



新华社发(董乃德摄) 图为工作人员向参观者介绍百叶箱的使用。三月二十二日,山东省邹平县气象局举办主题气象开放日科普活动。



新华社发(濮良平摄) 机一电源。图为给客机上“陆电”登机提供电力。图为给客机上“陆电”登机提供电力。图为给客机上“陆电”登机提供电力。



新华社发(傅建斌摄) 线上制作秧盘,做好春耕备耕工作。蔡岭镇东平村,农民在水稻育秧流水线上制作秧盘。



郭远程摄 让更多年轻人认识毒品,远离毒品。近日,湖南益阳高新区开展禁毒宣传,通过现场展示等教育手段,提高青少年对毒品的认识。

营养快餐

豆腐补钙补蛋白

家常炖豆腐  
食材:豆腐500克,猪肉馅50克,葱姜蒜少许,料酒、油、胡椒粉、食盐、黄酱、香油、生抽、五香粉、水淀粉、老抽、蚝油、白砂糖适量。  
做法:1.将豆腐洗净后放在冰箱里冻一夜,新鲜的也可以,取出后切成小方块,将水控干备用,葱姜蒜洗净切末备用;2.平底锅中下入少许食用油,小火将豆腐煎炸至两面金黄后捞出,将炸好的豆腐对切两半,以便入味;3.肉馅,加料酒、胡椒粉、黄酱、香油、姜末,少许盐搅拌均匀;4.锅中少许底油,下入肉馅煸炒,完全煸香后下葱姜蒜末翻炒,加水;4.水开后,下豆腐,加生抽、五香粉、盐、老抽、蒸鱼豉油或者蚝油(没有可以不加),白糖少许,大火烧开小火慢炖,最后加鸡精、水淀粉勾兑后淋少许熟油上色后即可盛出食用。  
部分人需慎吃  
豆腐是豆制品的一种,是中国传统食物的一种。中医认为,豆腐味甘性凉,有益气和中、生津润燥、清热解毒的功效,是素食菜肴的主要原料,历来受到人们的欢迎,被誉为“植物肉”,对于素食主义者来说,豆腐能够提供不逊于肉类的优质蛋白质,同时在制作过程中豆腐会增加大量钙质,几千年来为维持穷苦老百姓的营养健康有卓越贡献。现代医学证实,豆腐除有增加营养、帮助消化、增进食欲的功能外,对齿、骨骼的生长发育也颇为有益,豆腐不含胆固醇,是高血压、高血脂、高胆固醇血症及冠心病患者的药膳佳肴,也是儿童、病弱者及老年人补充营养的食疗佳品。  
豆腐含嘌呤较多,嘌呤代谢失常的痛风病人和尿酸浓度增高的患者多食易导致痛风发作,因此痛风患者应当严格限制豆腐的摄入量。此外,人到老年,肾脏排泄废物的能力下降,大量食用豆腐,摄入过多的植物性蛋白质,会使体内生成的含氮废物增多,加重肾脏的负担,使肾功能衰退。

初春吃点黄花鱼

初春时节,正是黄花鱼大量上市的季节。此时起捕的黄花鱼被称为“报春黄鱼”。正值产卵前夕,鲜肥肉嫩,对身体是很好的营养补充。  
研究发现,黄花鱼含有丰富的蛋白质和维生素A、B族以及磷、钙、铁等,无机盐含量高,且鱼肉组织柔软,易于消化吸收。黄花鱼含有丰富的微量元素硒,能清除人体代谢产生的自由基,延缓衰老。最妙的是它的“蒜瓣肉”没有碎刺,最适合老人、儿童和久病体弱者食用。  
中医认为,黄花鱼有健脾开胃、安神止痛、益气填精之功效,对贫血、失眠、头晕、食欲不振及妇女产后体虚有良好疗效。在唐代《开宝本草》中介绍的“莼菜黄鱼羹”食疗方,即用莼菜15克,黄花鱼250克,共煮煎浓汁服用,有益气开胃的功效。  
不过,黄花鱼容易生痰助毒,发疮助热,所以易发疮疡的人不宜多食。(雅洁)



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

为改善睡眠质量,采用“健康、无副作用”的物理手段受到越来越多人的青睐。为此,市场上睡眠枕销售火热,动辄几百几千元。请关注——

睡眠枕功效真的靠谱么?

