



新华社记者 李明放摄
图为游人在北京北海公园观赏美景。随着近日气温逐步升高,北京市民纷纷走出家门,到户外散步赏花。



新华社记者 郝向前摄
成为当地三峡移民和农民群众的主要产业,茶叶发展战,茶叶已经湖北省宜昌市夷陵区实施“一村一品”。



新华社发(张建斌摄)
绽放,金黄色油菜花散发着浓浓的春意。县交道镇南台村种植的油菜花迎春阳春三月,春意盎然。浙江武义添春意。



新华社发(傅建斌摄)
体,忙着集中育秧,做好春耕备耕工作。昌县以村(组)、户、户等为单位,阳春三月,气温回暖,江西省都备春耕。

营养快餐

食醋的多种功效

- 1.便秘者逐日酌量喝白开水加醋,可润肠通便。此外,醋有调节体内酸碱平衡,能够维持人体内环境的相对稳定。
2.食物加醋,可以帮助消化,有利于食物中营养成分的吸收;具有杀菌能力,可以杀伤肠道中的葡萄球菌、大肠杆菌、痢疾杆菌等。
3.对于爱美的美眉来说,食醋可使体内过多的脂肪转变为体能消耗掉,并促进糖和蛋白质的代谢,可防治肥胖。
4.夏天闷热会使人胃口尽失,做一些凉爽、带酸味的料理可以激起人的食欲。用醋调味是最简单的方法之一,如用醋和橄榄油制成热量较低的油醋沙拉酱,用醋、蒜末辣椒末等凉拌海菜,或是用醋腌渍小黄瓜、莲藕、苦瓜等。
5.对于老年人来说,适当喝点醋,可以扩张血管,有利于降低血压,防止心血管疾病的发生。

养生吃醋泡三宝

醋泡花生 醋与花生的“天仙配”是科学的,这在花生米的价值突出在含有人体所需要的不饱和脂肪酸,但毕竟脂类含量高、热量大、有油腻感。而醋中的多种有机酸恰是解腻又生香的,因此用醋浸泡花生米一周以上,每晚吃7-10粒,连吃一周为一个疗程,可降低血压,软化血管,减少胆固醇的堆积,但需注意的是,食用要适量,最多十几粒,吃后一定及时漱口,否则对牙齿不利。
熟、生花生米均可。醋泡花生有清热、活血的功效,对保护血管壁、阻止血栓形成有较好的作用。长期坚持食用可降低血压,软化血管,减少胆固醇的堆积,是防治心血管疾病的健康食品。花生米含有不饱和脂肪酸,但毕竟脂类含量高、热量大、有油腻感。而醋中的多种有机酸恰是解腻又生香的,因此醋泡花生可降低血压,软化血管,减少胆固醇的堆积,可谓两全其美!
醋泡黑豆 醋泡黑豆是中医治疗肾虚的黄金验方,醋泡黑豆具有美容、减肥、补肾、明目、乌发功能,有效改善便秘、高血压、高血脂、腰酸腿痛、糖尿病、前列腺病、白发、冠心病和看电脑、电视时间长引起的视力下降、眼睛疼痛、干涩、头晕、头痛。同时醋泡黑豆对于改善近视等眼部疾病都有很好的作用。
醋泡姜 根据临床研究,醋泡姜的确是能保持脾胃功能正常,更关键的是,脾胃功能正常,很多问题都迎刃而解。
心脏病跟胃特别有关系,胆固醇从哪儿来的?就从肠胃来的,痛风从哪儿来,同样从肠胃来的,高血压都有关系,因此,我们把肠胃、脾胃搞好了,那就都解决了。所以每天吃醋泡姜对人健康是非常有帮助的。醋泡生姜不仅养生效果极佳,而且作为一道调味的小凉菜还很不错呢,东西虽好,但不要贪吃哦,每天2-4片即可。

“每天吃一勺成熟蜂蜜”是营养专家所倡导的健康饮食。蜂蜜除了有着良好的保健作用外,事实上蜂花粉也有很好的保健功能,而蜂蜇则对一些“疑难杂症”提供了治愈途径。请关注——小小蜜蜂为何能治“大”病?

