

生态富农 新华社记者 陈子夏摄



在制作五谷画。新华社发(王正摄)



雨润牡丹 新华社发(黄涛摄)



杏花灿烂 新华社发(蔡增乐摄)



营养快餐

春吃蚕豆益气健脾

又到了一年一度蚕豆上市的季节。蚕豆一上市,也就意味着离夏天不远了。

嫩蚕豆可以益气健脾,利湿消肿,营养丰富,每100克蚕豆含9克蛋白质、19克碳水化合物,还富含膳食纤维、钙、磷、钾、维生素B、胡萝卜素等多种有益健康的营养素。

江南一带喜欢在立夏时节食蚕豆,所以蚕豆又称为立夏豆,不少人家还将蚕豆跟大米饭一锅煮,称为“蚕豆饭”。

五香水煮蚕豆 材料:新鲜蚕豆 配料:草果、八角、花椒、盐

步骤: 1.将蚕豆洗净后放入锅内,加两碗水漫过蚕豆; 2.加入所有配料; 3.加入半勺食盐; 4.所有调料放好后,盖上锅盖煮至水变干; 5.不揭开盖子焖一会儿,让蚕豆更好入味。

春季多吃蜜少吃肉

古代名医孙思邈指出:“春日宜省酸增甘,以养脾气。”意思是说,春季宜适当吃些甜食。这是因为,春天人们的户外活动增多,体力消耗较大,需要较多能量,但此时胃肠的消化能力较差,还不适合多吃肉食,因此,增加的能量可适当由糖供应。

糖的极品是蜂蜜,蜂蜜是春季最理想的滋补品。中医认为,蜂蜜味甘,入脾胃二经,能补中益气、润肠通便。春季气候多变,人很容易感冒。由于蜂蜜有清肺解毒的功能,所以能增强人体免疫力。现代科学分析,蜂蜜含有多种矿物质与维生素,这是人体代谢活动所必需的。在春季,如果每天能饮用1-2匙蜂蜜,用一杯温开水冲服或加牛奶服用,对身体有非常好的滋补作用,老年人饮用极为适合。

米饭加豆胜过吃肉

这里的米饭其实指的所有谷物,包括米和面,比如米饭、粥、馒头、面条等;而豆则是指的豆类食品,包括黄豆、绿豆、红豆,也包括各类豆制品。这两类食物虽然营养都很丰富,但各有缺陷。比如谷类中的赖氨酸较少,而豆类中较多;谷类中的蛋氨酸较多,豆类中较少。单吃哪一样,它们的蛋白质都不会很好吸收,但是一搭配,就发生了“互补作用”,大大提高了蛋白质的吸收,跟肉中的蛋白质一样了。

米饭和豆一定要一起烹调才能发挥最佳功效。比如打豆浆时加些米,煮粥时加些豆子,或者煮米饭煮粥的时候加入豆浆。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

春季来临,上班族容易犯“春困症”。实际上,困扰人们的睡眠问题还有很多,请关注——

脑电波揭开睡眠的奥秘

本报记者 马爱平

打破砂锅

一到春天,尤其是下午,很多上班族就容易犯困。这种困倦乏力、眼涩头晕、提不起精神和昏昏欲睡等症,在医学上被称为“春困症”,产生的原因是,人们的生理机能不适应季节性的气候变化而发生暂时性的生理反应。

那么,应如何调节这种“春困”?如何拥有更好的睡眠?睡眠中有哪些秘密?

