



图为观众在大会上体验智能健身设备。因为观众在大会上体验智能健身设备。因为观众在大会上体验智能健身设备。因为观众在大会上体验智能健身设备。



三十年来的不凡业绩。(杨军) 念馆。回顾了铁道兵时期和中国铁路百多位退休老职工参观了铁道兵纪念馆。回顾了铁道兵时期和中国铁路百多位退休老职工参观了铁道兵纪念馆。



图为游客在体验摘水果。图为游客在体验摘水果。图为游客在体验摘水果。图为游客在体验摘水果。



王传生 王传庆 王传生 王传庆 王传生 王传庆 王传生 王传庆 王传生 王传庆

营养快餐

葡萄的营养价值

白绿色葡萄:滋养肺气 白绿色葡萄也称为无色葡萄,未成熟时偏青绿,成熟后颜色发白。中医有“白人肺”、“肺主皮毛”之说,认为白葡萄可补肺气,有润肺功效,适合咳嗽、患呼吸系统疾病及肤色不佳的人。

紫色葡萄:预防衰老 紫葡萄富含花青素和类黄酮,这两类物质都是强力抗氧化剂,有对抗和清除体内自由基的功效。所以,它预防衰老的作用显著,不仅能减少皮肤上皱纹产生,还可以缓解老年人视力的退化。

黑色葡萄:缓解疲劳 常食黑葡萄对神经衰弱、疲劳过度大有裨益。黑葡萄中的钾、镁、钙等矿物质的含量要高于其他颜色的葡萄,这些矿物质离子大多以有机酸盐形式存在,对维持人体的离子平衡有重要作用,可有效抗疲劳。

红色葡萄:软化血管 红葡萄含逆转酶,可软化血管、活血化淤,防止血栓形成,心血管病人宜多食。研究证明,这种酶可以通过减缓动脉壁上胆固醇的堆积而保护心脏,因此对预防心脑血管病和中风很有益处。

吃哪种葡萄干最好

葡萄干中的铁和钙含量十分丰富,是儿童、妇女及体弱贫血者的滋补佳品,可补血气、暖胃,治疗贫血,血小板减少。内含大量葡萄糖,对心肌有营养作用,有助于冠心病患者的康复。葡萄干还含有多种矿物质和维生素、氨基酸,常食对神经衰弱和过度疲劳者有较好的补益作用,还是妇女病的食疗佳品。

一般人皆可食用。冠心病、白癜风患者、老年人、妇女及体弱贫血者的、滋补佳品。每次30克左右。葡萄干的种类有很多,每种葡萄干的营养价值也是有所区别的。有些家庭的干果中就会有葡萄干的存在。那么,不如就来了解了解不同葡萄干之间的区别是什么吧。

葡萄干的种类: 红马奶 颜色深褐色,略偏红,不太大不太小,属于中等个头,一般来讲,红马奶葡萄干都是有籽的,营养价值较高,因为葡萄里大部分营养来自葡萄籽,所以,对于女人美容养颜或是保养身体,红马奶葡萄干是个不错的选择,价格较贵。

绿香妃 颜色是绿色偏黄的,颗粒大,口感爽利,属于品相较好的大个的绿马奶做成,无籽,甜香,价格不是很高。 玫瑰香 玫瑰香葡萄干颜色是绿色的,有一种特殊香味,像玫瑰一样,无籽,个头小,营养丰富,价格也比较高。

红香妃 颜色同红马奶很像,深褐色偏红,但是个头很大,品相好,味道香甜,纯粹的葡萄所散发出来的味道,爽口自然,价格较高。 黑玫瑰葡萄干 颜色是黑色的,又称黑加仑葡萄干,味道不同于其他葡萄干的味道,有一股醇香味,无籽,甜腻,价格较高。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

如今,常有一些食疗偏方帖在朋友圈热传,有的食疗方子称可以将一些无法根治的疾病彻底治愈,甚至比吃药动手术还管用。请关注——

食疗能治愈心血管病吗?

