

在蒙城县小辛集乡街头,一名医生为病集中服务活动在小辛集乡开展。图为二月十日,安徽省蒙城县(二下)「三下乡」



下「福」字。新华社记者 徐显摄
板水印工作室,在传承人的讲解和示范生参加寒假国学兴趣活动,来到十竹斋木二月十日,杭州长江实验小学的学



「龙头」的电路、灯泡和装饰物需全手城南村村民在制作新型的「龙」龙灯。二月十日,江西省南昌市青云谱区



积极开展应急演练活动。(郝永平)行「主题,根据春运形势,组织青年职工路局太原工务机械段团委紧扣「安全出随着铁路春运大幕的拉开,太原铁



营养快餐

减少蔬菜农残要点

跟夏天相比,冬天蔬菜上的农药残留相对减少,但大家也不要放松警惕。掌握蔬菜农残的规律,尽量减少农残摄入。

有特殊香味的蔬菜相对放心
根据我国农产品监测中心的统计,蔬菜中的农残合格率从低到高依次是:豆类(豇豆、刀豆等)、茄果类(辣椒、茄子等)、白菜类(白菜、小白菜等)、绿叶蔬菜(菠菜、油菜等)、芋薯根菜类(土豆等)、葱蒜类、瓜类(黄瓜、冬瓜等),最高的是食用菌类。这样看来,豇豆、刀豆等农残合格率较低,购买和食用时注意。

此外,香菜、茴香、茼蒿等带有特殊香味,这种香味就是一种天然驱虫剂,感染病虫害的概率低,可以较为放心地吃。

冬季蔬菜农残相对较少
若按照季节给蔬菜农残排序,大致为:夏季>春季>秋季>冬季。冬季和春季的叶菜相对安全,因虫子少,几乎不打农药。夏季虫子较多,且大多数是露天种植,农残相对较多。

人们吃的无非是露天种植的蔬果或大棚菜,前者更天然、口感更好,但防治病虫害难度大,而大棚菜可用防虫网等物理方法防治害虫,在降低农残方面有优势。

“虫眼”蔬菜未必更安全
很多消费者认为,有虫眼的蔬菜没有打农药,食用更安全。但实际上,有没有虫眼并不能判断是否使用了农药。根据蔬菜的生长周期,菜农为了预防病虫害,往往在早期就会喷洒农药。消费者看到的有虫眼的蔬菜往往是上市时间很近的蔬菜,农药残留可能反而更高。所以,别盲目认为有虫眼的蔬菜没有喷洒农药。

清洗时要在流水下搓洗
研究发现,清洗时的机械运动对去除农药起着关键作用,而与农药的溶解性没多大关系。因此,在我们不知道蔬菜中残留农药种类时,建议用流水冲洗,同时轻轻搓洗,效果更佳。

短时焯水更有效
高温加热可使农药分解,焯水可去除80%左右农残,尤其是菠菜、白菜、油菜、菜心、甘蓝等叶类菜,而豆角、芹菜、菜花等用开水烫几分钟就可使农药残留下降30%。大部分农药一般残留在蔬菜表皮上,黄瓜、胡萝卜、苹果、梨等最好去皮食用。(牛爱丽)

牛奶麦片粥的做法

牛奶麦片粥含有丰富的维生素B、维生素E及矿物质,具有养心安神、润肺通肠、补虚养血及促进代谢的功用,是产妇产后气虚之滋补佳品。

原料:麦片、白糖各90克,牛奶150克。

制作:1.麦片加适量清水浸泡30分钟以上;2.锅置火上,倒入麦片汤,用小火煮20分钟左右,加入牛奶,拌匀,煮15分钟,加入白糖搅匀即可食用。



扫一扫
欢迎关注科技改变生活微信公众平台

逢年过节,朋友亲人相聚,总免不了觥筹交错几杯。目前,市场上出现一些解酒产品,声称可以让人“千杯不醉”,事实究竟如何?请关注——

解酒药、解酒茶真的能解酒吗?

