



蔬菜育苗忙 新华社记者 朱旭东摄



后在学习计算机课程。新华社记者 王瑞摄



表演机器人 新华社记者 邵世新摄



交流互动。新华社记者 邵世新摄

营养快餐

吃油存在误区

老话常说“油多不坏菜”，中国人炒菜，总觉得油放得越多越好。水煮肉片、鱼香茄子、豉油鸡……不论哪个菜系，不论是家里还是饭店，许多菜都是油光光的，甚至干脆泡在油里。但目前大多数国人是不缺“油水”的，更何况吃得太过油腻，会损害身体多个脏器。

油不仅能作为美味增色，还是人体70%的脂肪酸来源。然而据统计，目前我国城市居民平均吃油量高达45—50克，远远超出中国营养学会推荐的每人每日25—30克的标准。

减少吃油的5大诀窍

- 1.多采用蒸、煮、炖、汆、拌等少油的烹调方法，以此减少油的摄入，不用油炸、油煎等烹调方法。
2.做汤或者用砂锅炖菜时，不需要再用油炒，可以直接将肉等食材放入锅中。
3.少吃奶油蛋糕、酥皮点心等食物，这类食物里还有大量的反式脂肪。
4.减少外出用餐次数，一是餐馆里菜的用油量偏大，二是一些黑心的商家可能使用非正规渠道来源的劣质油。
5.多使用不粘锅、微波炉等炊具，这样可以少用一些“润锅”油，从而减少油的使用量。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

反季节葡萄是如何种出来的？

正常的葡萄成熟时间是七八月份，而在近日举办的北京农业嘉年华展馆内，游客却尝到了3月份刚刚成熟的新鲜葡萄。请关注——

本报记者 蒋秀娟 实习生 梁伟

打破砂锅

“老乡，这是当季的葡萄吗？”“是当季的！给您一个尝一下！”工作人员摘下一粒葡萄递给游客。“嗯！很新鲜，很甜！”游客会心一笑，连连称赞。

在北京农业嘉年华的“燕赵葡园”展馆内，以葡萄为主题，共种植葡萄品种10余种，多角度演绎了葡萄在河北农业发展中的重要作用。

三月份吃到新鲜葡萄

一进入葡萄展区，经过潺潺的流水，一路走来便可以看到非红、美女、玫瑰、无核和粉红亚洲露等10余种葡萄品种，有的已成熟，有的正在由绿变紫，一串串葡萄娇艳欲滴、果香四溢。

从事葡萄种植长达22年的赵彦雪介绍，虽然以往在冬天也可以吃到葡萄，但不是现摘的，而是经过冷冻贮藏，冬天拿出来销售的。通常葡萄是在七八九月份成熟，而采用反季节种植技术，三月中旬我们就可以吃到

葡萄了，并且口感与营养价值与采用传统种植技术的葡萄是一样的。

“花芽分期”技术实现反季节种植

3月份葡萄是如何种出来的呢？据北京农业嘉年华组委会规划建设部部长刘正雄介绍，这主要是通过一种叫“花芽分期”的技术实现的。“反季节葡萄种植过程分为早、中、晚期，葡萄种植需要在11月底种完，12月开始增温，达到积温后葡萄长得快，20号开始发芽。前期白天温度要达到二十七摄氏度，晚上需要保持在十七八摄氏度。到了中后期温度就要缩短至二十二摄氏度左右。传统葡萄种植的休眠期有3000多个小时，而反季节葡萄的休眠期已缩短至不到1000个小时。在保证葡萄质量和数量的基础上缩短休眠期是反季节葡萄种植技术的关键。”

“光照是否对葡萄的生长有很大影响？”现场一位老先生问。“葡萄和大多数植物不一样，特喜光照。”赵彦雪手指大棚棚顶说：“反季节葡萄种植大棚玻璃上有日光板，它可以增强光照，隔离紫外线，这有利于加快葡萄的授粉过程，缩短其生长期。葡萄在白天吸收并积蓄热量，晚上生长。”

