新闻热线：010—58884054
E-mail：kjrbzbs@stdaily.com
科技日報
■责编 申 明 管晶晶
2014年12月22日 星期一

『餐桌子』。 新华社发（张晓亮摄）

节日市场的『菜篮子』和旅游市场的加强设施大棚蔬菜的田间管理，丰富元旦临近，甘肃省敦煌市的农民

设施蔬菜

三十三万吨。 新华社发（郑家裕摄）

的湖北省秭归县今年脐橙产量预计超橙进入收获季节。有『脐橙之乡』美誉入冬以来，三峡库区峡江两岸脐

脐橙丰收

特景观。 新华社发（吕桂明摄）

布下游十里龙槽形成『流凌叉桥』的奇度持续增大，大量冰凌堆积，在壶口瀑近日，黄河中游晋陕峡谷流凌密

流凌叉桥

异的冰花。 新华社发（丁根厚摄）

上相遇，形成了宛如奇花异草、造型各气严寒，室内热气与室外冷气在玻璃窗十二月二十日，内蒙古呼和浩特天

窗上奇花

■营养快餐

六种最佳午餐食物

午餐往往是大多数上班族最头疼的问题，午餐吃些什么好呢？下面为您推荐6种最佳的午餐食物，让你吃得更健康。

抗衰老抗癌——西兰花

西兰花富含抗氧化物质维生素C及胡萝卜素。科学研究证明，西兰花是最好的抗衰老和抗癌食物。

最佳蛋白质——鱼肉

鱼肉可提供大量优质蛋白质，且消化吸收率极高，是补充优质蛋白的最佳选择。同时，鱼肉中的胆固醇含量很低，在摄入优质蛋白的同时不会带入更多的胆固醇。有研究表明，多吃鲜鱼还有助于预防心血管疾病。

降脂清血——洋葱

洋葱可清血，有助于降低胆固醇。

抗氧化——豆腐

除了瘦肉和鱼虾类食物外，豆腐也是良好的蛋白质来源。同时，豆类食品含有一种被称为“异黄酮”的化学物质，是一种有效的抗氧化剂。

保持活力——圆白菜

圆白菜维生素C含量很丰富，同时富含纤维，能促进肠胃蠕动，让消化系统保持年轻活力。

养颜排毒——新鲜果蔬

新鲜果蔬中含有丰富的胡萝卜素、维生素C和维生素E。胡萝卜素是抗衰老的最佳元素，它能保持人体组织或器官外层组织的健康，而维生素C和维生素E则可延缓细胞因氧化所产生的老化。此外，这些富含膳食纤维的新鲜蔬果还能促进大肠健康，帮助排毒。

麻辣火锅去火三宝

麻辣火锅让人又爱又恨，为避免引火上身，专家认为，在吃红汤底火锅的时候，要注意一下平衡，可以多吃清火滋阴的食品。

青菜：吃火锅时，搭配大量的绿叶蔬菜，蔬菜多偏寒凉，不仅能消除油腻，补充人体维生素，还有清凉、解毒、去火的作用。

豆腐：吃完羊肉、牛肉，适当在火锅里下一些豆腐，因为豆腐含有石膏，石膏有清热、泻火、除烦和止渴的作用，可减轻上火症状。

莲子：在火锅中加些莲子（不去莲子心），有滋补强身、清心、泻火的作用。

（周祥）

扫一扫
欢迎关注科技改变生活微信公众账号

冬季为北京市流感高发季节，且于每年元旦前后达到高峰。然而，根据北京市流感监测数据来看，近期京城流感病毒活动度显著增高，流行季有所提前。请关注——

流感又来，你准备好了吗？

本报记者 李 颖

■打破砂锅

从北京儿童医院传来消息称，由于近两周气温变化幅度加剧，同时迎来每年的流感高发期，北京儿童医院的周末门诊量已接近上万人次；与此同时，首都儿研所的日门诊量也已近8000人次，医院里随处可见因感冒发烧而中招的孩子。