实习生 范圆圆

打破砂锅

新春佳节,亲朋团聚,觥筹交错,把酒言欢是最平常不过的事了。但酒桌上“酒量小应酬多,醉酒出糗;反胃上吐下泻;隔天恶心头疼;宿醉失忆;酒精肝、脂肪肝、肝硬化”等烦恼,让人在应酬时提心吊胆,喝酒成了一种负担。于是,市面上开始出现一些解酒茶、解酒药,声称服用后让人“酒量大增”“养护肝脏”。

这些解酒茶、解酒药真的有那么大的功效吗?专家提醒,“虽然解酒方面的研究越来越多,但是目前还没有公认的解酒特效药,不要迷信解酒产品作用。大量饮酒都会引起酒精中毒,一旦饮酒过量就算吃再多的解酒产品也于事无补。”

酒量大小全靠两种酶

酒的主要成分是乙醇,“少饮能通行气血,内助消化,外御风寒;若恣饮无度,酒毒熏蒸则头晕、头痛、心烦;脾胃受伤,升降失常,则呕吐泄瀉,食少体倦;脾虚生湿,湿阻气机,则小便不利,胸膈痞闷。”北京大学医学部药学院副教授刘振明说。

过量乙醇对人体的组织器官有直接毒害作用。河南中医学院第一附属医院消化科主

任医师张照兰告诉笔者,饮酒后“最先伤胃,其次是肝”。这是因为“酒精90%在胃内被吸收,除了直接损伤胃黏膜外,对乙醇最敏感的器官是肝脏。”目前医学界有一种共识,即“一次醉酒,相当于得过一次重症肝炎”。

我国流行病学调查资料显示,饮酒人群中30.9%—43.4%患有酒精性肝病。按其疾病自然发展过程,可分为“酒精性单纯性脂肪肝—酒精性肝炎—酒精性肝硬化—酒精性肝硬化的相关性肝癌”,张照兰说。

乙醇在人体内的分解,离不开肝脏中的两种酶:乙醇脱氢酶和乙醛脱氢酶。前者把酒精(乙醇)转化成乙醛,后者把有毒的乙醛转化成无毒的乙酸。乙酸能够被人体迅速转化为能量,最后分解为水和二氧化碳。也就是说,“每个人酒量的大小,主要是由人体内的乙醇脱氢酶和乙醛脱氢酶的数量与活性决定的。如果这两种酶数量减少,酒精就不能被完全分解,人喝酒后就会产生恶心、呕吐、昏迷不适等症状。但乙醇脱氢酶和乙醛脱氢酶再多,也是有限的,在一定时间内,人体只能代谢一定量的毒性物质。所以,酒精代谢常常会使过多毒性物质进入血液,进而导致对人体重要器官和功能的严重损伤。喝酒太多还是可能酒精中毒的。”张照兰解释说。

解酒产品无真正解酒能力

在一家著名购物网站上,笔者看到某护肝解酒片宣称可以“化酒为水”,酒前1片可“增强解酒力,保护肝胃”;酒后1片可“有效缓解酒后头晕头痛。”并称其有效成分萃取自“葛根、赶黄草、蜂王浆、葡萄籽等”植物精华。在同一购物网站上,一家解酒茶商表示,自己从“富硒茶、桑叶、薄荷、枳椇子”等380多种中草药中精选配伍,具有养肝解酒之功效。

对于这些产品宣称的内容,张照兰解释:“中医学认为,葛根具有疏散退热,解肌透疹,生津止渴,升阳止泻的作用,可治疗头晕、头痛、发热,热病烦渴等。葛花有解酒醒脾的作用,主要用于饮酒过度头痛、头晕、烦渴、胸膈饱胀、呕吐酸水等及胃气的症状,起的是缓解头痛的作用。”

对此,刘振明也明确表示,解酒茶和解酒药中的有效成分,本身并不具有解酒的效果。那些“所谓的添加了乙醇脱氢酶、乙醛脱氢酶或动物肝脏提取物等的解酒药,由于无法被口服吸收,因此不存在添加的那些酶进入人体内代谢酒精的能力。而且酒精能快速被人体吸收,因此也不存在在口腔或胃中代谢

酒精的能力。”

张照兰表示,解酒类药物虽然可能会加快酒精分解,但分解产生的乙醛仍需人体本身代谢,所以酒精对人体的伤害并没有降低。葛根等草本植物“貌似能够使人醒酒、解酒,但实则是无效的。解酒药最多起到防止头痛、头晕的作用,预防醉倒的作用有限。治标不治本,无法避免酒精对肝脏和肠胃的损害。”

