



项特色活动 本报时评 蒋秀娟摄

房山旅游文化节也同时开幕,并推出十大会在房山区长沟镇开走第二十一届九日,二〇一五春季北京国际长跑特色活动



机器人竞赛在西北工业大学附属中学举行。图为参赛选手在进行比赛。

九日,第十五届陕西省青少年机器人竞赛在西北工业大学附属中学举行。图为参赛选手在进行比赛。



新华社记者 张瑞摄

人对地震的认识和地震预报的现状。育馆内,讲解员给小学生介绍我国古九日,在合肥市防震减灾科普教



新华社发

过帮妈妈洗脚,表达对母亲的感恩之情。小学举办“母亲节”活动,孩子们通在母亲节到来之际,台北市忠义

营养快餐

醋泡食品养生

醋泡花生 醋与花生的“天仙配”是科学的,这在于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保健食品。花生米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、电视时间长了引起的视力下降、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。

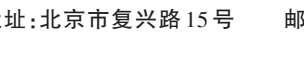
心脏病跟胃特别有关系,胆固醇从哪儿来的?就从肠胃来的,痛风从哪儿来,同样从肠胃来的,高血压都有关系,因此,我们把肠胃、脾胃搞好了,那就都解决了。所以每天吃醋泡姜对健康是非常有帮助的。醋泡生姜不仅养生效果极佳,而且作为一道调味的小凉菜还很不错呢,东西虽好,但不要贪吃哦,每天2-4片即可。

老人常吃洋葱

过了50岁以后,有些人手、臂、面颊等位置,就开始出现老年斑,这是人体内脏衰老的象征。还可能出现在脑细胞上,引起智力和记忆力减退;聚集在血管壁上,会发生血管纤维性病变,引起高血压、动脉硬化、心脏病等。

目前研究证明,多吃蔬菜和水果能有效减少老年斑的出现,尤其以常吃洋葱效果最好。洋葱中含有硫质和大量维生素等营养成分,能消除体内废物,使体内器官氧化衰老速度减慢。老人最好每周吃2-3次洋葱。洋葱生吃效果最好,适量加点醋,效果还会增强。具体做法是:新鲜洋葱1个,切丝,浸泡在凉开水中20分钟,沥干水后,把洋葱丝放入盘内,倒入醋、陈醋、水果醋均可,至完全没过洋葱丝,搅拌均匀,食用即可。

此外,老人还可多吃含维生素E丰富的食物,如植物油、豆类、豆类以及肝、蛋、奶等。维生素E在体内能阻止不饱和脂肪酸生成脂褐色素,每天服维生素E100国际单位和维生素C300-500毫克,连服两年,可明显减缓动脉硬化和老年斑的发展。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

当意外怀孕正渐渐成为两情相悦的“障碍”,当人流手术的疼痛和后患悄悄地在女性心底埋下阴影时,妇产医生提醒年轻女性,要真正懂得自我保护。请关注——

避免意外怀孕一定要懂避孕

本报记者 李颖

打破砂锅

每逢节假日后,前往医院做人工流产的数量就会猛增。来做手术的以未婚年轻女性居多,有的甚至做过好几次终止早孕手术,这一现象让妇产科医生很痛心。

不懂避孕是“人流”根源

在各大医院超负荷工作的科室中,计划生育无疑是忙碌的科室之一,其中绝大部分都是排队等着做人流的年轻女子。有数据显示,在北京、上海等大城市重复流产率高达55.9%,88.2%的不孕不育女性做过人流手术,并呈现低龄化的趋势。

记者从妇产医院了解到,由于结婚年龄的不断推后,前来做人工流产的人群中,未婚者最为多见,她们多有着不甚规律的性生活,以及不够规范的避孕措施,计划外“中奖”的事件于是频频发生。“不懂避孕,甚至不想避孕,这是人工流产逐年增多的根源。”国家卫生计生委科技研究所吴尚纯教授不无遗憾地表示,导致重复流产的主要原因是年轻育龄人群避孕意识淡薄或对避孕方法的认识存有误解。