儿童医院特别为一些实在挂不到当天号、情况又较为严重的患儿加号，“门诊医生几乎都是连轴转，有时候吃饭都是小跑着去的。由于患者过多，这几天医生们最早也要到晚上七八点钟才能下班。”

甲型H3N2“唱主角”

针对激增的儿童病患门诊量，疾控中心的相关专家表示，目前在临床中常见的多是幼儿园或小学集体发病，经过专业病毒研究室测出，主要是感染了甲型H3N2流感。

自今年9月以来，北京市共接到62起由流感病毒引起的集中发热疫情的报告，其中以11月份报告起数增多明显。与去年同期相比有明显升高。

此次流感来势汹汹，传播速度快，究竟是何种病毒呢？“目前已发现的流感病毒有三种类型：甲型、乙型和丙型。”疾控专家进一步解释，根据病毒表面的蛋白种类和结合的不同，甲型流感病毒分为亚型，包括甲型H1N1、H3N2等。甲型H3N2是甲型流感病毒的一个亚型，症状与其他型甲型流感病毒引起的流感症状差不多，包括发热。病毒感染发热一般是持续的，但此种流感的症状主要特点是潜伏期短，起病急、症状重，常在数小时内出现高热、畏寒、全身乏力、头痛、咽痛、咳嗽和全身关节肌肉酸痛等症状。

“相较于H1N1，H3N2仅有一些微小的变化，在传播方式、传染能力和致命性方面，没有大的变化，H3N2的变种属于病毒界的正常现象。”尽管如此，但疾控专家也表示，甲型H3N2流感是一种由甲型H3N2流感病毒引起的呼吸系统疾病，可以通过呼吸道传播，患者多表现出普通流行性感冒的症状，但也有可能导致死亡。“最有效的防范方式是疫苗接种。”

流感一周左右可自愈

感冒又称上呼吸道感染，病因可分两种：病毒和细菌。

“流行性感冒（简称流感）是由流感病毒引起的常见急性呼吸道传染病之一，四季皆可发病，但以冬春季发病较多。”朝阳医院呼吸科郭兮恒教授介绍，甲型H3N2亚型近年冬天在京城比较常见。其症状包括发热、咳嗽、喉咙痛、身体疼痛、头痛、发冷和疲劳，有些还伴有腹泻和呕吐，重者会继发肺炎和呼吸衰竭。

如何判断自己得的是普通感冒还是流感呢？郭兮恒透露，普通感冒和流感多为病毒感染引起，只是病毒的种类不一样，前者多为鼻病毒、呼吸道合胞病毒、副流感病毒、腺病毒等引起；后者由流感病毒引起，流感病毒大体上可分为甲、乙、丙三型，每隔一段时间即可出现新的变异抗原病毒，致使大多数人对目前正在流行的感冒病毒都无法具有有效抗体，因此传染性很强。

“大部分感冒都是病毒引起的，主要症状为发烧、咳嗽、流鼻涕等。”广安门中医院黄丹大夫解释说，门诊上经常会碰到一些由于用药不当导致病情加重的患者。“中医将常见的感冒分风寒和风热。其实很多人都分不清，这时最好去医院找医生。”

普通感冒和流感虽然都存在上呼吸道症状，但流感往往起病较急，有高热、咽痛、头痛、全身酸痛等全身性症状，鼻塞流涕的呼吸道卡他症状较轻，只是在疾病恢复阶段才逐渐明显。普通感冒则主要表现为卡他性呼吸道症状，如不停地打喷嚏、鼻塞或流鼻涕。

“成年人都有一定的免疫力，如果感冒症状较轻，一般不用服药，只要多注意休息，流行性感冒一周左右就可自愈。”黄丹表示，如果一周后发烧仍不退，且有脓痰咳出，就应及时到医院诊治，以防转变为支气管炎或肺炎等其他并发症。“由于流感引发的肺炎往往较为严重，老人、小孩或患有慢性基础病的成年人患病后应及时就医，医生可根据病情进行治疗，防止其他并发症产生。”