实习生 梁伟

打破砂锅

最近,朋友圈流行一个热帖称,一位三条血管已经被严重堵塞的病人,本来需要做搭桥手术,结果通过一个食疗偏方,1杯柠檬汁、1杯姜汁、1杯大蒜汁、1杯苹果醋,这些简简单单的食材,三条血管被清洗的干干净净,原来堵塞的地方已经全通了。

事实上,近些年来,随着信息技术手段的发展,在民间广泛传播的类似这样的热帖并不少见,然而食疗偏方真的具有如此神奇的功效吗?专家称,不可盲目迷信民间偏方而耽误治疗时机。

网上食疗偏方不可迷信

对于网上热传的通过食疗治愈心血管疾病的帖子,北京协和医院营养科主任医师李昕认为“目前并没有足够的证据支持。在业内,并没有得到广泛认可。”一种治疗方法是否具有科学性,一种物质是否能有效治疗某种疾病,要经过严谨的实验证明,并且通过临床实

验加以检验。李昕表示“目前并没有针对这些食疗偏方是否有改善心血管病的作用进行严谨的实验研究”。

另外,对于网上流传的诸如“某人食用花生米泡醋一段时间以后,血压、血脂、血糖都能达到了正常值,精神焕发,心血管疾病彻底痊愈。”这些故事的出处本身就有待考察,即使是真的发生过,这也只是别人偶然的经历,是否为偏方的作用尚且存疑,也并不能说明对其他患者乃至整个病患群体都有效。

北京航空总医院康复中心康复师杨梦葵提醒说:“人们在通过食疗改善病情的过程中最大的误区是减少或停止服用药物,病情严重的人甚至放弃手术。”她举例说,有一位五十多岁的女性在出现短暂性脑缺血发作(TIA)(这是脑梗的高危信号)后,到医院检查,发现血糖已高达百分之二十七毫摩尔,医生建议她注射胰岛素,但是她拒绝医生的建议并坚信食用苦瓜和绿豆就能有效治疗她的病。两个月过去了,她再回到医院,此时已是全身半瘫。杨梦葵反复说明“一旦出现斑块,

靠饮食是不可治疗的。”

心血管疾病与饮食相关

心血管疾病的治疗虽然不能依靠食疗,但心血管疾病的发病和预防却是和饮食习惯密切相关。杨梦葵介绍,长期过量食用高脂肪、高糖含量、高盐度的食物使得血液中脂肪含量增高,而同时没有相应的身体运动来消耗脂肪,导致脂肪堆积在血液中形成斑块,斑块堵塞导致血液不能流入心脏或大脑,这是导致“三高”(血脂高、血糖高、血压高)发病的主要原因。

杨梦葵表示,在我国,心血管病患者是一个很庞大的群体,并且这个群体有年轻化趋势。斑块的发现,是确诊心血管疾病的标准,而“斑块”的多少及其位置,是判断患病程度的指标。脑血管和心肌梗是其常见的发病方式。中风也可能是因脑血管或血栓出血造成。

在这种背景下,治疗心血管疾病的一些“偏方”在网络、电视、微信等广为流传,如柠檬汁、姜汁、大蒜汁、苹果醋等能有效治疗心

血管疾病。对此,杨梦葵指出,如何在纷繁复杂的信息海洋中去伪存真、去粗取精,对现代人来说是一个很大的考验。对于患者而言,相信科学,遵循医嘱,才是明智之举。目前,心血管疾病的常规治疗方法是药物治疗,如服用改善循环、稳定斑块、降脂和强心的药物。同时适度适度的身体运动也是必不可少的,冬季或是天气寒冷的时候,心血管疾病患者要等太阳升起后再去锻炼,因为温度回升可避免机体突然受到寒冷刺激而发病。

科学饮食必不可少

虽然“食疗能有效治愈心血管疾病”的说法在科学上站不住脚,但是“病从口入”,我们在日常生活中坚持科学饮食仍是十分必要的。

李昕表示,已经患有心血管疾病的人群应多食用蔬菜、新鲜水果与粗粮,减少或避免食用脂肪含量、胆固醇含量、糖含量过高的食物。“心血管疾病与饮食结构密切相关,诸多研究表明地中海式饮食可帮助降低罹患心脏

病、中风、认知障碍(如阿尔茨海默病)的风险。”李昕介绍说,地中海饮食泛指希腊、西班牙、法国和意大利南部等处于地中海沿岸的南欧各国以蔬菜水果、鱼类、五谷杂粮、豆类和橄榄油为主的饮食风格。而DASH饮食则是另一种值得推荐的饮食方法,指通过摄入足够的蔬菜、水果、低脂(或脱脂)奶,以维持足够的钾、镁、钙等离子的摄取,并尽量减少饮食中的油脂量(特别是富含饱和脂肪酸的动物性油脂),以有效地降低血压,因此现在常在DASH饮食来作为预防及控制高血压的饮食模式。

