

绿色出行 新华社记者 李欣摄



老人乐园 新华社记者 丁海清摄



春日赏樱 新华社记者 宋文摄



花树下合影 新华社记者 杜宇摄



营养快餐

净化血管吃什么

人体在新陈代谢过程中会产生不少“废物”，另外还包括从汽车尾气、香烟等吸入的大量有毒有害气体和微粒。

研究表明，科学地选择如下食物，有助于排出人体产生多种“毒素”。这类食物主要有：

绿叶蔬菜 绿叶菜中多为碱性，可以中和饮食中糖、肉、蛋及代谢中产生的过多的酸性物质，使体液保持弱碱性，从而清除血中有毒物。

粗粮 常吃红薯、土豆、玉米、荞麦等粗粮有助于保持大便的通畅，使体内毒素不会久滞肠道。

水果或果汁 可选食柠檬、橘子、柚、葡萄、甘蔗汁、青梅、苹果、番茄等。水果味道虽多呈酸味，但在体内代谢过程中能变成碱性，并能使血液保持碱性。

绿茶 绿茶中有许多解毒因子，它们易与血液中有毒物质相结合，并加速从小便排出。

葡萄酒 饮葡萄酒有益心脏健康。它含有丰富的柠檬酸，属碱性饮料，这是众多酒精饮料不具备的。

海带和紫菜 它们含大量胶质。能通便促使体内的放射性毒物随同大便排出体外。

黑豆 研究证实，吃黑豆有助于消化、增强脑力、提高肝脏解毒能力等效果。

豆制品 研究证实，吃豆制品有助于消化、增强脑力、提高肝脏解毒能力等效果。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

据统计，目前有10%—15%的人正在被睡眠问题所困扰。近几年，上医院看睡眠问题的病人数量越来越多。请关注——

睡多少时间才合适？

本报记者 李颖

打破砂锅

人生的幸福之一就是碰枕头就睡着，一觉睡到自然醒。充足的睡眠使人精力更充沛，大脑运作更顺畅。

“春困”可能隐藏疾病

“春困”是一种自然的生理表现，调整好生活方式就行。但是，有些“春困”可能隐藏着危险的疾病。

美国的研究人员在对9万多名50—79岁的女性进行了长达7年半的调查后发现，每天睡眠超过9小时的人中，患糖尿病的风险比睡7小时的人要增加70%。

中，关注睡眠”大型科普讲座上，神经内科主任樊东升教授指出，脑卒中相关性睡眠障碍现状，临床常被忽视，睡眠障碍如不处理会导致心脑血管疾病；影响卒中患者的康复，导致除了神经功能缺损不易恢复外，对认知、记忆能力也有不同程度的损害。

还有一项研究表明，睡眠时间太长，也有可能诱发糖尿病。研究发现，每天的睡眠时间在6—8小时的人，身体最为健康。

很多失眠背后有精神疾病作祟

数羊？睡不着。上床不去想问题？但在控制不住……其实，睡不好是一件很痛苦的事情。

樊东升解释，失眠是睡眠障碍的一种表现形式，包括了入睡困难、难以维持睡眠、睡眠程度浅、经常梦醒、早醒等。

“心理生理性失眠最为常见，其特征为过度关注自身的睡眠问题，易觉醒，由此导致失眠及日间功能障碍。”樊东升表示：对于短暂的失眠，患者不必过度担忧，越是“怕失眠，想入睡”，脑细胞就越兴奋，反而适得其反。

其实，对那些只睡了六七个小时就自然醒来的人来说，醒了你就别硬躺着凑够8小时了，只要你觉得头脑清醒，感觉良好，就放心地起床活动吧。

治疗失眠需“对症下药”

“临床上，单纯的失眠症并不常见，很多时候，它是抑郁、焦虑甚至重症精神病的表现之一，失眠只是其中的一个症状。”

樊东升指出：“希望通过科普讲座，提高公众对睡眠问题的关注，对睡眠障碍问题进行科学化引导和管理。”

4月天宇将上演三大天文景观

科学与生活

据新华社电（记者周润健）进入4月，随着天气逐渐转暖，气象剧场也日渐升温。

首先登场的是4月4日的月全食天文奇观。天文教育专家、天津市天文学会理事赵之珩介绍，这次月全食，我国全境观测条件都非常不错。

继精彩绝伦的“天狗吞月”之后，一年一度的天琴座流星雨将在4月23日“扮靓”夜空。

“禁白”“护绿”双管齐下

低碳生活

据新华社电（记者吉哲鹏）位于“三江并流”世界自然遗产地核心区的云南省迪庆藏族自治州10多年来坚持不懈推进禁止使用塑料袋。

随着经济社会发展，迪庆州一度遭受“白色污染”，严重影响旅游业发展和群众生活。



为方便纳税人办理业务，河北省沧州市献县国税局在全省率先推出自助办税服务，在办税服务厅内设立自助办税机、发票发售自助机、发票代开自助机、网报一体机等自助设备。

英特尔发布第五代酷睿博锐处理器

数字时尚

科技日报讯（记者申明）3月31日，英特尔公司面向中国用户发布了第五代智能英特尔酷睿博锐处理器家族。



现在网络上的身份信息很容易被泄露，而线下的身份证其实也不安全。

英特尔商用客户端平台总经理贾睿昇说，酷睿博锐处理器新增了三个特性（PC创新设计、无线显示以及无线扩展坞）。

据了解，目前戴尔、惠普、宏碁以及联想四家PC厂商的14款产品已经选择了该处理器。

电子眼连上大数据：违法无处逃 本报记者 乔地 电脑屏幕上，一辆黑色大众车的照片弹了出来，信息显示车辆正朝执法服务站驶来。

办公桌的那一刻网络已经连接就绪了；另外，计算机系统可自动连接电脑显示屏、键盘、鼠标、以及USB接口，可淘汰传统的线缆连接方式。

“新一代处理器可以为未来的工作环境带来变革，将会为各种规模的企业带来数以千亿美元的生产力的提升。”贾睿昇认为。

电子眼连上大数据：违法无处逃

本报记者 乔地

生活风向标

当“电子眼”遇上大数据，车辆号牌、没年检、违法记录未处理等一切违法违章信息，都会被公路上的智能卡口系统自动识别报警。

车不用满城跑了……交警查处违法车辆从此有“神助”！孟津县交警二大队指挥平台的交警们，平台安装的高清摄像头达500万像素，过往车辆司机的任何小动作和表情都能清楚地看到。

车辆等，智能卡口系统都会发现并报警，由于卡口系统和警方公路交通安全技术管控后台系统连通并能传输数据，在获取车辆信息后，卡口系统就能将车牌号和数据库中的信息作比对。