽宁省



行测土配方。(杜炳勋 陈文华摄)
地进行测土配方。图为技术人员在进
技术人员对当地盛产的香梨、棉花等土
新疆兵团库尔勒三十团抽调农业



茶设备使用办法。(王亦安)
茶叶加工厂现场为工人传授最新制
德鱼井边防所邀请技术人员到当地
近日,在送科技下乡活动中,宁

营养快餐

柠檬的功效及作用

提到柠檬的功效与作用,大多数人能想到很多。不过,在这里小编所要介绍的也许是你完全没有猜到的好处哦。除了可以泡水喝以外,柠檬还会有哪些好处呢?来和小编一起往下继续看看吧。

柠檬的功效:
美白护肤 柠檬含有丰富的维生素C,被美容界视为制作美白护肤品的重要成分。对热衷水果美容的女性,柠檬更是其不可或缺的美容主角。除了富含丰富的维生素C外,柠檬还含有维生素A、B₁、B₂,它不仅具有美白功效,对皮肤中已形成的黑色素也有淡化作用。
抗氧化、抗衰老 柠檬是一种营养和药用价值都极高的水果,它具有很强的抗氧化作用,对促进肌肤的新陈代谢、延缓衰老及抑制色素沉淀都十分有效。不仅如此,柠檬还具有生津止渴、和胃降逆、化痰止咳的功效。
解毒润喉 蜂蜜是一种天然的营养品,具有清热、解毒、润喉的作用。如果将柠檬汁和蜂蜜,用温开水调和,制成蜂蜜柠檬水,是一道完美的营养组合。
感冒初期时喝蜂蜜柠檬水还可以缓解咽喉疼痛,减少喉咙干燥等不适。

柠檬的作用:
防止食物变色 柠檬汁呈酸性,可防止食物因氧化发生褐变。做水果拼盘时挤点柠檬汁,可以预防苹果(牛油果)、香蕉等水果变黑。榨果汁时加片柠檬不但能保护维生素C不流失,还能让果汁保持漂亮的颜色。
防止米饭过于黏稠 煮米饭时,可在电饭锅里加入几滴柠檬汁,这样蒸出的米饭柔软而不黏稠。另外,柠檬汁也会使米饭色泽更好看。
防止红糖结块变硬 在红糖中放一小片去净果肉的柠檬皮,可以防止红糖结块变硬,保持松软。
让生菜口感更脆 生菜一旦缺水就容易变软,少许柠檬汁和水就可以使生菜“起死回生”。将生菜叶子在柠檬水中浸泡一会儿后,放入冰箱冷藏1小时,其口感更脆。
防止煮鸡蛋破壳 鸡蛋入锅之前,先用柠檬汁刷刷蛋壳。这样做不仅可以防止鸡蛋破壳,还能使煮好的鸡蛋更容易去壳。
让肉更嫩 柠檬汁是最佳的“嫩肉神器”。柠檬中的酸性物质有助分解肉类纤维,使牛排和猪肉等肉食口感更嫩。
提升食物口感 柠檬可使奶肉类食物口感更好,可平衡海鲜味道,还是可代替食盐的调味品。

常吃芒果助降血糖

研究显示,芒果的健康功效远远超出了人们预想的范围。芒果中丰富的多酚类物质有助于降低血糖和抵御炎症。
美国俄克拉荷马大学的研究人员选取了20名患有肥胖症的成年人,要求他们在每天的饮食中加入10克芒果干,持续12周。试验结束后,尽管这些参与者的脂肪平均分布程度没有明显改变,但他们的血糖水平却显著降低。



扫一扫
欢迎关注科技改变生活微信公众号

有数据显示,2012年,肺癌已代替肝癌成为我国首位恶性肿瘤死亡原因,并且连续两年成为国人健康头号杀手。请关注——

人们该如何科学预防肺癌?