“同时反季节葡萄种植也要注意控制好水分。”赵彦雪补充说，葡萄的不同生长期对水分的要求是不同的。“现在是中后期，要少浇水，拉开白天与晚上的温差有利于葡萄生长。早期则要多浇水。并且先用氮肥，后用钾肥。葡萄种植应多用有机肥，这样不仅长出的葡萄口感好，而且绿色健康。少量的化肥也是必要的，因为铁、锌、钙、镁、铜等9种微量元素也是葡萄生长所必需的。”

反季节葡萄走向市场

作为京津冀休闲农业协同发展的重要内容，第三届北京农业嘉年华采取了京津冀三

地首次联合举办的形式，其中河北展馆以“燕赵葡园”农业主题景观为主。燕赵葡园的组织者冀英武介绍，开幕式当天，饶阳大棚葡萄不仅让游客感到新奇，还引来了北京农科院、中国农大和中国葡萄协会的专业人士交流葡萄反季节种植技术。

刘正雄介绍，葡萄反季节种植技术是河北省饶阳县的葡萄种植户经过七到八年的潜心研究，最终试验成功的，目前技术已十分成熟。饶阳县是第一个掌握葡萄反季节种植技术的，也是目前唯一一个能达到三月份葡萄成熟标准的。

“我们在菜市场、超市能买到正宗的饶阳县反季节葡萄吗？”一位阿姨问。“饶阳县的反季节葡萄已经销往石家庄、山东、保定等地区，相信用不了多久，大家都可以方便买到。”赵彦雪回答。

赵彦雪表示，此次把反季节葡萄及其技术带到北京农业嘉年华展示，是希望北京及其他地区知道饶阳县的葡萄在3月份成熟了，让反季节葡萄种植技术从饶阳县走出去。



近日，一家以“90后”成员为主的自主创业企业中影快捷智能科技有限公司在北京发布其设计研发的首款产品——PALADIN ARM电控车载摇臂(骑士摇臂)。这是一款电控陀螺增稳车载摇臂，整套系统由摄影机云台、电控臂体及车内控制单元组成。

画中有话

“泡芙小姐”手机问世

数字时尚

4月1日，优酷与艾文尼联合发布艾文尼泡芙小姐手机IUNI i1，这是本土动漫品牌与手机厂商的首次强强联手。本次合作的建立，不仅为泡芙小姐衍生品带来最受瞩目的一员，更意味着中国动漫产业进入了衍生品的全盛时期。

在外貌方面，IUNI i1继承了泡芙的时尚亮眼，随机自带多款印有泡芙形象的缤纷手机壳，天然了解女性的百变需求。内功方面IUNI i1同样不落人后，大量贴心功能为女性满足了方方面面的喜好，其特有的超强美颜功能，可以实时识别照片及视频中的人脸并进行美颜；独创的远拍技术，拍远景可以像近景一样清晰；内置数十款泡芙壁纸，“泡芙

社区”应用等等。据透露，IUNI i1标准版售价1999元，精装版售价2399元。(见下图)《泡芙小姐》由优酷出品的系列都市情感剧，受到众多网友的喜爱和追捧。衍生品作为动漫产业链中获利最丰厚的环节，是中国动漫产业形成良性循环的关键。作为网生动漫品牌中的佼佼者，《泡芙小姐》不仅在丰富的剧集内容、深厚的粉丝基础，而且在产业链闭环的探索上也卓有成效。截至目前《泡芙小姐》已先后推出40余款人气衍生品，官方天猫旗舰店在不到一年的时间里销售额跃居中国动漫品牌前三行列。(南瑞)

安全专家提醒电信诈骗新特征

给您提个醒

曾经轰动一时的“婉君”扮演者俞小凡被骗800万元人民币一案，日前台湾警方宣称已抓捕17名嫌犯，查扣大陆银联卡近700张，但却没查到一毛钱现金，警方表示俞小凡损失的钱恐难追回。

类电信诈骗。首先，要谨记警方不会要求汇款转账，也不存在所谓的“安全账户”，对区号+110、区号+银行客服电话要高度警惕。用户接到此类电话可拨打110核实举报。其次，不要打开短信、微信中的任何陌生网址链接，因为这些链接的背后很可能是钓鱼网站或木马病毒，可以窃取用户的账户信息及手机支付验证码等。

