



增强民众防灾意识和逃生能力。在温州四中进行民众应急演练。近日,浙江省台州市多部门联合



新生儿。新华社记者 范培培摄。图为一名护理人员在安抚哭闹的新生儿。图为一名护理人员在安抚哭闹的新生儿。



新华社记者 金良快摄。作留下的杰作,被列入世界遗产名录。袁家山南麓,是哈尼族世代代耕的哈尼梯田位于云南省元阳县的



护重点部位的监控摄像头。(记者 陈云龙) 所利用现代技术手段深入辖区检查。近日,江苏盐城大港尖边防派出所

营养快餐

芝麻酱有三大养生功效

“入口绵,到口光,嚼后香,吃后想”说的就是芝麻酱。各种调味品中,只有麻酱具有遇盐变咸,遇糖变甜,单吃很香的本事。芝麻酱与食物搭配,不仅丰富了膳食的风味,也提高了膳食的营养价值。但也不乏有人觉得芝麻酱热量、油脂高,轻易不敢吃,还扣以长肥、易上火、不消化等坏名。其实这是一种误区,芝麻酱具有其独特的营养价值,称得上是一种好食物,关键是我们如何扬长避短,充分发挥它的长处。

好处一:养颜抗衰老 芝麻酱中含有丰富的亚油酸、软磷脂、维生素E等,其中亚油酸高达50%,具有软化血管的功效;芝麻酱含有丰富的卵磷脂,可防止头发过早变白或脱落;芝麻含有的维生素E更适合更年期妇女。好处二:补钙健骨骼 在我国膳食中,除了奶制品外,钙的主要来源是豆类及蔬菜。芝麻酱的钙含量却比豆类蔬菜和蔬菜高,吃10克芝麻酱相当于吃30克豆腐或140克的大白菜所含的钙。经常食用对骨骼、牙齿的发育都大有益处。

红枣堪称天然维生素丸

红枣富含维他命和氨基酸,有“天然维生素丸”的美誉,能提高人体免疫力,适当食用并能抑制癌细胞。因此,按方食用红枣能起到极佳的养生功效。下面编辑教大家5种红枣吃法,能让红枣起到健康养生的最佳效果。红枣泡水 实验证明,每天给肝功能不佳的人喝红枣水,持续一周,能增加人体血清蛋白,从而有助保肝排毒。红枣的果皮坚韧不易消化,如果整颗冲泡,很难将其有效成分完全溶出,因此最好将其掰开再冲泡。

需要注意的是,新鲜的红枣不宜冲泡或煎煮。这是因为它的维生素C含量非常高,用热水煮泡易使维生素C流失。红枣泡茶 红枣炒黑后泡茶喝,可治疗胃寒、胃痛。如果再放入桂圆,就是补血补气的养生佳品,适合教师等使用嗓子频率较高的人。用红枣泡茶饮用能起到补气护嗓的功效。

红枣熬汤 唐代孟诜所著的《必效方》中记载了将红枣、银耳和冰糖一起煮汤,可止咳润肺。具体做法是:银耳20克、红枣20颗、加冰糖一起煮半个小时左右。用红枣熬汤不仅止咳润肺,而且能养颜润肤。

红枣泡酒 红枣在浸泡过程中,其所富含的有机物更容易在酒中溶出,适当饮用,对保持血管通畅有一定效果。很多人都喜欢喝酒,而喝这种用红枣泡制的药酒能起到血管通畅的作用。值得注意的是,因为红枣的含糖量较高,因此糖尿病患者最好少食用。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

近来许多人都开始使用健康运动应用程序(APP),并在朋友圈晒出今天又走了多少步等信息,但也有不少人心存疑问:这些应用给出的结果准确吗?

健康运动 APP 靠谱吗?

