



环保合成纸 新华社发(胡高雷摄)



环保炉具 新华社发(李晓明摄)



快速生产 新华社发(曾恒贵摄)



智能监测 新华社发(李伟 张博)

营养快餐

冬季进补三误区

冬天进补存在一些认识误区,比如,常会使用的四物汤,一般认为是女性的专利,实际上,脸色苍白、容易疲倦的男性也适合食用。

四物汤男人不可用?

四物汤由当归、川芎、白芍及熟地四味药所组成,主要以补血、养血作用;适用于血虚、贫血、月经失血过多等与血有关的病症;因含维生素B12、叶酸、多种氨基酸及微量元素等,可促进血红素及红血球的生成。

一般认为,四物汤是女性才喝的中药,但事实却不然,不仅适用于女性在月经结束后服用,且大多数人都能服用,唯独肠胃较敏感的人、感冒、青春痘体质、口干舌燥、晚上睡眠多梦的人,不建议服用。

四物汤的组成成分不含女性荷尔蒙,男人可安心服用,对生理不会造成不良影响,对于血色素低、脸色苍白、容易疲劳、指甲或手掌鱼际部位发白等血气不足的女性,都可以每日服一次四物汤,直至症状明显减缓为止,再改为偶尔服用。

四神汤小孩不能喝?

冬季“四神汤”是最佳的平补药膳之一。四神汤由莲子、茯苓、淮山、芡实(或薏仁)四味药组成,具有益气养阴、补脾肺肾功效。尤其对于“心气血虚”或是“肺气虚”的过敏幼童而言,更具有健脾、利湿、补肾的功效。

台湾民间常用四神汤,有莲子、淮山、薏仁、当归,这四味药,在中药中称为“四臣子”,因淀粉含量高,适合肠道较弱者,如老年人、孩童、产妇或术后调养。若有消化不良、腹泻等症,四神汤是最佳药膳,既可补充营养又有疗效。而血糖过多的人,当饭食用,则可降低血糖及增进食欲。

十全大补汤全家人都能用?

十全大补汤由人参、白术、茯苓、甘草、当归、川芎、熟地黄、白芍、黄耆、肉桂、生姜、大枣所组成,本药膳具有双补气血的功效。十全大补汤以补气血、阴阳、表里、内外皆虚为目的,适用于气血俱虚或久病体虚、精神倦怠、胃肠的活动力减退、心脏疲弱等症,都可使用来改善不适症状。

但“十全大补汤”多与乌骨鸡、红番鸭、羊肉或排骨同煮,并加入姜、红枣。此药膳虽然适合气血亏虚、面色苍白、手足冰冷、脾胃虚弱、气短懒言、月经量少的人,但若感冒、发烧、急性发炎、高血压、高血脂等疾病,则要避免食用。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众账号

中国网坛一姐李娜因伤退役,令众多“粉丝”扼腕叹息。然而又有多少人了解职业运动带来的“伤痛”。请关注——

运动损伤:我的“痛”有谁懂?

本报记者 李颖

打破砂锅

对职业运动员来说,最大的敌人不是竞争对手,而是自己的伤病。由于长期高强度的训练、比赛,运动员的身体受到严重的损害,甚至留下后遗症。这不但需要医生和运动员对运动伤痛的重视,也引发了运动爱好者对于运动伤痛的关注。

“小伤”可能酿“大祸”

在去年的仁川亚运会男子200米自由泳决赛中,孙杨左手大拇指不慎受伤,大拇指以及半个手掌都出现了淤青。

截伤、扭伤、崴伤等都是运动中最常见的急性损伤。大家有一些“冰敷”“药酒”“按摩”的缓解小秘方。但很多人忽略了截伤、扭伤会引起身体内部炎症,其实应该进行系统的康复用药,比如配合服用抗炎镇痛、保证休息、避免做一些让受伤处承受压力的动作,这样才能将炎症彻底扼杀,达到迅速镇痛。

扼杀,达到迅速镇痛。不然,即便扛过疼痛,但炎症的存在和迁延,最终将发展为难以控制的慢性疼痛,陷入周而复始的疼痛“泥沼”。

“对于抗炎镇痛药也需要进行安全的选择,尤其是过往有肠胃病史的运动员就需慎重。”北京大学第三医院运动医学研究所郭秦伟教授举例说,苏格兰足球运动员弗莱彻就因队医为加快康复滥用消炎药,全然不顾胃肠道安全因素,最终使其患结肠炎,让弗莱彻几乎告别运动职业生涯。

实际上,传统的抗炎镇痛药通过抑制环氧酶(COX)起到抗炎镇痛的作用,而COX分为两种:COX-1是结构酶,对胃肠道有保护作用;COX-2则是诱导酶,仅在炎症等情况下才大量表达,导致疼痛、肿胀等炎症反应。传统的抗炎镇痛药无法区分二者,抗炎镇痛的同时不可避免地损伤消化道。所以,既要有效抗炎,又要快速镇痛,还要不伤胃,做好其中的平衡非常关键。应用选择性诱导酶抑制剂(如塞来昔布),在抗炎镇痛的同时具有良好的胃肠道安全性。