“这两种饮食风格不仅仅适用于心血管疾病人群,一般人群也可采用这样的饮食方式来达到预防的目的。”李昕介绍,人们常说“早吃好,午吃饱,晚吃少”,这一养生经验是有道理的。一日三餐的热量摄入比例很重要,早餐应该占25%—30%,午餐占40%,晚餐占30%—35%。此外,正确处理压力,保持良好的心情,在天气适合的时候进行户外运动,拥抱大自然,对于享受健康生活同样重要。

无人机防治小麦病虫害

生活风向标

科技日报讯(记者乔地 通讯员王静 会 乔彬)在农业大市河南南阳,无人机成为小麦病虫害防治“神兵”。眼下正是小麦病虫害多发时节,农民们除了用传统的喷雾器外,还第一次用上了无人机等先进设备。

4月27日,在该市所属的邓州市桑庄、腰店现代农业示范区,6台多旋翼植保无人机正在操作员的遥控指挥下,沿着麦田低空飞行喷洒农药,让围观的农民大开眼界。在新野县小麦条锈病发生最为严重的五星镇马庄村,也有12台小型(植保)无人机和60人组成的机防队,在2000多亩麦田里,实

施天上和陆地相结合的喷防作业。

邓州市植保站站长张光先对记者说:“用植保无人机既减少了农药过量污染,又能连片喷洒,快速抑制病虫害的传播,一台一天可施药2000亩,大大提高了植保工作效率。”

针对小麦病虫害,南阳市利用的新型设备越来越多,包括植保无人机、大型喷杆喷雾机、自动虫情测报灯、孢子捕捉仪、远程视频监控测场。在组织形式上,主要是专业植保合作社。仅邓州市,就有73个乡村植保技术服务站,36个植保专业合作社,2个标准病虫害测场、36个病虫害测点,建立了农作物重大病虫害应急防治大队。

新型材料超轻又节能

低碳生活

科技日报讯(记者张晔 王怡)冰箱保温泡沫、汽车天窗、足球用的胶水……这些人们日常生活中信手拈来的普通产品,却与“高大上”的太阳能飞机阳光动力2号有共同的“材料渊源”。

近日,作为阳光动力号的官方合作伙伴,拜耳材料科技邀请专家和飞机设计师,在南京禄口机场为大家解密飞机上所采用的新型材料。

阳光动力2号仅仅依靠太阳能就可以进行环球飞行,不消耗一滴燃油。然而,为优化太阳能的利用率,飞机需要具备超轻的重量;为应对飞行过程中的极端温度条件,它还必须具备优异的保温性能,同时还要确保最佳的稳定性和空气动力学性能。面对多重挑战,阳光动力2号80%机身采

用了碳纤维结构,这种材料重量密度约为25克每平方米,比纸要轻3倍,而强度完全满足飞机的机械要求。飞机在9000米高空,舱外温度达-40℃,通过使用聚氨酯泡沫为驾驶舱保温,舱内温度提升了20℃。飞机的挡风玻璃采用的是透明的聚碳酸酯薄片,它的机械性能与玻璃相当,而重量则减轻一半。机身各种材料的粘合也都使用了一种特殊的胶水,使其能经受恶劣气象条件的考验。

拜耳材料科技亚太大区创新负责人兼聚合物研发中心负责人韩思乐博士介绍,阳光动力号是研制、展示高性能材料的绝佳平台,有助于为其他行业开发出更多潜在应用。例如,轻量化的材料已经用于汽车上,最多可减少重量30%、节油15%;超薄的保温材料被某家企业采购,节能高达10%;苏州有轨电车的内饰也是选用拜耳材料科技的聚碳酸酯制成。

画中有话

4月28日,2015全球移动互联网大会在北京国家会议中心开幕。此次大会以“移生万物”为主题,展示了移动互联网行业的最新技术和产品。会议包括15场专题活动和22000平方米展览。图为观众在阿里巴巴下属的蚂蚁金融展区使用手机支付宝钱包购物。 本报记者 洪星摄