李宓

打破砂锅

有统计数据显示,至少20%的智能手机用户下载了健康运动应用。在各大社交平台上,也出现了“微信运动”和“微博运动”等帮助读取相关信息的工具,如微信运动可作为一个数据平台,支持接入小米、咕咚等智能手环,它还可以汇总苹果手机自带的计步服务的数据。数据准确性也许没那么重要 这些设备计步服务的原理是,人在步行时重心会有改变,设备中传感器和协作器感受到重心移动并进行计数。但是如果走路时手机没带在身上,或是坐在工位上由于各种原因带动手机摇晃,这样记录下的步数肯定

不会准确。关于看似更为专业的运动手环,英国广播公司(BBC)记者莱温顿曾在今年初做过一个相关报道。莱温顿称其试用了四款著名运动手环产品如Fitbit、Jawbone、Misfit等,并对检测数据进行了横向对比。结果显示,不同设备在计步、计算热量消耗等多项数据上都存在偏差,如某日记者的行走距离在不同设备上的差距达到23%,消耗热量的差别也达到2649卡路里,这和一个成年女性一天摄入的热量差不多。对此,几个品牌都表示运动手环检测数据的准确性没有这么重要,重点在于为用户呈现运动的规律和趋势。这听起来像借口,其实不无道理,锻炼的关键在于坚持并有规律,这些设备能反映使用者在运动、

生活作息上模式的改变,精确计数的意义相对不大。手机应用测疾病不靠谱 如果我们不在意跑步、爬楼梯、走路数据的精确性,但下面这些功能就得警惕了:手机应用测血压、血糖、胆固醇?监测癫痫、新生儿黄疸甚至皮肤癌? 今年2月,《华尔街日报》报道说,苹果公司最初希望苹果手表能检测心率、血压等生理指标,但开发过程中发现相关传感器的表现无法达标。例如,手腕上的汗毛、皮肤是油性还是油性、手表带的松紧程度都对测量结果有一定影响。美国匹兹堡大学医学中心还在去年对四种据称可以探查皮肤癌的手机应用进行了检

测。结果发现,即使是准确性最高的应用,误诊率也在33%。今年初,有两款黑色素瘤诊断应用已被美国联邦贸易委员会罚款。尽管相关应用开发者称,他们开发皮肤癌诊断应用是为了教学研究用途。但纽约大学兰贡医疗中心皮肤癌专家里赫尔评论说,不准确的结果很可能让真正的皮肤癌患者错失最佳的治疗时机,这些手机应用不断增长的下载量让人担心。健康应用监管有待完善 专业人士还表示,对一些“较真儿”的人来说,健康应用可能并不是件好事。今天为什么我没走够一万步?为什么我的心率这么快?胳膊上的黑痣是不是变大了?诸如此类的问题再加上应用数据本

身的准确性,这种心理上的压力并不利于健康。苹果公司曾称其健康应用平台Healthkit“或许是一场健康革命的开始”,但一些医疗专业人士对此保持保留意见。他们认为,移动健康应用的确存在巨大的市场,但从准确性、个人健康数据隐私保护、应用开发规范性等方面都还存在问题。这方面的监管还有待完善。2014年,美国食品药品监督管理局发布了对手机医疗应用开发者的管理条例。但该机规强调,他们管理的只是少数对消费者具有高风险的应用,例如用手机控制医疗器械。但由于很多应用目前不属于“医疗器械”的范畴,反而不受有关部门的监管。(据新华社电)



5月13日,第十八届中国北京国际科技产业博览会在国家会议中心开幕。本届科博会的主题是“引领科技创新,推动产业发展”,展示最新科技创新成果,交流研讨引领创新的前瞻思想理念,推介产业合作的优质项目。图为安川首钢机器人有限公司展示他们最新研制的新型双臂机器人玩牌系统。本报记者 董志翔摄