心理问题是影响睡眠的重要因素

人的一生大约有1/3时间是在睡眠中度过的,睡眠是大脑和身体休息、修整和恢复的过程,睡眠的质量会直接影响到人们日常工作的效率、决策准确性、大脑的发育、学习能力,甚至会影响健康和长寿。

现代社会生活节奏快、压力大。一些上班族的不良生活习惯,如吸烟、饮酒等,都会引发睡眠障碍,最常见的就是失眠。但人们

对于睡眠障碍的认识还不足。在门诊中,很多失眠的患者虽是第一次就诊,却有着长达数年的用药史,直到吃药仍不见好才想到去看医生。事实上,正是患者自己无形中增加了治疗失眠的难度和周期。

在今年的世界睡眠日,中国睡眠研究会将中国主题确定为“健康心理良好睡眠”。该研究会负责人表示,影响睡眠的因素是多方面的,心理问题是很重要的一环。除此之外,学会如何尽快进入睡眠的思维习惯,也是解决睡眠问题的关键。

人的睡眠质量为什么差别很大

除了失眠,很多人还有困惑,为什么有人一天只睡几个小时就精力充沛,而有些人睡了10多个小时,仍觉得不够反而越来越困?睡眠的目的和运作机制是什么?

虽然目前科学还不能完全了解睡眠的奥秘,但通过人类脑电波变化,可间接了解睡眠时脑部活动。

脑电波是1924年德国精神神经学家汉斯·贝格尔发现的,把脑部神经电活动产生的连续电位变化,用仪器记录下来,就可以大致了解脑部神经传导的活动状态和睡眠各阶段的大脑状态。

研究发现:睡眠质量和人的感觉器官输入的敏感度、大脑的左右脑偏侧化、大脑的耗能都有着密切的相关性。感觉器官敏感,即外部的信息容易引起相应的脑部控制中枢兴奋,造成诸如如梦、磨牙等,这些都是运动中兴奋、意识中枢抑制的表现;说梦话则是语言中枢兴奋、意识中枢抑制的表现;做梦是意识中枢兴奋的表现;意识区右脑前额叶的兴奋伴随着噩梦发生,并常可以记得,左脑前额叶的兴奋则往往伴随记不清的梦境。

“由于人与人感官神经的敏感度不同,就会导致人与人的睡眠质量有很大差别。这就是为什么有人一天只睡几个小时精力就很充沛,而有些人睡了10多个小时,仍觉得不够反而越来越困的原因。”北京易飞华通科技开发有限公司董事长吴一兵说。据悉,北

京易飞华通科技开发有限公司与国内数十家大型医院建立了临床科研合作基地和实验网络,完成了数10万例包括脑电波在内的生命体征信号的原始数据的计算机采集、特征指标的分析处理的研究。

学习控制脑电波有助于睡眠

脑电波能反映出睡眠的阶段和质量,那么是否可以通过人机交互的方式学习控制脑电波,以达到迅速进入深度睡眠的状态?

吴一兵说,睡眠遵循着一定的生理节律,研究睡眠脑电波可从本质上对睡眠进行分析,然后通过一定的训练和学习,有效地诱导、控制睡眠过程,治疗与睡眠有关的疾病。

研究发现,睡眠中全身的血流灌注分布产生了变化,包括头部血流和躯体末梢血流,困倦感和专注记忆有关,专注和记忆就意味着头部整体血流灌注水平的下

降,此时代谢需求也相对下降,专注部位的血流再下降就意味着睡眠的发生,所以专注的极限就是睡眠。睡眠可以降低脑的血流灌注的水平,血流灌注的改变就是睡眠对生命发展的有效成分之一。这样的有效成分在人的专注和记忆中也被发现,如在冥想、瑜伽、太极、祷告、做爱、泡脚、高兴等行为中亦有发现。

“脑电波控制将成为新的流行趋势,让大脑直接、迅速放松,进行休息,人类也可能因此不再需要睡眠。”吴一兵说,在居家化持续测量的定量脑数据基础上,依托于可穿戴传感器、智慧健康家居、移动互联网硬件体系,已形成了脑数据采集、无线传输、后台云计算、特征数值实时回传、娱乐化智能化结果呈现、感觉器官自然接收的闭环生态链,并在持续的快乐的“以我为主”的社会化模式下,睡眠障碍患者通过重复学习,自然的建立起大脑中新的生命数据控制中枢,学会大脑定量自我控制方法,这样的方法能预防改善诸如失眠、注意力缺失、脑中风后神经网络重塑、大脑老化等问题。