人流不能取代常规避孕

医学技术的进步,让越来越多的手术有了无痛人流,人工流产也不例外。有人觉得只需在门诊睡上一小觉,醒来就一切就结束了。或许就是因为无需承受太多痛苦,很多人开始把人流手术看得越来越淡,越来越无所谓,甚至有人拿人流当避孕。

“虽然说无痛人流减轻了女性朋友的疼痛,但是对身体还是有伤害的。”吴尚纯指出,人流和重复流产对女性身体的危害非常大,易发生月经不调、慢性盆腔炎、子宫内膜异位症等疾病。

有统计资料显示:如果人流一次,那女性未来怀孕后,自动流产的几率就会增加。如果多次人流,那未来怀孕后,自动流产的几率就是成倍数的增加。一般人流超过3次以上的女性,怀孕后有25%以上的几率会自动流产,这就说明,人流次数越多,将来想要孩子的可能性就越小,对自己身体的伤害也就越大,甚至失去做母亲的权力。

北京协和医院妇产科主任医师徐苓教授指出,女性意外怀孕后,因为没有正确的选择手术方式而造成伤害的情况不在少数,药流

后大出血、再次清宫、患不孕症等时有发生,这都让女性承受着严重的“二次伤害”。女性朋友在决定做人流手术之前,一定要慎重考虑,选择安全的手术方式和正规的大型医院,才能将伤害降到最低。意外怀孕的女性一定要选择有卫生部门签发的有开展计划生育手术资质的医院做人流手术。一些人偏信广告,甚至到一些小诊所做无痛人流存在很大风险。

紧急避孕药一年最多吃3次

作为一种补救措施,人们通常在没有采取避孕手段、避孕套破裂、安全期计算错误等情况下服用紧急避孕药来避免妊娠。但现在很多女性缺乏避孕知识,将紧急避孕药作为常规的避孕方法使用,或者多次使用紧急避孕药,殊不知这样做是极其有害的。由于紧急避孕药用药剂量高(一次紧急避孕药的药量一般相当于8天的常规短效口服避孕药量),如超量或频繁服用,会引起月经紊乱,并影响身体健康。

“紧急避孕药是用来‘救急’的,一个月只能吃一次,一年最多吃3次。”徐苓解释,紧急

避孕药的成分是左炔诺孕酮,孕激素的含量之高,是复方短效口服避孕药的10倍。“摄入高剂量的孕激素,会使人体内的激素水平发生一场‘大地震’。”

相比于口服避孕药,紧急避孕药的不良反应更显著,如恶心、呕吐、乳房胀痛、头晕等。很多女性还会出现阴道出血、月经延迟。偶尔吃一次,影响不大。若长期反复吃,内分泌系统和月经紊乱、不孕的风险也会增加。

此外,紧急避孕药的有效率明显低于常规避孕方法。常规避孕药的避孕成功率在90%以上,而紧急避孕药只有70%-80%。徐苓再三强调:紧急避孕药不可以乱用,通常应在性生活后72小时内服用,超过72小时失败率较高。“而且,现在有的女性一个月就会吃三四次,甚至七八次,把自己的月经也吃乱了。”

回归健康的避孕方式

在诸多避孕方法中,复方短效口服避孕药最值得推荐。它在发达国家的使用率为28.4%,我国仅为其十分之一。

“作为避孕最佳措施口服避孕药,现在却被很多人所排斥,这不得不说是避孕失败率过高的原因之一。”吴尚纯坦言,我国女性对口服避孕药的接受程度低,很大程度上源于大家对避孕药的认知还停留在20年前。按规定服用,口服避孕药的避孕率高达99%以上,而刚刚正式登陆中国的优思悦则具有独特的“2+4+4”给药模式。

据悉,这是拜耳医药保健继优思悦之后,在中国上市的又一创新避孕产品。“这是目前唯一被国家食品药品监督管理局批准,用于除避孕外治疗中度至重度痤疮的复方口服避孕药。”徐苓指出,该药物是目前口服避孕药中剂量最低的避孕药,能尽量减少不良反应。