本报记者 李颖

打破砂锅

11月是全球的“肺癌关注月”,11月17日则是“国际肺癌日”。

目前在发展中国家和地区,肺癌发病率和死亡率均居恶性肿瘤首位。据中国抗癌协会肺癌专业委员会主任委员、天津市肿瘤医院肺癌科主任王长利教授介绍,近半个世纪以来,大约每15年我国肺癌患者人数就会增加近一倍。如不及时采取有效控制措施,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。

吸烟是引起肺癌的首因

过去,一般将肺癌的高危人群年龄锁定在65—70岁以上,认为它是一种“老年病”。但现在的数据显示,我国肺癌的发病和死亡年龄从40岁开始迅速上升,70岁达到高峰,其中45—65岁患者占75%,且发病年龄平均每5年降低1岁。从临床观察来看,现在45岁的肺癌患者比过去明显增多,呈现出年轻化、女性化的趋势。王长利指出,导致肺癌发病率、死亡率逐年上升和年轻化趋势的原因,主要与人们生活环境和生活方式的改变有关,其中吸烟人群扩大、二手烟危害严重最为突出。

吸烟是已被公认的引起肺癌的首位致病因素,每年有100多万人死于肺癌等与吸烟相关的疾病,其中80%的男性肺癌和19.3%的女性肺癌归因于吸烟。有数据表明,吸烟人群的肺癌发病率比不吸烟者高10多倍,非吸烟者吸入二手烟也会增加患肺癌的风险。

“一般来说,吸烟量越大,吸入肺部越深,患肺癌的危险性越大。”王长利解释说,开始吸烟年龄越早,吸烟年数越长,吸烟量越大,患肺癌的危险性也越大。特别是“三个20”人群,即吸烟20年以上的人群,20岁以下就开始吸烟的人群,每天吸烟20支以上的人群,都是肺癌的高危人群。

近年来,不断有说法称雾霾天气或导致数年后肺癌发病率“井喷”,这一话题成为焦点。对此,王长利解释说,雾霾对人体确实有害,但它对肺癌的影响至少还要10年才能看出来,两者之间有滞后性。

“肺癌数年后将并喷这一说法不科学,就像有吸烟指数一样,我们正在寻找雾霾指数。”国际抗癌联盟专家、国家卫计委肺癌专家组组长、宣武医院胸外科主任支修益教授表示,“长期心理压力过大,缺乏锻炼等不良生活方式也与之有一定关系。”支修益强调,导致肺癌的第二位因素,是

室内空气污染,包括装修、家具污染以及烹饪油烟污染。其中,室内的氡气污染被称为肺癌的“第二杀手”。此外,一些肺部慢性疾病患者,如慢性支气管炎、肺结核、肺炎等,他们患肺癌的风险也高于健康人群。还有经常接触煤烟或油烟的人,如煤气、沥青、炼焦工人,患肺癌的风险也比一般人群更高。

尽早发现肺癌早期症状的蛛丝马迹

有数据显示,如果癌症能够及时在早期发现,治愈率可达65%。但遗憾的是,我国目前肺癌患者5年生存率仍不足15%,超过一半的肺癌患者确诊时已属于中晚期,失去了根治的最佳时机。如果能在肿瘤早期阶段进行手术切除,肺癌的预后将显著改善。

王长利透露,肺癌的早期发现特别困难,因为它在早期基本没有什么特别的症状,即使肺叶中已经有1—2厘米的肿瘤,也没有明显的症状,容易造成漏诊、误诊。在此,专家提醒大家关注下面几类症状:1.咯血则最有诊断意义,多为痰中带血丝。凡呼吸道症状超过两周经治不愈,尤其是痰带血、干咳或老年慢性支气管炎病人,近期咳嗽声音或性质改变,要高度重视肺癌的可能。2.体检发现

胸片异常的,如肺结核痊愈后的纤维增殖性病灶应每年随访,若病灶增大应进一步排除肺腺癌的可能。反复同一部位发生肺炎,也要警惕肺癌。3.有些患者则表现为关节疼痛,类似关节炎,特别是腕关节和踝关节疼痛,如果按关节炎治疗效果不见好转的情况下,应考虑肺癌。4.肩背痛、声音嘶哑、头痛、面部浮肿以及男性乳房肥大引起起足够重视。5.有些患者的手指会变粗,医学上称之为杵状指,也应考虑有肿瘤风险。