儿科专家强调，由于流感具有一定自限性，轻病人不需要治疗，重病人需要适当休息、补水，药物避免盲目静脉输液，首选口服药物。

流感患者最好“居家隔离”

由于流感是病毒性传染病，没有特效的治疗手段，因此预防非常重要。北京市疾病预防控制中心及北京市卫计委均表示：预防流感，除了增强自身抵抗力外，接种疫苗是一个不错选择。

郭兮恒说，接种流感疫苗是世界上公认的预防流感最有效方法，每年10月之前打疫苗“性价比最高”，可做到全季防护，不过现在接种也来得及，因为注射后7天左右人体就会产生抗体。

生活中很多人对流感的认识还不够，特别是有些人得了流感后不重视，坚持上班、上学。有关专家均表示，这种做法并不可取，流感非常容易在学校、办公室、商场等人员密集的场所传播，所以得流感后最好采取“居家隔离”的方法。

专家提醒，良好的卫生习惯是预防流感的关键，可以从5个生活细节做起。1.保暖。尤其要做好头部与足部的保暖。2.尽量减少去人群拥挤、空气污浊的密闭场所。3.注意个人卫生，勤洗手，打喷嚏或咳嗽时用手帕或纸巾轻掩口鼻。4.多呼吸新鲜空气。经常给室内通风，多去户外呼吸新鲜空气。5.尽量避免接触流感样病例患者，必须接触时应佩戴口罩。若出现流感样症状应及时就医。

■画中有话

12月19日，10辆搭载博世共轨系统的国产柴油版SUV车行驶在环绕昆明滇池的公路上，这是德国博世公司举办的环滇池“清洁柴油SUV驾乘体验会”活动。通过110公里的综合路况测试，10辆SUV车平均百公里油耗7.76升，与同级汽油车相比，油耗降低30%，充分展现了柴油车的清洁性、经济性以及充沛的动力性。 本报记者 左常睿摄

炼油废弃物可生产清洁燃气

■低碳生活

科技日报讯（记者**李禾**）轻烃燃气是以油田、炼油厂等副产品、石油伴生气等为原料的一种安全无毒洁净燃气。由于其收储成本高、成分复杂活跃、制气工艺复杂等诸多难题，严重制约石油伴生气等综合利用。

日前，由武汉松安节能燃气工程有限公司自主研发的“轻烃燃气一体化设备”项目科技成果在北京通过鉴定。鉴定专家认为，该技术为国内领先水平。不加任何添加剂，利用自主研发的一罐三腔、多元多路气化“轻烃燃气一体化设备”和技术，可满足不同用户供气需求，设备成本大幅降低。该技术制取的燃气，符合住建部发布的《混空轻烃燃气》（CJ/T341—2010）国家标准要求。

武汉松安节能燃气工程有限公司董事长刘松安说，武汉松安生产的轻烃燃气在使用等方面与天然气、液化石油气等相当。企业自主研发的“轻烃燃气一体化”技术和设备获多项专利，并占地少、操作简单、安全可靠。多年来，武汉松安已在湖北、广东、湖南、河南、河北、四川、贵州、山东、甘肃、内蒙古等地实施并安全运行了轻烃燃气技术和制气示范工程。

据统计，炼油环节石油伴生气排放一般占加工量的5%，油田、天然气田开采环节排放更多。我国石化系统年加工约3.3亿吨原油，仅炼油环节按5%计，稳定轻烃年产量约1650万吨，可生产约379.5亿立方轻烃燃气，能满足1.89亿户居民的能源需求；还减少了大量挥发性有机污染物等排放等，改善当地空气质量。

监管“没动静” 事故大动静

谢 樱 谭 畅

■茶余饭后

12月20日，湖南邵阳市双清区石桥乡马安村一间放有烟花爆竹的房子发生爆炸，5人遇难；18日，湖南武冈市一鞭炮作坊发生爆炸，4人死亡；7日，河南安阳市安东新区高庄乡一个鞭炮作坊发生爆炸，5死2伤。短短几日，多起烟花爆竹引发血案令人叹息。