购买解酒药认清批准文号

专家提醒,即便不具备真正的解酒能力,但是正规厂家生产的解酒茶、解酒药可以在一定程度上帮助加速酒精分解,从而缓解酒精引起的不适症状。

“解酒药中的葛根、薄荷、桑叶等均属于中药解表的发散风热药,主要作用微发汗、退热、清利头目,治疗头痛、咽痛。这些作用可能有助于减轻因为喝酒过多引起的头晕、头痛症状。枳椇子的利尿作用,可能有助于酒精的加快排泄,减少酒精在体内的停留时间。”张照兰表示。

不过,“解酒茶、解酒药是在人自身能力的基础上,帮助酒精代谢,缓解酒精的不适症状。因此,个人的基础很关键。切不可认为吃了解酒茶或解酒药就能千杯不醉。”刘振明

说。

“解酒药的效果大都是加快人体代谢,代谢产生的废物仍需人体自身排泄,所以并不能起到护肝的作用。一些人误认为服用解酒产品可以放心大胆地饮酒,反而容易饮酒过量,造成酒精中毒。因此,不要迷信解酒产品作用,大量饮酒都会引起酒精中毒,一旦饮酒过量就算吃再多的解酒产品也于事无补。”张照兰告诫饮酒者。

张照兰还特别提醒有肝病的人,尤其是感染过“乙肝”病毒,但是肝功能正常的饮酒者。他们往往因为没有明显的临床症状,而忽视了对肝脏的呵护,放任自己敞开心扉,对于肝病的人饮酒等于雪上加霜。

目前,在药店里,解酒产品多被当做保健品,而不是药品来售卖,其包装上都标有“保健食品”字样,并在注意事项中声明“本品不能代替药物治疗作用”。如确实需要服用解酒药、解酒茶,刘振明建议,“一定要识别产品文号,优先推荐功能保健食品(原保健品)级别的中药复方,由于它们要求采用药食同源的组份,因此安全性最高,基本不具有副作用。而药品级别的解酒产品,根据成分可能存在一些副作用。”

科学过大年②

13日晨上演“土星伴月”

科学与生活

据新华社电(记者周润健)“土星伴月”

13日晨将现身天宇。届时有着“指环王”美誉的土星将在美丽的“月姑娘”身旁大跳“草帽舞”。对天文爱好者来说,这将是一个观测和摄影的好机会。

天文教育专家、天津市天文学会理事赵之珩介绍,2月里,土星在天蝎座逆行(由西向东),升起的时间在次日1时37分,日出时由东南方天空转入西南方天空,亮度约0.5等。

13日,农历十二月廿五,弯月如钩,斜挂天边。清晨时分,在弯月旁边不远处,有一颗闪着淡黄色的亮星,那便是土星。此

时此刻,残月在上,土星在下,头戴“草帽”的土星依附“月姑娘”近距离展现自己的“星姿”。

感兴趣的公众当天清晨可选择没有遮挡和灯光干扰的高处观赏。但遗憾的是,随着天光放亮,土星将逐渐淹没在淡淡的朝霞之中,因此,有兴趣的公众要抓紧时间欣赏。

天文专家还提醒说,除了观测土星本身外,有兴趣的公众还可以尝试用口径15厘米至20厘米的望远镜寻找一下土星最大的卫星土卫六。土卫六是太阳系中唯一拥有大气层的卫星,被视为一个时光机器,有助于了解地球最初期的状况,揭开地球生物如何诞生之谜。

治理黑臭河湖有了“杀手锏”

低碳生活

科技日报讯(记者李季)近年来,我国

河流,特别是城市内河流、湖泊黑臭现象严重。在近日召开的黑臭河湖生态恢复MEP智能工程法发布会上,苏州汾湖微生物防控科技公司首席专家、MEP智能工程法专利发明人范净说,通过MEP智能工程法,连云港市西盐河、合肥环城河、无锡太湖池头风景区、连云港市孔望山风景区水池、无锡市张巷浜解决了黑臭、蓝藻等难题。

调查显示,早在2005年我国排污负荷便已远大于水体环境容量。天津市环境科学研究院研发部部长许丹宇说,当前城市河流黑臭和湖泊蓝藻已成为社会公众极为关注的环境问题。而河流出现黑臭,是由于大量有机物、氮、磷物质进入水体,使微生物大量