许多女性都不愿意服用口服避孕药,主要顾虑:担心发胖、降低生育能力、容易长痘、毛发增多、致癌风险等。对此,徐苓解释,与以往的口服避孕药相比,优思悦中含有非常接近女性天然孕酮药理特性的孕激素屈螺酮,可使女性体内的激素水平趋于平稳,令激素撤退期内发生常见不适症状的天数减少,缓解女性因此带来的诸多困扰,如情绪紧张、痛经、腹胀水肿、头痛、心烦躁等。“另外,不会增加发胖、长痘、多毛的情况。”

患哮喘,而病源竟然是孩子每天回家玩的毛绒玩具泰迪熊。孩子妈妈说,经常看到玩具熊被孩子打得毛乱飞。王长征表示,绒毛玩具质量参差不齐,容易沾染病菌,且消毒相对困难,儿童长时间接触此类玩具,易引发哮喘。他提醒家长要注意观察孩子,如果长时间咳嗽不断,或夜间咳嗽严重,靠其身边听到肺部有拉风箱的嘶嘶声,就要考虑可能是过敏性哮喘,应立即到医院检查。王长征还告诫家长们,除了经常接触毛绒玩具,其它一些不良的生活习惯也可导致儿童哮喘,例如夏季贪凉,在空调房里时间过长,吃太多过咸或过凉的刺激性食物如冰淇淋等,因此,做父母的一定要把孩子照顾好。

王长征介绍,有一3岁男孩曾不停地咳嗽,最初父母以为是感冒,给他服用治疗咳嗽的药物,但稍微有所好转后又反复咳嗽不止。后去医院做了全面检查,医生确诊孩子

科技日报讯(吴刘佳 记者冯亮)成人犯哮喘病的原因,诸如感冒、接触冷空气、吸入刺激性气体、接触油烟等,人们已熟知。但儿童患哮喘的原因,就不好判断了。近日,第三军医大学新桥医院呼吸科主任王长征教授在接受采访时提醒广大年轻的父母,诱发儿童哮喘的原因,绝大部分与生活

习惯有关。

王长征介绍,有一3岁男孩曾不停地咳嗽,最初父母以为是感冒,给他服用治疗咳嗽的药物,但稍微有所好转后又反复咳嗽不止。后去医院做了全面检查,医生确诊孩子

科技日报讯(记者张克)牛奶生产成本偏高,导致盈利空间小,国际竞争力弱……关注百姓生活,不回避社会问题,促进农业科技提升,让老百姓喝上健康安全的牛奶等话题成为热点。5月9日,由中国农业科学院北京畜牧兽医研究所、美国奶业科学学会和中国奶业协会共同主办的第四届“奶业营养与牛奶质量”国际研讨会在北京召开。

中国奶业协会副会长兼秘书长谷继承表示,“目前,中国已成为奶类生产、加工和消费大国。未来中国奶类消费需求将刚性增长,奶业发展潜力巨大、前景广阔。中国奶业正处于传统奶业向现代奶业转型升级。在这过程中也还存在这样那样的问题,比如牛奶生产成本偏高,导致盈利空间小,国际竞争力弱。这些都是发展中的问题,奶业发达国家也都经历过,我们要学习借鉴国外奶业的先进经

验,立足中国奶业实际情况,依靠科技创新和不断进步,全面提升中国奶业素质。”

记者从本届会议了解到,以“奶业挑战与合作”为主题,围绕“奶业营养与牛奶质量基础研究”“牛奶质量与安全”和“新技术与新产品”三个专题共安排了39场精彩报告,通过集中探讨学科前沿进展、新技术新产品的研发和奶业未来发展方向,推动世界奶业科技进步,保障奶业持续健康发展,提升我国奶业营养与牛奶质量研究在国际上的学术地位。

一位农业部奶办负责人表示,国家高度重视奶业科研工作,奶业科技创新和应用取得了长足进步,奶业“973”项目实现突破,公益行业项目成功立项,科技支撑项目扩大,风险评估全面实施,中国农业科学院畜牧所和中国农业大学奶业研究成果,先后获得国家科技进步二等奖,这些都为我国奶业发展提供了保障。