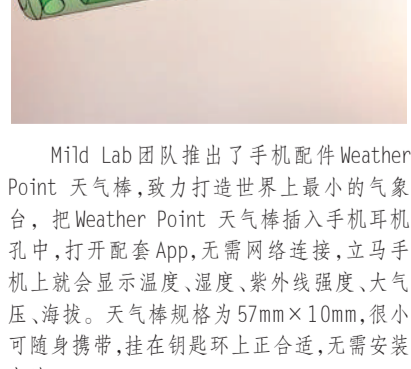
画中有话

自动贩卖机变得越来越“聪明”

数字时尚

自动贩卖机,这个如小叮当口袋一般的存在,一直为我们的生活,尤其是吃货们的生活提供着各种便利。如今,它也要跟上时代的步伐,借助科技的力量,变得越来越“聪明”了。随着物联网的不断发展,英特尔已经推出专门用于智能自动贩卖机的技术,一个专门针对此行业开发的网关。近日,英特尔和Ingenico公司一起尝试把移动支付功能集成到了物联网市场中的一系列互联设备中——包括智能自动贩卖机、售货亭和数字标牌等等。根据协议,英特尔将提供CPU技术,以及去年秋季芯片制造商公布的、用于交易系统的英特尔数据保护技术。

该智能自动贩卖机公司指出,此自动贩卖机的物联网零售网关的参考设计将支持支付处理。该网关结合了软件、硬件和安防,可以把多种工作负载的计算能力全部集成到一个基于PC的平台。这项强大的技术将帮助改造我们身边的每一台自动贩卖机。据咨询公司Frost & Sullivan预计,到2016年,包括新品市场和翻新产品市场在内,全球智能自动贩卖机出货量将达到200万台。



Mild Lab团队推出了手机配件Weather Point天气棒,致力打造世界上最小的气象台,把Weather Point天气棒插入手机耳机孔中,打开配套App,无需网络连接,立马手机上就会显示温度、湿度、紫外线强度、大气压、海拔。天气棒规格为57mm×10mm,很小可随身携带,挂在钥匙环上正合适,无需安装电池。

传统礼品展以互联网思维寻转型

生活风向标

科技日报讯(熊海昌)对于风生水起的电子商务浪潮,无论是中小型企业,还是国内外大型企业,都无法等闲视之。传统礼品、家居企业如何顺利的踏上电商之路? 6月12日,“第七届中国(成都)礼品及家居用品展览会”将在成都开幕,900余家礼品家居厂商为西部带来众多礼品营销利器。展会负责人介绍:“虽然一些企业已经完成了与网络销售平台的合作构架,但还有许多礼品家居企业的电商平台亟待加强和完善。” 为此,本届礼品展力邀各界巨头前来,积极搭建对接交流平台,为礼品家居品牌搭建专业化销售平台排忧解难。除了邀约电商外,在实体卖场方面,家乐福、王府井百货等都已确认参观。在互联网时代,“价格优势”这个“用户体验”对用户而言唾手可得,在保持低成本竞争力的同时,差异化的服务才能换来优质的用户体验与口碑,换来高度的用户黏性,赢得市场。一个好的促销礼品将会成为差异化服务新战场的生力军。 据悉,展会上,诸如超萌熊保温杯、耐火陶瓷养生煲、LED护眼台灯、车载三防安全移动电源等时尚新颖的礼品,价格不高,却能广泛适用于汽车、房产、服装、家电、家纺、办公用品等多行业的营销活动,成为拉开用户体验优势的制胜法宝。