将低剂量CT纳入肺癌高危人群体检

“肺癌早期通过筛查是可以发现的,建议居民定期体检,早诊早治。”支修益呼吁高度重视对肺癌的筛查,而不是患病后才“扑火”。据悉,在早期肺癌患者中,有接近80%的人都是通过体检发现的。

要想做到早诊早治,定期体检、早期发现是关键。王长利更是建议,将低剂量的CT检测列入肺癌高危人群的体检医保范围。“胸片查不出早期肺癌,建议40岁以上、有长期吸烟史的人群,体检时最好增加低剂量胸部CT。”王长利表示,对于健康人群,也应做到尽早戒烟、拒绝被动吸烟、重视并积极治

疗肺部慢性疾病、减少室内外空气污染,争取从病因上预防肺癌。

对于早期肺癌来说,X线胸片检查漏诊率较高,因为在正位胸片上,肺组织与纵膈、心脏及膈肌有重叠。而与之相比,低剂量螺旋CT则可通过高速、连续的数据采集,且为横断面断层成像,可以发现位于解剖学死角或胸片检查中因组织结构重叠等原因造成的病灶遗漏,明显提高了肺内小结节病变的检出能力,对早期发现肺癌具有重大意义。通过低剂量螺旋CT检查,对直径小于1厘米的小肺结节,检出率可达到80%以上。

对于通过低剂量螺旋CT检查发现的肺部结节,一般来说,肺小结节在4毫米以下的,大部分属于良性的,患者无需过分担心;肺小结节在8毫米以上的,恶变几率相对较高,应继续CT跟踪扫描;如果发现肺部出现“磨玻璃”样结节,则很有可能是早期肺癌的信号。

最后,两位专家再三强调,对于没有吸烟史的非高危人群,要想科学预防肺癌,除了要做到拒绝被动吸烟、重视并积极治疗肺部慢性疾病、减少室内外空气污染、家庭装修后保持通风换气之外,也应每年进行定期体检筛查,争取做到早期发现,以获得较好的治疗效果。



日前,“SOLVE FOR TOMORROW探知未来2014年全国青年科普创新实验暨作品大赛”全国总决赛圆满落幕,来自全国各地的58支参赛队伍在北京展开激烈角逐。图为创意作品单元高中组展示乙醇汽油汽车尾气废水收集装置。本报记者 陈杰摄

画中有话

MX4 Pro 创造四个世界第一

数字时尚

科技日报讯(孙颜)魅族19日发布旗舰智能手机产品—MX4 Pro,该机采用当下的旗舰级配置,重新定义了安卓旗舰手机的标准。MX4 Pro创造了四个世界第一:全球手机第一分辨率、2K级别屏幕边框全球最窄、全球首款搭载正面按压式指纹识别的Android手机、全球第一塞式耳机阻抗。



这款万利达石墨触摸屏平板电脑,其突出的特点是采用无锡格非电子薄膜科技有限公司生产的石墨薄膜,以其良好的导电性和超高的透光性,替代了昂贵、易碎、不稳定和生产过程高污染的氧化铟锡(ITO)材料。

界首次将全新的Nega负液晶工艺运用其中。魅族围绕指纹识别打造了“mTouch”系统,手指只需轻轻按下Home键,臻于蓝宝石下的传感器迅速响应,以508PPI的超高分辨率读取指纹特征值并进行识别匹配,整个过程仅为0.5秒;通过传输加密、提取特征及存储加密三大技术,结合多重加密算法,从根本上消除安全隐患。

魅族MX4 Pro拥有16G、32G以及64G三个容量版本,拥有金色版、银色版以及灰色版可选。

网盘过滤系统有效打击盗版

生活风向标

科技日报讯(记者王怡)随着云存储服务被广泛使用,盗版、侵权等非法数据信息在网盘中肆意传播。近日,上海冠勇信息科技有限公司(以下简称“冠勇科技”)研发出针对网络云存储的版权内容安全过滤产品——“云盘UGC内容版权过滤系统”。

该系统通过建立正版样本特征数据库,对云盘内容进行搜索过滤,有效解决云存储的侵权内容和安全风险。用户生成内容(UGC)的概念最早起源于互联网领域,即用户将自己原创的内容通过互联网平台进行展示或者提供给其他用户。伴随着个性化互联网概念兴起,越来越多的网站都对用户提供云存储服务,以便更好的分享资源。然而,一些盗版公司充