在灾情突发时,火灾现场、塌方区域因无法了解实地情况而使救援工作滞后。如果倾斜摄影建构的模型已覆盖该区域,或派驻无人机查询,便可为救援决策提供及时准确的信息。无人机应用于2014年云南鲁甸地震,助力武警部队,绘就震区首张三维地图就是实例。

“伴随着智能时代的到来,倾斜摄影离百姓的生活会越来越远。看看我们逐步实现的街景实景地图,想想公共安全领域的‘鹰眼’工程,都与倾斜摄影息息相关。”黄杨预测,“将倾斜摄影提供的实景三维数据,在其平台上开发各类行业应用,将逐渐成为智慧城市建设的技术亮点。”



5月9日,在第十一届海峡两岸旅游博览会的“互联网+旅游”主题馆,主办单位搭建了两岸旅游O2O对接平台,实现在线旅游服务商与传统旅游线上线下的互动交流。来自海峡两岸的互联网旅游服务商及相关企业利用云计算、物联网等新技术,向参会者展示“互联网+旅游”模式的新发展。 新华社记者 林善摄

响应式平台实现网站建设DIY

数字时尚

科技日报讯(记者马爱平)当人们使用台式电脑、笔记本电脑或者手机等不同终端时,同一个网站总会呈现不同的链接按钮和文字被调整或者被删减,需要不停地放大缩小并滑动窗口才能找到想浏览的内容。微加科技即将推出HTML5响应式网站建设



据称这款荣耀7 Plus拥有5.5英寸2560x1440分辨率屏幕,拍照方面搭载了前置1300万像素+后置1600万像素的组合,3GB RAM+16GB ROM。核心方面为麒麟930芯片,电池容量4000毫安时。

可设置布局、定位、背景、边框、段落、文字、链接、动画等样式,其功能应用库如同苹果的App Store,犹如商场货架一样摆满了各种功能应用,既有免费的应用,也有只需支付少量费用购买的高级应用,企业和团队不需代码技术,可依据自身需求DIY出极具个性化的H5响应式网站,享受适用于当前移动互联网特征的官方网站营销展示平台。

据悉,微加科技推出的HTML5“响应式”网站建设平台,现已全面开始对企业实行服务外包。该平台的网站功能可任意添加安装与设置,网页所有元素都能自由拖拽,并可设置默认、鼠标悬停、鼠标点击,选中四种状态,更智能化的建站体验成为现实。

倾斜摄影开创三维地理信息时代

生活风向标

科技日报讯(记者李丽云 实习生何亮)当旋翼无人机载着倾斜摄影云台盘旋于哈尔滨市友谊宫上空时,辖区内的楼宇、绿地、车辆、甚至人群欢呼的三维影像正及时传输于会议厅的大屏幕上。这是近日在哈尔滨举办的“倾斜摄影百城巡展”活动中的一场摄影飞行演练,它的目的是告诉观众,倾斜摄影正在开创三维地理信息的新时代。

据黑龙江省测绘科学研究所所长黄杨介绍,倾斜摄影是通过在飞行器上搭载多相机,同时从垂直、倾斜等不同角度拍摄影像,获取地面物体更为完整准确的信息。“据此生成的三维模型较传统手工建模周期更短、成本更低、精度更高”。黄杨说,“倾斜摄影的三维建模,可快速还原真实现状,为智慧城市的深入应用插上‘真实、准确’的翅膀。”

因材质来源于真实相片,因此倾斜摄影提供的建模结构、建筑颜色、细节清晰程度

适合情景再现、应急演练,带给观者者真实而震撼的视觉感受。但是实景三维模型不仅是用来看的,黄杨强调,模型上每一点都具有真实、准确的三维地理坐标,可供用户按需测量和计算,在真实精度的支撑下,模型在城市建设与管理上可发挥更大的价值。

比如在城市建设方面改造的成本核算中,不再用外业队伍拿着全站仪、三维激光扫描仪去搬站采集数据,而在屏幕前即可轻松完成楼体测量、面积计算,还能对缺失的部分进行结构模拟还原,估算修缮成本。而