儿童长期接触毛绒玩具易引发哮喘

本报记者 李颖

给您提个醒

春夏之交,哮喘病进入又一个疾病高发期。中国医师协会呼吸医师分会会长、中日友好医院呼吸内科主任江涛教授指出,儿童哮喘是最常见的慢性呼吸道疾病,世界各国儿童哮喘的患病率总体呈上升趋势,我国儿童哮喘的患病率在全球范围内居中间水平,也呈现逐渐上升的趋势。哮喘是一种以慢性气道炎症为特征的异质性疾病,典型的症状有喘息、气促、胸闷和咳嗽等,严重时甚至脸色发白、大汗淋漓。 数据显示,目前全球有3亿人患有哮喘,中国患病人数在3000万左右,其中儿童是哮喘患病的多发人群。除家族病史这一原因外,过快的都市化进程,如城市的空气污染、接触的环境物质、接触的人群、生活方式以及汽车尾气、防腐剂、化妆品等都令儿童哮喘患病率数据不断上升的一个原因。另外,居民家中也“窝藏”了大量哮喘“杀手”尘螨。 由于毛绒玩具质量参差不齐,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。为此,专家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,或靠身边听到肺部有拉风机的嘶嘶声,就要考虑可能是过敏性哮喘,应立即到医院检查。 江涛认为,哮喘要在孩子发育前进行积极治疗。“儿童患者应坚持积极治疗,如果第二性征出现前能控制住病情,有八成机会将哮喘控制住,可实现临床治愈,也就是可达到无症状、不发作、少吃药、可运动的水准。” 治疗哮喘要正确认识哮喘,调整心态,积极治疗。首先尽量避免去可能的致病环境,比如不通风空气质量差的地方;其次加强自身锻炼,提高自身身体素质、免疫能力;最后就是吸入药物治疗。同时还提醒,有哮喘患者的家庭,最好不要用地毯、窗帘,枕头不要用棉质和毛质的。

这些草莓的流言,你“中招”了吗?(下)

姜卓俊

锐观察

草莓空心是激素过量造成的?通常我们所说的草莓果实,是食用草莓的果托,也叫假果。果托的中心部分被称作草莓的髓部,髓部都是一些薄壁细胞组织,随着草莓果实的膨大,这一部分有的是充盈实心,有的疏松空心,主要是品种特性所决定,例如甜查理、丰香草莓品种多数情况下有中空现象。另一方面由于草莓果实的髓部的细胞间隙大而疏松,往往又会因栽培条件不同发生变化,如温度过高,肥大过大,发育过快,也易造成空心,激素的作用不是唯一的因素。不能一概而论,说成是激素过量所致。 牛奶草莓更营养吗?近几年各地经常

出现所谓的“牛奶草莓”,更有视频中加施牛奶的镜头的误导,一些消费者认为用牛奶浇灌,草莓就能有牛奶的味道或者有牛奶的功能,但是从专业角度说,牛奶所包含的主要成分是水 and 少量的蛋白质及矿物质,蛋白质不能被草莓直接吸收,要经过分解成氨基酸才能被作物吸收,而含有蛋白质的豆类、动物鱼肉等也是腐烂后被分解成氨基酸供作物吸收,与浇灌牛奶的营养价值是一样的。除非牛奶过剩,否则用牛奶做肥料太奢侈了,成本太高,何况于商业化生产的氨基酸肥很多,用牛奶浇灌草莓的意义就更不大,所以所谓牛奶草莓只是商家用来炒作的噱头而已。

草莓会喷酒乙草胺吗?乙草胺是国内外广泛使用芽前处理的除草剂,在大豆、棉花、玉米、小麦等作物中经常使用,通过喷施地面封闭土壤,达到杀死杂草的目的。据研究,通常在土壤中的半衰期为2.8—5.1天。草莓生产中很少使用,主要由其栽培过程所决定的,一般来说,五月份之前上市的草莓主要是保护地栽培。从整个栽培过程看,育苗期不能使用乙草胺之类的土壤封闭除草剂,否则匍匐茎不能扎根,育不出苗来;定植期也不宜使用除草剂,否则影响草莓的缓苗和成活;保温覆盖地膜后就更不需要使用除草剂,假如草莓使用乙草胺只有在覆盖黑色地膜之前,其使用机会很少,即使使用至草莓上市也达两三个月之久,早就分解了,怎能污染到草莓果实呢?由此就间接地排除了使用乙草胺的可能性。(笔者为中国园艺学会草莓分会副理事长,青岛农业大学教授)