九月来京赏兰花

本报记者 蒋秀娟

给您提个醒

9月29日-10月10日,在北京房山区长阳镇占地320亩的兰花文化休闲公园将举办第四届中国兰花大会,此届兰花大会由当地政府和北京农业职业学院承办。这是记者近日从大会筹备组获悉的。

中国兰花大会由中国植物学会兰花分会于2007年发起,旨在突出中国特色的国兰文化及药用价值。目前,第四届中国兰花大会主展馆主体工程已经完工,主展馆以“空谷幽兰”为设计理念,整体外形如一朵花瓣,在空间布局上,场馆由20个模块组成,公共空间布置以绿色植物等自然元素为主,并通过寓教于乐的方式让游客在尽览美景的同

时了解诸多兰花知识。

经过1个月的试运行,目前第四届中国兰花大会官网、微信和手机APP已正式上线,游客们可以通过这些平台提前掌握到兰花大会吃、住、行的最新动态。

兰花大会的官方微信公众订阅号名为“Funhill房山”,关注后可以通过“快易房山”菜单中的“下载兰花”信息窗口获取兰花大会资讯、展区展馆、游园攻略、游客服务、志愿服务、交通路况、餐饮酒店等信息。

此外,本届兰花大会的门票将于6月1日开始正式发行,将通过线上线下同步销售门票,并联合中国移动、中国邮政、招商银行等联合推出积分换门票正式成员。

人人争当记录者

生活风向标

科技日报讯(立林)4月19日,由凤凰网、中国(广州)国际纪录片节及凤凰卫视联合打造的“创·纪录运动”在北京开启全民征集。

“创·纪录运动”是在全媒体时代以“网合一”的凤凰传媒矩阵为平台,聚合更为广泛的纪录片参与群体。同时,鼓励参与者基于个人或团体的诉求,进行更为多样化的鲜活记录和更全面的立体传播,从而开创“人人都是记录者,人人都是纪录片发展的推动者”这一纪录片领域的新纪元。

凤凰网高级副总裁刘书表示,纪录片缺

少三种人才,即优秀导演、运营人才以及影响行业的人。视频网站将为纪录片行业带来新的变化,它不仅为网友提供便捷的收看渠道及广泛的片源内容,还将培养更多优秀的纪录片导演及创作更多的作品,其通过自身的优质平台使纪录片得到更好的传播,助力纪录片的繁荣。

近年来,随着纪录片的快速发展,网络纪录片传播也开始发力,凤凰网、搜狐、优酷等实力网络品牌都开辟了纪录片频道,网络成为纪录片发展的新途径。据《2014年中国纪录片发展研究报告》称,中国纪录片生产规模超过15亿,市场规模超过22亿,纪录片产业将由萌芽期进入高速发展期。

画中有话

“边看边买”将成观剧新模式

数字时尚

科技日报讯(南瑞)近日,优酷视频营销产品“边看边买”全新上线,由阿里妈妈提供数据、技术支持,在PC和移动端同步推出。

“边看边买”,是指消费者在观看电视剧、电影、动漫以及UGC自制内容的视频时,视频中出现内容相关或者消费者喜欢的

商品直接产生购买,而不用暂停视频跳出观看环境。比如,在播放《逻辑思维》节目时,画面下方会出现《光荣与梦想》的书籍,如果感兴趣就可以直接点击购买或收藏。

“边看边买”打通了优酷平台的原创作者和阿里妈妈平台的海量商家,原创作者可以在优酷为自己的视频快捷选择匹配的商家和商品,进而获得推广商品的提成收入。

流量被摆上货架,原创作者和商家分别成为流量主和广告主,围绕视频谋求流量变现和场景营销的合作共赢,同时为消费者带来了“边看视频,边购买视频中商品”的趣味消费体验。

早在去年11月优酷土豆和阿里巴巴完成大数据对接后,优酷就迅速试水了“边看边买”的一期产品形态,让有电商资源的原创作者初尝甜头。而此次在阿里妈妈平台的数据和技术支持下,“边看边买”完成了更大规模的市场打通,原创作者和商家自由对接,流量和商品自由流通。