幕后推手,以用户身份在云盘上传大量盗版资源。此现象也引起了我国相关部门重视。

对于云盘运营商而言,一旦发现有盗版作品存储,虽然可以进行删除,但盗版用户还会以其他多个不同账号继续上传,使得版权的用户生成内容传播泛滥,运营商防不胜防。对此,冠勇科技推出了首个“云盘UGC内容版权过滤系统”。该系统通过建立版权特征样本库,进而对云盘上的用户生成内容进行搜索、与样本自动比对,对涉及侵权UGC内容进行自动预警与过滤。

据介绍,该过滤系统不仅适用于云盘运营商,对用户生成内容网站也同样适用。当客户建立的样本侵犯正版的版权内容,或是违法内容和敏感内容,只要用户上传至云盘,系统就会自动识别,并进行过滤。这些内容包括视频、图片、文字等相关数据信息。

贵州整治“黑烟囱”见成效

低碳生活

据新华社贵阳(记者郑亦真)入冬后的贵州时晴时雨,但这并不影响外地游客的心情。坐在开往黄果树景区的大巴上,高速公路两旁茂盛的植被、清新的空气,令游客赞叹不已。

然而,此前贵州高速公路两旁是另外一番景象:车行高速不时看到有“黑烟囱”矗立。山风吹来,浓烟弥漫。当地居民怨声载道,外来游客感叹“大煞风景”。

为了改变这一尴尬局面,一项针对高速公路两旁“黑烟囱”的环保“利剑”专项行动,从今年5月底开始在贵州全面展开。沪昆高速贵州安顺南出口附近一家企

业的“黑烟囱”受到了查处。环保执法人员检查发现,该食品生产企业当时使用的仍是燃煤锅炉,“黑烟囱”排污清晰可见。

环保部门当即下达停产整改通知,要求企业烟气排放达标后才能恢复生产。该公司通过技术改造,将燃煤锅炉改为燃气锅炉。今年10月25日该企业通气试运行,周边已不见往日的黑烟。

据初步统计,贵州整治“黑烟囱”专项行动半年多来,共排查公路沿线企业450家,其中关停21家,责令停产80家,限期整改134家,依法拆除高速公路沿线“黑烟囱”19个。目前,全省环保“利剑”行动还在继续,剑指一切违法排污行为。

马拉松运动员边跑边吃科学吗?

许琼

科学与生活

长跑运动深受人们喜爱,特别是马拉松运动近年受到许多运动“玩家”青睐。但是,在高强度的长跑比赛中,营养补充和体能恢复通过常规手段很难做到。一些选手,特别是业余选手需要营养健康方面的专业指导。

长跑运动需要超量的恢复,运动后恢复需借助于运动营养膳食的干预,所以运动前和运动中营养和能量的补充非常重要。杨则宜说,膳食营养是维持马拉松运动员体能的核心理论。“马拉松是一项超长距离的周期性竞速项目,只有在最短的时间内跑完全程才能获胜。因此,它既需要长时间的耐力,又需要一定的速度,在运动中非常合理的营养摄入可以补充运动员的体力,提高肌肉力量,促进代谢水平的提高,有助于为运动员保持良好的比赛状态创造条件。”

“对于马拉松参赛者来说,跑步时间在75分钟以内,消耗的主要是自身储存的糖原,适当的补充水、运动饮料即可。”杨则宜提出,如果跑步超过这个时间,身体就会耗尽储存的糖原,肌肉能量耗尽,运动员会感觉非常吃力。“所以在跑步的过程中要摄入碳水化合物保持血糖的稳定,就不会有累到崩溃的感觉。”

长期为国家专业运动员和健身人群提供运动营养食品和专业化技术服务的康比特公司资深营养师朱连君介绍说,在马拉松运动中,选手要达到最佳水平,比赛中必须要考虑到两个问题,一个是补充液体,一个是维持能量。“若水、无机盐、维生素等元素不足,身体代谢机能会受损,体温会随之上升,肌肉收缩加快,严重者造成水电解质代谢紊乱,从而影响比赛成绩。”