打破砂锅

“这是蜂巢吗?”“真的可以直接吃吗?”围观的观众好奇地看着工作人员搬出一块淌着蜜的蜂巢。“来来来,这是纯天然蜂蜜,特别有营养,大家快来品尝!”近日,在北京昌平举办的第三届北京农业嘉年华吸引了众多都市人群前来参观体验,而专门以蜜蜂为主题打造的“蜜境先蜂”展馆则是最受欢迎的展馆之一。
3000多平方米的“蜜境先蜂”展区,由蜂巢魅力、蜜蜂岛、蜂境寻踪、蜂产品体验与蜂产品互动五个区域组成,立体展示了蜜蜂及蜂产品在人们生活中的重要作用,突出蜜蜂生命奥秘知识的普及和蜂蜜、蜂王浆、蜂胶等蜂产品制作的互动体验,为观众提供了一个科普互动、寓教于乐的体验场所。

吃蜜要吃成熟原蜜

在“蜜境先蜂”的展示区内,工作人员将蜂巢切成小块邀请大家品尝。王女士迟疑地拿起勺子尝了一点,眼睛一亮,“有种特别的清香,甜而不腻,太好吃了!”说完她又吃了一大勺。“这是一块成熟原蜜,是蜜蜂酿造后的原

始产品,未经过任何人工加工。”现场工作人员介绍,成熟蜜是蜜蜂采花蜜后,将其唾液分泌物装入巢房中,经过充分酿造,使花蜜中的双糖充分转化为单糖,含水量少于20%并以蜂蜡封盖的蜜。这时候的蜂蜜不需要人为浓缩或者添加其他物质,只需打开封盖并摇出蜂蜜,过滤除去蜂蜜中蜡渣等杂质,就可以食用了。
事实上,成熟蜜的营养价值很高,保质期也最长。中国养蜂学会提出“每天食用一匙天然成熟蜂蜜”的说法,不仅可以抑制血糖升高、预防心脑血管疾病、抗菌消炎,还可以滋养肌体,延年益寿。
“花蜜经过蜜蜂充分酿造成为成熟蜜,需要5-7天的时间。不少商家为求产量,缩短生产周期,节约成本,往往等不到充分酿造就将蜂蜜取出,这种非成熟蜂蜜含水量高,转化不完全,和花蜜成分很像,几乎不具备蜂蜜的营养价值。然而它经过厂商人工脱水和加工后,浓稠而不结晶,看上去赏心悦目,比天然成熟蜂蜜的卖相更好。”“蜜境先蜂”馆负责人李彬指出,“天然成熟蜂蜜未经过加热浓缩等加工制作,其结晶核未被破坏,久置会结晶,容易产生泡沫,看上去也没有浓缩蜂蜜那

本报记者 蒋秀娟 实习生 陈雪

么么稠,消费者会将其误以为假蜂蜜、差蜂蜜。
李彬之提醒消费者,有的蜂蜜产品中甚至完全不含蜂蜜成分,完全由廉价的糖浆勾兑。以前还可以靠拉丝、品尝等方法鉴别蜂蜜真假,但现在的造假手段变化多端,让人防不胜防,即使是该领域的专家也难以直接辨识,消费者选择蜂蜜产品时要尤其注意。
被蜂蜇是为了治病
蜜蜂也有自己的医院?走进“蜜蜂医院”体验区,记者就看到工作人员被现场体验者团团围住了,“让蜜蜂蜇一下就可以了?”“过敏了怎么办?”“我的关节炎可以治吗?”原来这里正在进行蜂针疗法的免费体验。
姚女士便是体验者之一,她常年受偏头痛的困扰,无奈工作繁忙,去医院又怕排队耽误时间,没想到在农业嘉年华里有免费的治理机会。只见工作人员熟练地用镊子夹住活蜂,找准穴位,在她的头上蛰了一下。“刚蛰的时候有点疼,过一会儿就不疼了,虽然被蛰的部位起包了,但是偏头痛的那种痛没有了,特别舒服。”姚女士很惊奇,“我经常头疼,除