术后疼痛让人“崩溃”

叱咤赛场的体育健儿们由于长期饱受锻炼、比赛等高强度的运动,导致机体损伤非常严重。通常在退役时已动过多次骨科手术。

现年45岁的阿根廷名宿巴蒂斯图塔效力于多家意甲豪门,有着辉煌的职业生涯。可退役后,职业运动生涯带给他的伤痛几乎让这位球场上的战神几乎“崩溃”。他透露,由于软骨以及肌腱早被磨光,退役后曾因无法忍受术后疼痛甚至有了截肢的念头。

巴蒂截肢的想法和感受其实是很多骨科手术患者的内心独白。由于长久以来对于疼痛的错误认知,很多患者术后担心止痛药产生依赖、成瘾的副作用,还有的人因害怕而术后疼痛,就减少康复运动,导致术后关节僵硬、深静脉血栓、肌肉萎缩等并发症出现。

“其实随着现在医学的快速发展,手术已不再像想象得那么可怕,术后的快速康复也逐渐成为可能。”解放军总医院骨科分院院长唐福福教授指出:手术引起的急性创伤性疼痛发生快、程度剧烈,临床对疼痛的治疗要求为起效迅速、抗炎镇痛作用强大、且不能影响伤口的愈合。

许多骨科手术已开始应用了多模式镇痛和联合镇痛,已能让术后90%的患者获得无痛或者微痛的术后感受。“使用选择性COX-2抑制剂,可以抑制术后大量产生的炎症因子,发挥双重镇痛的作用。同时可以减少阿片类药物的使用,大大减少了恶心呕吐、便秘、成瘾等不良反应的发生。实现效果好、副作用小、无成瘾性、综合利益高、舒适的镇痛效果。”

神经疼痛堪比“酷刑”

终于从埋藏在神经深处的慢性疼痛中得到解脱,举重冠军才力去世了。对于这位开朗乐观的冠军来说,退役后的5年是他一生中最为郁闷而漫长的时期。这位获得6个冠军头衔的亚洲大力士没有任何外伤,却要常常经受疾病带来的“火烧、电击、针刺”的折磨。

举重选手挺举起杠铃,只需要几秒钟,就可以摘得金牌,但他们也许要靠更多的毅力走完慢性疼痛的若干年。目前我国约有9000万神经病理性疼痛患者,亟待关注和治理。

据解放军总医院于生元教授介绍,神经病理性疼痛中,带状疱疹后神经痛和糖尿病周围神经痛是最常见的两种疼痛类型,其他还包括三叉神经痛、坐骨神经痛等。主要以灼烧或火烧样疼痛、电击样痛、针刺样痛、撕裂样痛较多见,甚至还存有麻木、蚂蚁或虫子爬过的感觉。

由于神经病理性疼痛表现形式多样,诊断率和治疗率都很低,多数患者服用传统的止痛药往往疗效不理想。因此,于生元建议患者在出现以上症状的时候,及时到疼痛科、神经内科向专科医生求助,获取安全、有效、副作用小的镇痛方案,避免病情的进一步恶化。

运动伤痛轻者伤筋骨,重者伤生死。近年来,全国权威跨学科专家就运动损伤造成的疼痛提出“绿色镇痛”的新主张,专家一致认为,疼痛是可以被管理的,需要通过更加科学、更加合理的镇痛方法,来争取效果好、副作用小、无成瘾性、综合利益高、舒适的镇痛效果。

火车上也有免费WiFi啦

生活风向标

科技日报(记者胡唯元)11月28日14时20分,正式开通免费WiFi服务的T809次直通列车驶离广州东站,开往香港九龙。这是我国逾10万公里营运铁路中,第一列提供移动互联网接入的客运列车——中国铁路正式开启“WiFi时代”。

列车上,乘客接入服务网络后,可以轻松浏览网页、收发邮件和“刷”微信,乃至在线观看影视“大片”。

“由广铁集团广九客运段执乘的每天23班往返广州与香港间开行的直通列车,均同期全部开通免费WiFi服务。”粤港直通董事长高耀球说。

“列车WiFi主要有四个系统,车载硬件平台、车载软件平台、广深港沿线多运营商4G基站和广州东站管理平台。”列车WiFi设备解决方案提供商南天联合公司总段段世平说。

段世平表示,列车WiFi已经具备几大基本功能。一是通过分布式异构多网汇聚车地通信技术,实际运行中获得超过某个单一电信运营商4G带宽的数十兆的车地通信带宽,乘客可以上网冲浪、聊微信、刷微博;二是列车各个车厢间采用车地连接技术构建车上局域网,形成车上近千人虚拟社区,乘客可以在车上交友、游戏;三是依靠列车上分布式移动内容分发技术,乘客可以下载应用、观看高清电影。

据介绍,经与西南交通大学历时3年多联合研发,列车WiFi系统正式在我国开通服务,有别于国内此前的车厢内局域网,也告别了国内列车WiFi长期处于测试和示范的阶段,这一次是中国真正意义上的列车WiFi系统上线运营。