何晨阳 杨稳玺

打破砂锅

压力增大、体质变差……种种原因,让“睡个好觉”成为不少现代人的“奢侈品”。  
为改善睡眠质量,人们用了多种方法,其中“健康、无副作用”的物理手段受到越来越多人的青睐。不少床品也打出改善睡眠的旗号,其中“睡眠枕”尤为火热。动辄几百几千元的睡眠枕,真的靠谱么?  
销售很热,价差很大  
近日,网上一份《2015临淄中国睡眠指数报告》引发广泛关注,该报告显示,2014年22%的中国人存在严重的睡眠问题,而今年这一比例上升为31.2%,更有超过六成的中国人因为手机上网等原因患上睡眠拖延症。  
睡眠的困扰,成为了商家眼中的新市场。各类号称能够改善睡眠的药品、床品应运而生。所谓睡眠枕,又名保健枕,此类商品在原有枕头的基础上引入了诸多吸引人眼球的元素,磁石治疗、记忆塑形、按摩保健等等,其功能宣传无一例外都是“改善使用者睡眠”。

记者在宁夏银川市几家知名百货商场走访发现,最贵的枕头近万元,而最普通的纯荞麦枕头需六七百元。就算是同一类型,不同厂家生产的睡眠枕,之间的差价高者也可达3000元至4000元。  
“这很正常啊,不同材料、不同品牌之间价格肯定不一样,就像吃饭一样。”一家家纺店店员如此回答。  
记者走访发现,在售的睡眠枕一般包括以下四类:内含决明子、茉莉花、中草药等特殊填充物枕头、磁疗枕、记忆枕、乳胶枕。而打开某知名电商网站,以“睡眠、枕头”为关键词进行搜索,所呈现商品竟高达100页,共2万余个品种,最高的1万余元,最便宜的只有20多元,价差达500多倍,其中不乏黄花梨枕、玉石枕头等,让人眼花缭乱,目不暇接。  
效果评价,反差蛮大  
林林总总的睡眠枕头产品,究竟是真有神效?还是商家噱头?  
“你放心,我这是大品牌,肯定质量有保障”,“亲,您看售后评价,我们小店的产品绝对可靠”……无论是价值近万元的高端睡眠枕,还是千八百元的中端产品,抑或是不足百元的普通枕头,都对自己的产品充满了自信。  
而面对记者提出的为何价格如此悬殊,自家枕头与其他店铺价值不同的枕头在功能上有何差异这些问题时,店家基本都以不了解其他家产品为由拒绝了回答。  
睡眠枕使用实际功效到底如何?记者通过电话采访了推荐朋友购买睡眠枕的马婧。患有颈椎病的她告诉记者:“当时买的是300块钱一个,刚开始枕的时候不习惯,但后来慢慢的感觉颈部比以前舒服多了,于是就给朋友身边的朋友都推荐了,大家反馈也都说效果挺不错的。”  
但很感冒的同样大有人在。曾买过记忆枕头的金敏说,记忆枕头确实和普通枕头用起来不一样,但自己却十分不习惯,用了一阵子就搁置起来了,感觉还是普通的好。

网络上买家的评价同样显示了巨大的反差。既有“给爸爸、妈妈买的,老人特别喜欢”“孩子睡觉再也不打鼾了”这类的溢美之词,也有诸如“硬邦邦,慢回弹根本没有5秒。睡了10天了,脖子还是很酸痛。看来还是不能信这玩意”“气味很大,几乎不能容忍,不知是啥材料做的,哪能用来做枕头嘛。大家下单要慎重哈”等比比皆是的差评。  
有没有效,没人知道?  
面对枕头厂商宣称的种种功效,消费者很困扰。银川市民王瑾说:“我们对这种商品确实有需求,但害怕白花冤枉钱所以没有尝试。如果有质量保证的商品,我想我会购买。”  
一位网店店主表示,目前市场上的此类产品确实存在着较大差异,具体详情自己也不方便透露。如果能有统一的标准,再加上监管部门对行业的管控,那么无论是对于用心做产品的商家还是消费者,肯定都是再好不过了。  
但现实是:面对种种功效宣传,要得到一个“靠谱”的答案,很难!

宁夏纺织纤维检验局局长杨学表示,目前国家对于床上用品只有一个较为宽松的枕、垫类标准,没有针对床品里所宣称的保健功能设立明细准则。生产厂家究竟真的是有一套自己的生产准则,还是单纯的商业方向操作,不得而知。  
“我们进行检验,也只能去检测里面的填充物、面料等内容;而对于商家所宣称的保健功能,要一一核实就存在很大操作困难了,毕竟这些效果有很多不确定性,因人而异。”杨学对于现状也颇感无奈。  
杨学举说,比如以前流行的保暖内衣,我们只能对商家所宣称的使用材质是否属实进行检测,而具体效果则没办法评价,毕竟那些材质从理论上讲是有保暖功能的。  
随着生活水平日渐富足,人们对健康也愈加重视。但面对如今鱼龙混杂、真假难辨的睡眠枕市场,广大消费者又该如何选择,如何能够避免上当受骗,相关部门还是该想想办法,有所作为。(据新华社电)



3月20日,黑龙江省海林市旅游局与中国铁路媒体旗航运营——华铁传媒携手开通“林海雪原号”旅游专列启动仪式在北京举行。“林海雪原号”旅游专列往返于北京与牡丹江市,途经秦皇岛、沈阳、长春、哈尔滨等重点城市,将环渤海经济圈及东三省各省会城市的旅游客群聚集、引向海林。本报记者 周维海摄

双麦克风扬声器智能手机问世

数字时尚

科技日报(于倩)近日,TCL通讯携旗下TCL与阿尔卡特两大品牌亮相2015年世界移动通信大会,展出了IDOL 3、“么么哒”等系列产品。IDOL 3内置了快速面部对焦设备、数据卡和智能路由器等产品,是TCL通讯全球市场战略产品布局的一次全面展示。