信息安全是医疗物联网头等事

锐观察

FitBit、Nike FuelBand……相信这些健康监测的产品大家一定很熟悉了，而这些，就是医疗物联网设备的一部分。对于医疗设备制造商来说，医疗物联网产品头一件大事就是注重信息安全。要想实现互联医疗技术的承诺，政府还需要新的方法来监管流程。这是近日英特尔安全部门和大西洋理事会最新报告《医疗物联网：好处和风险》通过评估互联卫生技术安全隐患得出的结论。

对于大部分民众来说，医疗设备成本的降低，某种程度上意味着“危险”和“事故”，如何改变人们这种想法，也是需要不断探索的。穿戴互联网医疗设备的安全问题，他们的另一个顾虑是黑客、间谍或恐怖组织等有目的的攻击者蓄意破坏。专家们还认为，破坏或恶意攻击互联医疗设备方式的“定点破坏”是一种令人担心的远程攻击。

建筑节能让城市更“低碳”

低碳生活

据新华社电(记者 阳建)更换中空玻璃窗、安装遮阳棚、贴玻璃隔热膜……工人们正忙着对长沙岳麓区一老旧小区的房子“动手”。市民刘大妈说，这一番改造，不仅提高房屋的舒适度，还能节省能源，可谓一举两得。

据记者了解，到2015年底，长沙市将有120万平方米的非节能房子被改造成“节能模式”。一直以来，长沙“夏季过热、冬季过冷”的气候特征很明显，很多老房子住起来不舒服，建筑耗能也很大。自2005年以来，长沙全面启动建筑节能行动，以此引领低碳城

市建设。行动要求2005年以后建设的居住建筑必须采取节能措施，同时对既有老旧小区进行节能改造。据长沙市住建委主任范焱斌介绍，既有老建筑节能改造的主要内容包括建筑外窗、建筑屋面及外墙保温节能改造，以及建筑外遮阳改造，资金由中央、市、区县三级财政配套，不需要个人出钱。目前，长沙市已完成节能改造的既有居住建筑达25万余平方米，到今年底计划完成120万平方米。根据房子结构的不同，“节能”的方式也不一样。比如，岳麓区科教新村是对外墙涂刷隔热反射涂料、屋顶平改坡；开福区荷花池社区是安装遮阳棚、贴玻璃隔热膜；浏阳

市城东新村则是将原有的非节能单玻璃窗更换成节能的中空玻璃窗。房子在经过节能改造后，夏天更加隔热，冬季更加保温，节能降耗效果十分明显。根据测算，贴上玻璃节能膜的窗户，夏季可节约30%制冷电，冬季可节约15%制热电，平均每平方米窗膜每年能节约80千瓦时电。除了对非节能的建筑进行改造，从2005年起长沙还严控所有新建建筑在设计阶段和施工阶段建筑节能标准执行率达到100%。长沙市住建委科技处处长李彦青说，截至2014年底，全市新建节能建筑1.38亿平方米，累积形成每年462.45万吨标煤的节能潜力。长沙的建筑节能技术研发走在全国前

列，其中长沙远大住工集团的工业化建筑研发体系拥有100余项技术专利，生产工艺、产品质量均已达国际领先水平。远大住工首席技术官尹海强说，与传统建筑相比，产业化住宅是先在工厂内做好半成品，然后再到工地进行装配，可以实现节材20%、节能70%、节水80%、节时70%、节地20%。“全流程水、气、渣大量减少，污染、能耗大大降低。”长沙市提出，到2016年末，“资源节约型、环境友好型社会”的住宅产业化新工作面积累计要超过1000万平方米的规划目标。截至目前，长沙市共启动建设230个绿色建筑试点项目，总试点示范面积近3770万平方米。范焱斌表示，长沙还在国内同类城市中率先开展“绿色建筑监管机制研究”，其研究成果将改变目前绿色建筑以标识评价为唯一认定方式的现状，对全国绿色建筑的发展颇具探索和示范意义。