你问我答争做“环保专家”

低碳生活

“空气污染二级预警,我们该怎么做?”“中小学该停课”“增加道路冲洗频次”……日前,“清洁空气,我是专家”北京市环保知识问答活动决赛举行。主办方希望通过竞赛方式,将环保理念、知识传递到公众,进而鼓励人人参与环保实际行动,凝聚成防治大气污染的强大力量。

大赛由北京市环保局、发改委、首都文明办、北京市团市委主办,北京市环保宣教中心、北京科技报社(北科传媒)承办。大赛分为线上竞赛和线下决赛两部分,在题目设置上紧紧围绕清洁空气,内容涵盖绿色出行、大气治理、法规法条、环保事件、清洁能源等多个领域近千个知识点。自今年5月7日开赛以来,公众先用手机通过微信“北京环保宣传”参与答题。参与者在每天3分钟,便可了解一次大气治理、节能环保等相关知识。据统计,已有25万多位市民通过微信、报纸和广播等参与大赛,有参与者坚持答题187天。

获本次大赛一等奖的市民陈凯曾在科技系统工作。他说:“用这种科普平台来潜移默化地为公众树立环保意识、获得环保知识,对我来说,每天答题已成为一种生活习惯。”



12月1日,2014国际智慧教育展会在北京开幕。图为北京利亚德光电股份有限公司推出的可支持触屏模式的教育教学专用110英寸LED电视。

首个免费网贷云系统上线

数字时尚

据了解,免费平台建设是基于产品安全性能,产品通过第三方安全检测机构的技术防护手段和安全服务保障平台的安全稳定运行,从事前、事中、事后三个维度,采用服务支撑与技术防护手段相结合的方式提供全方位的安全防护,且通过知名安全公司监控中心对借贷云进7×24小时的实时监控。多重服务器部署、程序安全、数据安全、传输安全与实时

业内人士认为,帝友首创的网贷云系统,基于领先的技术积累,通过规范性、安全性两个维度开始树立全新的行业标准,极大的改善了行业标准混乱的局面。未来,随着借贷云模式的发展,这种高标准的免费推行模式,必将给整个P2P行业带来更规范、更健康的标准及参考价值,促进网贷行业的和谐发展。

资料显示,帝友于2009年成立,是中国首家P2P网贷系统开发商,是目前平台开发数量最多,市场占有率最高的系统开发商。



索尼刚刚开发了一种用电子纸制作的手表。这款名为Fes Watch的产品采用简约设计,搭配单色屏幕,电池续航能力却可以高达60天。这款手表的表盘和表带都配有E-ink电子墨水显示屏,可以变换多种不同的表盘和表带设计风格。(书聿)

未来在线教育拼的是品牌和服务

锐观察

苹果应用商店最受欢迎的App排行榜中,在线教育App(仅次于游戏App)排名第二。2014年年度百度搜索引擎数据显示,“在线教育”成为教育行业最热的词汇,年度搜索引擎共有2000万条相关信息。GSV全球教育行业报告预测,2017年全球在线教育市场规模预计增至2555亿美元。艾媒咨询数据显示,2013年中国移动教育市场规模为5.6亿元,2015年预计将超过13亿元。

面对这样前景无限的市场“蛋糕”,众多公司纷纷加入争夺这一市场的激烈竞争中。在白热化的市场大战中,如何站稳脚跟,进而取得优势?刚刚斩获了新浪评出的“2014年最具口碑影响力在线教育机构”和“2014年最具投资价值教育App产品”两项大奖的慕课网CEO陈志锋认为,真正帮助用户提升能力是在线教育最大的竞争力。

“用户选择在线教育平台,更加看重的是对他的未来有多大帮助:能不能帮助就业?能不能帮助解决工作中的技术难题?”陈志锋说,“慕课网免费只是一种营销手段,以提升用户能力为目标,培养实用型互联网人才是我们的定位。”

通过在线教育真正提升用户的实际能力,这在市场上并没有成熟的模式可参考。互联网发展速度极快,技术的更新周期极短,有时候学生课堂所学往往与社会需求已经脱节。“要留住用户,最新的技术以及最实用的课程才具有吸引力。”

“Bootstrap是时下最热门、最流行的前端框架,也是各大互联网公司技术团队的必备的技术。根据这个市场需求,慕课网快速研

制出适合前端工程师的课程内容,这门课上线仅1个月,用户数已经超过两万。”陈志锋举例说,在线教育要盯住市场需求,快速反应,帮助提升用户让用户觉得有用,才能抢得市场“先机”。

据悉,目前慕课网的内容全部自制,每门课程都有严格的质量评估体系,一门课从策划到上线经历八个审核环节。慕课网App荣登过苹果App Store精品推荐的首位,并且连续多次获得苹果官方和各大安卓应用商店的推荐,下载量超过500万。

业内专家认为,在线教育未来面临很多挑战,激烈的市场竞争让有实力的公司转向注重服务、塑造品牌之路,打造极致的用户体验将是在线教育长远发展的生命力。(许玉京)