烟花爆竹作为贺岁产品，岁末年初往往会成为安全事故的“导火索”。在烟花爆竹安全“年年抓”，事故仍然“年年有”，爆炸、反思、问责，再爆炸、再反思、再问责，似乎陷入一个走不出的“死循环”。

烟花爆竹产业链长，生产、仓储、运输、流通、燃放等各个环节都可能引发安全事故。一方面，我国烟花爆竹安全生产存在突出问题，生产工艺落后、从业人员安全意识差，安全基础十分薄弱。另一方面，一些地区烟花爆竹安全管理工作不落实、执法不严，致使有令不行、有禁不止现象普遍存在。可以看到，烟花爆竹引发的重大事故中，都有监管部门失职、渎职的影子。

烟花爆竹安全管理制度不能成为“说在嘴上、挂在墙上、写在纸上”的“摆设”，而应落实在实际行动上。各地应采取断然措施，加强落实对烟花爆竹产品流向的登记制度，确保烟花爆竹生产经营旺季的安全。此外，有关部门在追究生产、运输企业责任的同时，也应当查查监管部门有无失职、渎职行为，杜绝监管真空，堵塞监管漏洞。（据新华社电）

国内首款量子点电视问世

■数字时尚

科技日报讯（记者**马爱平**）近日，TCL推出了TV+旗舰新品、中国首款量子点电视 H9700，其采用了代表全球未来显示科技方向的量子点显示技术和真彩显示技术。

据了解，量子点是一种前沿科技的纳米材料，其晶粒直径在2—10纳米之间，量子点的光电特性很独特，它受到电或光的刺激，会根据量子点的直径大小，发出各种不同颜色的纯正高质量单色光。量子点应用在显示技术上的主要原理，是通过纯蓝光源，激发量子点光管中不同尺寸的量子点晶体，从而释放纯红光子和纯绿光子，并与剩余的纯蓝光投射到呈像系统，这样就可以借助量子点发出能谱集中、纯正的高质量红/绿单色光，超越传统LED背光荧光粉的发光特性，实现更佳的成像色彩。

TCL多媒体首席技术官陈光郎介绍，H9700应用了量子点显示技术和真彩显示技术，搭载了华星光电最高色域和解析度屏，实现了110%的NTSC色域覆盖率，使其色域覆盖更宽广、色彩控制更精确、红绿蓝色更纯净，代表着当前彩电产品的最高水平。通过调节量子点晶粒尺寸，就可方便、精确地调节其产生的光波波长，产生不同颜色的光，从而更精准地控制色彩，达到精确的色彩还原显示效果。

（上接第一版）

试种成功后，为带领乡亲们一起种茶，他毅然给有关部门立下字据，请求帮助解决资金困难，如果不成功，债务由他一家承担。用担保来的资金，何殿伦从茶科所买来良种茶苗发给村民，让村民获得收益后再还款。

在党员干部带动下，几年间茶树种植在核桃坝全面开花。1996年，核桃坝茶园发展到1350亩。也是这一年，现任村支书陈廷明从何老支书手中接过接力棒。他带领村支两委进一步理清思路，制定了新形势下茶产业发展规划，使核桃坝茶产业又上新台阶。

两任村支书35载咬定茶产业持续发力，核桃坝终于成为湄潭率先崛起的茶业第一村。

找准支撑：靠科技，“小”产业持续发展有“大”前途

如今，核桃坝村农户人均收入居全县之首，是全省农民人均收入的1.5倍。陈廷明感触颇深地说，核桃坝茶产业的发展，科技支撑是关键。

30多年来，核桃坝充分利用紧邻省茶科所的“近水楼台”优势，不仅及时引进和应用良种与最新种茶技术，还在项目、产业等方面与其建立了多形式、多层次的合作、指导和咨询关系，全村户户掌握了一门以上茶业技术，核桃坝也成了贵州省茶叶无性繁殖良种基地、茶业人才培训基地。该村每年有70多人外出打工，卖的不是劳力，而是茶业技术。记者遇到一个在石阡任技术指导的村民小组长，他说自己月收入能达到6000元。