了吃药,也常去中医院、美容院做按摩,尝试过各种各样的方法,都没有效果,但刚刚蛰一下就好了,很神奇。”
蜂针疗法负责人宋静说,蜂毒中的肽类和酶类物质能作用于神经,其抗炎作用高于普通抗炎药物70倍,止痛效果高于止痛片100倍,因而治疗的效果更快速、显著。“被蜂蛰刺后的部位会有轻微肿胀,属于正常现象,它很快就会消失。这只是免费体验,如果你到正规的蜂疗机构,他们的操作会更加规范和专业,必要时会将蜂毒中的有用成分提取出来进行静脉注射。使用蜂毒疗法治病一般要分好几个疗程,渐进治疗。”宋静说。
事实上,蜂毒疗法是传统中医学和蜜蜂的结合,它借助蜜蜂尾针的针刺及毒液分泌的蜂毒共同作用进行治疗,治疗方式包括活蜂蛰刺、蜂针注射、蜂毒注射等。由于蜂毒中含有多种肽和酶类物质,有抗炎止痛作用,能调节免疫功能。一些普通的疾病如风湿、类风湿、关节炎、颈椎病等都可以通过蜂毒疗法进行治疗,效果显著。
除了蜂毒,蜂蜡也可以治病。蜂蜡加热后热敷于体表,当热量高于体表一定温度时,通

过热量传导和生物导入技术将蜂蜡中的营养成分及药物通过人体毛孔穴位导入体内,可以起到温通血脉、消肿止痛、通利关节的作用。
蜂花粉保健效果更好
蜂花粉是什么?和花粉有什么不同?在“蜜境先蜂”体验区,记者见到了罐装的蜂花粉售卖。现场工作人员介绍,蜂花粉是蜜蜂从花中采集花粉后,经过蜜蜂特殊腺体分泌物、唾液等初步加工后形成的花粉球,区别于普通的花粉。它含有丰富的蛋白质、维生素和其他活性物质,是极好的天然营养品,不仅能增强人体综合免疫能力、保肝护肝,还能美容、抗衰老。
工作人员介绍,不同花源的蜂花粉营养成分不同,对人体的作用效果也不同。如油菜花粉中含有较多的黄酮化合物,具有治疗前列腺、降低胆固醇等作用;椴树花粉含有丰富的微量和常量元素,有利于体内酶的合成,增强造血功能,促进生长发育;玫瑰花粉则有利尿美容之效。
工作人员提醒消费者,在服用蜂花粉时,要注意蜂花粉的服用方法、服用剂量、注意事项、蜂花的质量,以及保证蜂花粉的功效。



3月22日,以“关注候鸟保护,守护绿色家园”为主题的福建省第33届“爱鸟周”活动在福州国家森林公园启动。现场展示的野生鸟类标本、鸟类摄影作品吸引了众多市民驻足观看。图为“爱鸟周”活动启动仪式上展示的鸟类标本吸引了小朋友们的目光。新华社记者 姜克红摄

衣服鞋子也要玩智能

数字时尚

随着内置健身设备的运动服和运动鞋走出实验室,这类产品将迎来爆发式增长,吸引业余爱好者争相购买。
以Jawbone和Fitbit为代表的智能手环是当今最受欢迎的健身追踪器。而苹果等公司推出的智能手表也有望在今后几年做大这一市场。

但最大的增长可能来自智能服饰领域。Gartner预计,这类产品2016年的出货量将突破2600万件,远高于去年的10万件。
印度创业公司Lechal便是众多希望瞄准这一市场的公司之一。该公司开发的初衷是为视觉受损的人提供导航,通过鞋和鞋垫的震动告知穿戴者应当左转还是右转。而现在,该公司还允许用户设置自定义路径,以便通过响声明保持计划路线。这样一来,