据介绍,作为One Touch系列的最新机型,此次参展的IDOL 3智能手机最大亮点是搭载了双前置扬声器与两个麦克风,用户可以通过手机上下两端随意接听电话,免去了需要颠倒方向才能接听电话的麻烦。除此之外,IDOL 3还内置了快速面部对焦设备、数据卡和智能路由器等产品,是TCL通讯的新一代社交神器么么哒3N全面升级了“么么哒”功能,首次摆脱了对App的依赖,开启么么哒按钮后即可触碰传输数据,为用户带来了更好的体验。么么哒3N采用800万+1300万像素的前后摄像头,并自带实时美颜神机功能,化妆、打光一步到位。  
根据Gartner及公司数据,TCL通讯2014年第四季度整体手机销量在全球市场位列第四位,智能手机销量全球第七。该公司COO、中国区总裁王激扬表示,未来,TCL通讯将推出具有前瞻性的创新技术和产品,为全球用户提供极致产品与服务,让消费者享受数字化生活带来的乐趣。



华硕ZenFone系列第二代产品——ZenFone2,号称是全球第一款采用4GB运行内存的智能手机。顶配版本ZenFone2被冠以性能怪兽的称号,它还采用了Intel Moorefield平台的首款处理器Z3580。在侧边设计上有着非常明显的弧度,最薄处只有3.9mm。

核酸纳米材料有望成肺病克星

生活风向标

科技日报(吴刘佳 记者冯竟)由美国印第安纳州普度大学教授、国际知名核酸纳米专家毛诚德和第三军医大学全军呼吸内科研究所王关嵩教授领衔的科研团队,通过自主研发一种核酸纳米材料,并在材料上加装具有靶向定位功能的配体或抗体,使其能像“导弹”一样精确地到达指定的肺血管内皮细胞,阻止或抑制肺血管内皮细胞的异常增殖和凋亡,以预防慢性阻塞性肺疾病、肺心病、肺动脉高压等疾病发生。该项目在2011年获得国家自然科学基金委设立的海外及港澳学者合作研究基金2年期资助的基础上,于近日再获该基金4年期延续高额资助,有望为肺血管疾病患者带来新的福音。  
据王关嵩教授介绍,人的肺血管因肺内

皮细胞和平滑肌细胞的异常增殖、凋亡和迁移,导致肺血管重构的发生,而肺血管重构的进一步发展,到一定程度时就会发生肺部疾病。因此,只有遏制肺血管重构,才能从源头上治疗这些疾病。  
课题组通过设定特殊序列,自行组装形成一种新型核酸纳米材料,主要由核酸形成,没有免疫原性,其在药物定向运输和靶向治疗方面具有明显优势。而且与以往纳米材料不同,这种新型材料既可以“运输”,本身又具备药物作用,不会因为两者分开后限制纳米材料的应用。专家们在上面加装具有靶向定位功能的配体或抗体,使其像“导弹”一样精确的到达指定的肺血管内皮细胞,缓慢释放,让药效持续发挥,有效阻止或抑制肺血管内皮细胞的异常增殖和凋亡,维持肺组织稳态,取得更佳疗效。

空气净化器废旧滤料去哪儿了

低碳生活

在“雾霾经济”发达的今天,空气净化器成为了国内家电行业的新宠。  
“您家空气净化器的旧滤芯都怎么处理?”在南京的家电商场里,记者随机采访了几位市民。得到的回答是一致的:“就丢垃圾桶里呗”。多个品牌空气净化器的销售员也表示,厂家并没有特别关照旧滤芯的处置问题。而这些废旧滤料,尤其是化学纤维滤料,被当作垃圾进行焚烧、填埋处理时,所产生的废气废渣会对环境造成二次污染。  
“我们不能解决一个环境问题的同时,又带来新的环境问题。”研究滤料物近二十年的东华大学教授沈恒根说。

他告诉记者,比起家用空气净化器,工业上用于废气净化的除尘袋滤料使用量更大。  
以燃煤电厂的废气净化除尘袋为例,30万千瓦的燃煤发电机组需要至少15吨过滤材料,这些以化学纤维为主的滤料,每2年半到4年就要更换一次。“简单地焚烧、填埋旧滤料会造成二次污染。”沈恒根说,“并且,这些化学纤维都是从石油中提炼出来的,很宝贵,一次性使用也是一种浪费。”  
沈恒根呼吁有关部门重视过滤材料的回收:“比如化学纤维,可以通过拉毛处理成为填充物或保温材料;还有,空气净化器的机身可以采用钢结构,比起塑料制品,钢结构的回收利用率更高,更环保节能。”

携手未来 服务泰安  
2015 泰安国家高新区  
首届高端人才、高新技术、高科技项目洽谈会  
即将开幕  
时间:2015年3月27日  
主会场:泰安高新区中国泰山高端人才创业基地(泰安高新区南天门大街中段) 联系电话:0538-5357558