首套汉文与民族文智能翻译系统上线

数字时尚

科技日报讯(记者郝晓明)国家民委日前公布,由东北大学信息学院计算机软件所朱靖波教授带领的团队与中国民族语文翻译局共同研发的汉文与民族文智能翻译系统正式上线试运行。该系统采用了朱靖波团队自主研发的NiuTrans翻译引擎,可实现

汉文与蒙古、藏、维吾尔、哈萨克、朝鲜等5种民族文的智能翻译,可进一步提高民族语文翻译工作的信息化水平,更好地为民族语文翻译工作服务。

NiuTrans翻译引擎是由东北大学自主研发,它基于数据驱动的统计机器翻译理论,采用机器学习技术从大规模双语数据中自动学习不同语言之间的翻译知识,训练学习翻译

模型、调序模型和语言模型,实现基于统计的多国语机器翻译系统。而此次的汉文与民族文智能翻译系统,也是我国自主研发的国内首套汉文与民族文双向翻译系统。

在新疆、西藏等少数民族地区和国家安全教育部门、军队国防部门、国家级新闻出版机构等部门,特别是涉及国家维稳和国家安全战略层面的单位,对少数民族语言翻译有着迫切需求。据了解,该系统可广泛应用于报社、出版社、杂志社、广播电台等翻译机构,能有效降低翻译人员的工作强度,提高工作效率,优化译文质量。

“互联网+”能否重塑影视产业?

本报记者 王怡

锐观察

2015年华语电影圈最关注的词是什么?——IP、互联网、大数据。近日,在第五届北京国际电影节电影频道·华语电影新焦点开放日上展开了一场以“IP、互联网、大数据”为核心词汇的跨界论坛。

所谓IP,即知识产权(Intellectual Property)。2014年是IP电影集中爆发的一年,《小时代》《匆匆那年》《智取威虎山》《十万冷笑话》等电影IP在取得票房成功,让IP成为了炙手可热、人尽追逐的名词。而与IP有着天然关联基因的互联网,也在过去一年纷纷发力,几大互联网巨头或成立自己

的影业公司,或参与资本投资,或兼并收购,显示出向传统电影行业强势发力的行动力和野心。

然而,业界也有不少声音对这股“IP投资热潮”表示出担忧和反思,期望IP开发能像好莱坞一样成为一种覆盖全局、长线经营的思维理念,而不仅仅是盯着票房数字赚快钱。

曾有业内人士表示,传统影视公司可以借助互联网大数据和前期用户需求挖掘,准确把握到观众的偏好和兴趣,来定制和优化影片制作,拍电影就不再像押宝一样,而是能做到有的放矢,降低投资风险。

对此,中国电影家协会秘书长饶曙光曾

表示,写什么拍什么的传统创作方式已在互联网时代被打破,观众成为主导地位的客户,客户要什么,电影行业再提供什么类型的电影产品。这也意味着电影行业需要借助新的技术手段,和互联网对接,在把握市场的方向上,量身定制,将项目开发创意着眼于观众。

然而,电影由观众来决定真的好吗?极客公园创始人兼总裁张鹏认为,“互联网+电影”不应该是单纯的加法,而是双方基因片段的交换,是共同进化和改良。张鹏说:“‘互联网+电影’是简单的叠加还是深度融合,是共同进化还是基因重组,应该是接下来所有电影人需要思考的问题。”

以阿里“娱乐宝”为代表的互联网众筹模

式使普通用户成为电影投资者。大众投资者转化为重要的观影消费者,增加影片的持续关注度、观众参与度。从内容生成到融资、宣传等方面,互联网金融模式给电影整个产业链也带来变革,改变完全依赖于院线票房收入的单一渠道。

在华语电影新焦点开放日的论坛上,创新工场联合创始人汪华认为,互联网给了电影新的发展空间,原本制作一部电影会有很多的“资源障碍”,现在来看互联网正将它们一一打破,并且还在扩充着。

对此,创业者董事长牛文文表示,“互联网+”概念已经渗透到各个传统行业。电影产业作为大娱乐方向最受瞩目的领域将在“互联网+”的刺激下不断带来创新和变革。未来,在产品开发、项目投资、生态构建等方面将全面凸显“互联网+电影”的特征,即更强调线上线下、产品和用户间的融合、衔接以及互动。