如果你希望4分钟跑完1英里,那么当你速度放缓时,这种鞋便可以通过响声来提醒你加快速度。
Lechal提供的健身指标还很基础,包括距离、热量和步数,可以在健身完成后存储并下载到应用中。
Glofaster也在开发适合未来使用的健身设备。该公司开发了一款运动上衣,而且内置了可以搜集各种体能数据的电子设备。用户可以通过设定速度和心率水平等目标,袖口上的灯则可以通过闪烁提供反馈。其目的是让用户只需瞥一眼灯光即可了解状态,从而通过合理的调整改善健身效果。(书聿)

“打呼噜”是健康杀手

给您提个醒

科技日报讯(记者项铮)在90余种睡眠疾病中,睡眠呼吸暂停低通气综合征(俗称打呼噜)是对躯体危害最大、发病率较高的一种睡眠疾病。
清华长庚医院叶京英教授告诉记者,睡眠对健康至关重要。简单讲,好睡眠就是既要“量”,又要“质”,两者缺一不可。“睡不着,睡不好”都是睡眠障碍。改善睡眠质量,把家畜的健康水平离不开患者、医疗机构和学术团体的共同努力。就个体而言,应当建立良好的心态和生活方式,养成良好规律的作息时间,保证睡眠的“量”。

缺氧可造成睡眠过程被反复打断,睡眠片段化,引起白天嗜睡,注意力不集中,记忆力减退等。睡眠呼吸障碍可导致巨大的社会、卫生经济学负担。
清华长庚医院叶京英教授告诉记者,睡眠对健康至关重要。简单讲,好睡眠就是既要“量”,又要“质”,两者缺一不可。“睡不着,睡不好”都是睡眠障碍。改善睡眠质量,把家畜的健康水平离不开患者、医疗机构和学术团体的共同努力。就个体而言,应当建立良好的心态和生活方式,养成良好规律的作息时间,保证睡眠的“量”。

智能芯片让百姓吃上放心肉

生活风向标

近日,在北京、浙江等地关闭多个活禽交易市场,以“白条禽”取而代之。“白条禽”,是指平时在超市等可购买到,宰杀完毕后经过冷藏保存的禽肉。经过多年的努力,在对上市“白条禽”类及产品实行定点屠宰以来,禽类的私屠滥宰等违规行为逐步得到制止,上市肉品质量和食品安全均得到提高。
“但是,依然存在一定问题。”华南农业大学农业多媒体技术研究所所长朱同林说,“白条禽”的质量还难以判断,“白条禽”是屠宰加工后的,它们的健康问题一般市民较难做出判断,此外,“白条禽”的销售流通环节也比活禽多了。
利用科学技术和信息化管理手段来实行集中宰杀禽类,已成为防止高致病性禽流感通过市场环节传播的有效方法。朱同林

说,RFID芯片植入技术又称无线射频识别,已在多个产品中应用,在家禽养殖、运输、屠宰和销售阶段使用RFID芯片记录,能较好的解决“白条禽”的可溯源问题。
朱同林介绍,具体的操作是,在养殖阶段,在家禽的脚环或翅膀上植入RFID芯片,通过射频技术,把家畜的品种、饲养时间、饲养时间等信息输入到芯片中,当家禽在集中宰杀时,把集中宰杀的时间、地点和检测的信息输入到芯片中,在接下来的保鲜、运输、销售环节都需要把重要的和责任人信息写入到芯片中去。
消费者在购买“白条禽”时,通过手持式简易的RFID芯片扫描仪器,就可以读取内部的信息来选择哪种“白条禽”。如果发现已购买的“白条禽”质量不好,可随时追溯每个环节生产厂家的责任,以此来保证老百姓能吃到餐桌上的放心肉。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活公众账号



苹果预计在今年6月召开的WWDC大会上正式发布iPad Pro,其屏幕尺寸将扩大到12.9英寸,分辨率2K,厚度仅7mm,电池容量达到11000mAh。

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