繁殖并代谢十分旺盛。

区别于已有的物理、化学水污染治理技术,MEP智能工程法采取一种智能高分子材料,即能感知环境变化,又能自我调节,入水后呈蜂窝状,具吸附、杀菌等功能,并能自增殖衍生多层生物膜,消灭微生物,达到治理黑臭和蓝藻等效果。范净说,该技术简便可行、成本低。不论污染种类、浓度、规模、形式,在一定水分子环境容量下,都能“一站式”实现水体自然治理目的。

据合肥市包河区环境监测站监测数据显示,合肥环城河的MEP河段,化学需氧量、氨氮和总磷分别从100、25和3下降到39.7、0.702、0.212,接近地表三类水标准;连云港孔望山风景区水池爆发蓝藻水华,通过投放MEP智能网,以自然补水为主,治理不到3个月,水质就恢复到国家一类地表水标准。

画中有话

2月10日,安徽省合肥市蜀山区文博苑社区服务站“爱心姐姐”志愿服务队组织空巢老人、儿童及社区居民剪窗花、贴窗花、介绍小年习俗,迎接小年的到来。图为“爱心姐姐”志愿者在教儿童剪窗花。新华社记者 杜宇摄

过年了,去QQ、微信“抢红包”

数字时尚

科技日报讯(记者申明)这个春节,你的手机会很“忙”。春节期间,微信将联合各类商家推出春节“抢红包”活动,将送出金额超过5亿的现金红包(单个最大红包为4999元),以及超过30亿卡券红包。除了微信外,QQ也要掏出总价值30亿的红包。

信摇一摇红包专场。

与以往在微信群里抢红包的动作不同,这次抢微信红包的动作全部变成摇一摇。用户可以通过微信摇一摇随机抽取现金红包。据透露,年除夕当晚,还将有一大波红包来袭!

如果想要更好的玩转微信红包,一定要记得以下几点攻略:更新至最新的微信6.1.1版本;准备好高速网络(4G或者WiFi最佳);提前锻炼身体,练习手臂频繁摆动能力;关键时刻守住“发现一摇一摇”;密切关注后续微信官方公布的红包日程表;2月12日小试身手,看看自己的运气。



近日,视频电子标准协会(VESA)通过了“嵌入式接口1.4a”标准。这一最新标准将有助于将笔记本电脑和一体化台式电脑的分辨率提升至8K。

国产密码金融IC卡试商用

生活风向标

科技日报讯(记者俞慧友)10日,一款可实现“国密算法”跨行交易的国密金融IC卡在长沙银行首发,率先试点商用推出。这标志着国产金融IC卡芯片已具备规模商用条件。

截至目前,银联和国内银行基本已完成金融IC卡发行和受理环境改造,在IC卡片制造、读写机具、国密加密算法等领域实现

了国产化,但在核心金融芯片领域,国内银行对国产芯片的接受程度还很低。国内金融IC卡芯片市场基本被荷兰NXP垄断,市场占有率高达95%。

国密密码简称国密,是指国家密码局认定的国产商用密码算法,在金融领域目前主要使用公开的SM2、SM3、SM4算法。在银行卡领域应用国密算法,有利于提升银行卡产业信息安全的自主可控能力。

2014年,在人民银行、国家发改委、国家密

码局、银联等机构推动下,我国开始在银行卡核心技术规范层面支持国密算法,支持银行按国密算法介入银行跨行交易系统,并支持银行发行国密金融IC卡。全国现有长沙银行等五家金融领域IC卡和密码应用试点项目的试点银行,计划2015年初步实现国密在金融领域的全面应用,2020年实现在金融领域的全面应用。

此次长沙银行采用的高安全双界面金融IC卡安全芯片DMT-CBS-CE3D,由大唐微电子研发推出。其采用高安全、高性能、低功耗的32位CPU内核,高达80KB的EEPROM数据存储空间,可支持JAVA操作系统技术和国际、国密多种加解密算法,芯片各项技术指标均可满足目前及未来市场对金融IC卡芯片的需求。产品现已通过国密EAL4+、银联芯片产品安全等多项资质认证,和居民健康卡产品、住建部城市一卡通(含互联互通)芯片备案,具有“一芯多用、一芯通用、应用动态管理、应用后下载”的功能特点,可广泛应用于金融支付、移动支付、公共服务、公共交通和行业增值服务等领域。该IC卡兼具国密算法和国际算法的双界面通道,以“双保险”的形式,确保“国密”算法的试点商用安全。