习近平同巴基斯坦总理谢里夫举行会谈

(上接第一版)中方赞赏巴方奉行睦邻外交政策,支持巴方改善同邻国关系,欢迎巴基斯坦成为上海合作组织正式成员。中方重视巴方在阿富汗问题上的独特作用,愿同巴方共同推动阿富汗和解进程。

谢里夫再次欢迎习近平来访,表示巴基斯坦政府和人民对此期盼已久。谢里夫说,巴中友谊是巴基斯坦外交政策基石,巴基斯坦人民珍视与中国人民兄弟般的情谊。巴方感谢中国在涉及巴基斯坦主权和安全问题上给予的宝贵支持,对两国在全球和地区问题上保持的良好合作感到满意。巴基斯坦坚持一个中国政策,支持中方在涉台、涉藏、涉疆和南海等问题上的立场。巴基斯坦愿加强同中国的经贸合作,使两国的贸易水

平再上新台阶。巴中经济走廊是两国合作的标志性项目,对促进本地区和和平与繁荣意义重大。巴基斯坦愿同中方密切配合,尽最大努力保证中国在巴基斯坦人员安全。巴方赞成加强两国人文交流,愿借今年巴中友好交流年推动双方各领域交往。巴基斯坦赞赏中国在本地区事务中的建设性作用,高度评价中方对阿富汗和解进程的支持。巴中合作战略框架,将积极参与亚洲基础设施投资银行建设。

会谈后,习近平和谢里夫共同为中小水电技术国家联合研究中心、伊斯兰堡中国水电技术国家联合研究中心、伊斯兰堡光伏电站等合作项目视频连线活动。

双方签署并发表了《中华人民共和国和

巴基斯坦伊斯兰共和国关于建立全天候战略合作伙伴关系的联合声明》,见证了50多项双边合作文件的签署,涉及交通基础设施、能源、农业、贸易、金融、卫生、地方、媒体、海洋科学、教育等领域。

两国领导人还共同会见了记者。习近平指出,我这次访问的主要目的,是巩固传统友好,深化务实合作,搭建未来5到10年中巴合作战略框架。我同谢里夫总理举行了富有成果的会谈,对访问取得的丰硕成果感到满意。巴基斯坦国父真纳说过,“只有通过团结一致的努力,才能把我们的理想变成现实”。中国和巴基斯坦要永远做团结一心、互帮互助的好兄弟。中方始终将中巴关系置于中国外交的优先方向,愿同巴方密切

合作,让中巴合作给两国人民带来更多福祉,让中巴传统友谊世代相传。

谢里夫表示,习主席这次访问,将是巴中关系史上的里程碑。巴中友谊比山高、比海深,比蜜甜、比钢硬,巴基斯坦对华关系是巴外交政策的基石。无论国际形势如何变化,两国始终相互尊重、相互支持。两国共同建设的巴中经济走廊是和平与繁荣的象征,必将造福于本地区。巴基斯坦将中方的安全视为自身安全。双方将加强在联合国等国际和地区组织合作。巴基斯坦感谢中方支持巴基斯坦成为上海合作组织正式成员。

当晚,习近平同谢里夫一道,在巴基斯坦总理府种植友谊树。习近平指出,这是中巴友谊的象征,象征着两国友谊如同松柏一般万古长青。

彭丽媛、王沪宁、栗战书、杨洁篪等分别参加上述活动。