近年来，该村利用作为湄潭国家农业科技园区核心区的大好时机，与贵州大学、浙江大学、西南大学等建立合作关系，积极争取实施各类科技项目，大力提升产业发展的科技含量，促进人才培养、产品研发和市场拓展。

2007年，县里选派的科技特派员任家强进驻核桃坝，担任村产业核心四品君茶业公司总经理。近8年时间，任家强在村委会的支持配合下，对企业进行股份制改造，约请茶科所专家技术入股，强化科技创新，加大新产品研发力度。企业先后获得10多个各级科技计划项目200多万资金支持，形成40多项专利。公司利用茶园套种的桂花，与西南大学合作开发桂花红茶系列产品，年销售额达1500万元，几乎占公司年销售额的半壁江山。

科技的持续注入和农村信息化的推进，使核桃坝村级经济由传统农业向生态高效农业转变，茶产业由单户手工作坊向现代企业转变，销售方式由上门推销、就地销售，向连锁店和网络电商转变。

找到市场：靠品牌，渠道拓展产业效益成倍增加

创业之初，老支书何殿伦就说，茶叶卖不出去，砸在手里就是一堆草。市场是核桃坝茶产业发展的生命线。

为拓展这条生命线，上世纪80年代，何殿伦带上干粮，一路走过遵义、贵阳、重庆等地，风餐露宿，四处推销核桃坝的茶叶。

2007年以前，每到产销时节，核桃坝热闹非凡，小企业、小作坊达623家，但所有产品均以散茶出售，“无名无姓”，不值钱。尽管那时核桃坝人均年收入已3800多元，算贵州农村的佼佼者，但茶业发展遇到瓶颈。

镇村领导苦苦寻找突破口。恰在此时，湄潭县工商局建议该村整合产业，注册商标。2006年，老支书何殿伦与陈廷明牵头组建核桃坝四品君茶业公司，部分加工大户和村民入股，注册“四品君”商标，核桃坝村茶产业迈开了倚仗品牌打天下的新步子。

实施品牌战略后，核桃坝茶叶的市场知名度和消费者认同度提升，茶叶销量和价格随之上升，全村年人均纯收入超过了5800元。仅四品君茶业公司2007年就实现销售收入260万元，2008年达580万元，2009年达1200万元，很快成长为一家有影响力的企业。现在，四品君已有省内连锁店38家，在北京、上海、深圳等省有连锁店7家，还开设了电商与体验店共存的门市。消费者在淘宝或京东上输入“四品君茶叶”，即可买到来自核桃坝的宝贝。

现在，核桃坝有3家省市级龙头企业，35户茶叶小型加工厂，依托县茶业协会申报的公用品牌“湄潭翠芽”商标和村里的“四品君”品牌，市场渠道不断拓展，产业效益成倍增加。

为使核桃坝的明天更富更美，陈廷明提出了新时期新常态下，融一、二、三产为一体的发展新思路：围绕茶旅一体化做文章——以国家农业科技园区和国家科技特派员创业链为重要支撑，开发新产品，深化、拓展和延伸茶产业链，村里还将建一个旅游公司，统筹茶旅一体化的市场运营。

核桃坝所在的湄潭县和贵州众多坐落在大山里的县一样，一湾清澈的湄江河水绕城，周边山峦叠嶂青黛可人。一条以良好生态环境为基础、以科技为支撑、以国家农业科技园区为带动、围绕茶叶构建的生态富民产业链，已在这里基本形成。按照贵州省委、省政府守住发展与生态两条底线的要求，该县正遵循山地经济发展规律，以现代生态农业产业为龙头，充分发挥核桃坝等茶业专业村的领头效应，大力促进生态与产业良性互动，力争率先走出融生态美、产业强、百姓富为一体的同步小康路。

本报社址：北京市复兴路15号 邮政编码：100038 查询电话：58884031 总编室：58884048 58884050（传真） 广告部：58884124 广告许可证：018号 本报激光照排 印刷：人民日报印刷厂 每月定价：24.00元 零售：每份1.50元