



水上电站 新华社记者 徐昱摄



生态水乡 新华社记者 李晓果摄



稻田巨画 新华社记者 杨青摄



开园迎客 新华社记者 徐昱摄

营养快餐

七招巧吃荔枝

荔枝味甘、酸、性温、入心、脾、肝经;果肉具有补脾益肝、理气补血、温中止痛、补心安神的功效;核具有理气、散结、止痛的功效;可止呃逆,止腹泻,是顽固性呃逆及五更泻者的食疗佳品,同时有补脑益身,开胃健脾,有促进食欲之功效。

荔枝虽然好吃,可是吃多了会上火。怎么能又满足了口腹之欲,又不上火呢?以下吃荔枝七招可帮您“灭火”。

盐水浸泡 将剥掉外壳的荔枝,但是不要将白色的那层薄膜也剥掉,冲洗干净之后,浸泡进30%的盐水中,浸泡一个小时就能够取出,剥开白色薄膜就能吃了,经过盐水的浸泡之后很大程度的将荔枝的火气降低了。

吃掉果膜 我们在剥荔枝壳的时候,果肉上有一层薄薄的白膜,有点涩涩的口感,一般我们都是将它剥掉的,但是如果防止上火的话建议将薄膜也一起吃掉,然后吃完荔枝之后将荔枝蒂部凹进去的果肉白色的蒂状部分也一起吃掉,同样可以防止上火。

每次不宜超10颗 普通人每次食用荔枝也不宜超过10颗,尤其是儿童每次吃3-4颗即可,不可过量。

享用“露珠荔枝” 露珠荔枝就是在天亮之前,趁着露水还没有退的时候,从树上新鲜摘下来的荔枝,这些荔枝吸收了一天的阳光,然后经过一个晚上的凉凉,因此热性已经消减了,不但味道会更加鲜美,而且还不会有上火的问题。

喝点盐水 在吃荔枝之前可以适量的喝点盐水或者夏枯草凉茶、冬瓜汤、绿豆汤等降火的食物,可以有效的预防上火。或者用20-30克的生地瘦瘦肉或猪骨汤喝,可以有效的预防荔枝病。

生长在东边树冠的荔枝 因为荔枝是长日照果树,喜欢西边的阳光,果实也是从西边开始成熟的,因此长在西边的荔枝会特别的甜,但是却会更加燥火。因此怕上火的话,可以选择生长在东边树枝上的荔枝,比较温和。

冷藏过的荔枝 将采摘下来的新鲜荔枝用容器盛载,沉于水井或放于冷泉水中,隔夜取食,可不上火。且能化燥气而能补阴。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

为了治病,你是不是在过量用药?为了保健,你是不是在乱服营养品?事实上,人们对防病保健有很多曲解和误读。请关注——

千万别走入这些健康误区!

王思北 吴晶

打破砂锅

国家卫计委日前发布《中国居民营养与慢性病状况报告(2015年)》,分析评估了十年来我国居民营养和慢性病状况的变化。报告对国民健康数字进行了大起底,同时,一些日常生活中存在的健康误区应该引起国人重视。对照下面这几条,看看你有没有走入这些误区?

误区一:阿司匹林能抗癌?

有着100多年历史的阿司匹林除了作为解热镇痛抗炎药外,还可用于预防和治疗某些心血管疾病。近年,网上流传一种说法称阿司匹林能预防癌症,一夜之间这颗小药片俨然成为不少人追捧的“神奇万能药”。然而,很多人并不了解过量服用阿司匹林也会造成严重的不良反应。

专家指出,阿司匹林有抑制血小板聚集的功能,长期过量服用有可能损害健康甚至危及生命。如:患有胃及十二指肠溃疡的病人服用阿司匹林可导致出血或穿孔;部分哮喘患者在服用阿司匹林后可出现荨麻疹、喉头水肿、哮喘大发作等过敏反应;孕妇在怀孕三个月内服用,可引起胎位异常,长期服用可致分娩延期,并引起出血危险。

误区二:补钙越多越管用?

全民补钙日渐成时尚,但是很多人不知道,人体对钙的需求量因年龄的不同而异。特别是儿童,如果补钙过量,可能导致身体浮肿、多汗、厌食、恶心、便秘、消化不良,严重的还容易引起高钙尿症。同时,儿童补钙过量还可能限制大脑发育,反而影响正常发育。

克,1-4岁儿童每日需要600-800毫克,4-14岁每日800-1000毫克。成人的钙推荐摄入量每天为不超过2000毫克,摄入钙过多可能干扰其他微量元素的吸收,还可能导致患肾结石病等。老年人因肾功能减退,导致机体对药物的吸收、分布和代谢等能力减退,所以在补钙时要格外注意,剂量宜掌控在每日1200-1500毫克。

误区三:维生素就是营养品?

很多人把维生素当成保健营养品,殊不知服用维生素也要因人而异。如:感冒病人可适当补充维生素C;经常喝酒的人可适当补充维生素B,因维生素B在脂肪及蛋白质的吸收中发挥重要作用,可作为预防脂肪肝的辅助成分;喜欢运动的人可适当补充维生素B和和维生素C,以补充由于出汗过多而引起的消耗;处于生长发育期的儿童,因机体容

易缺乏日常膳食中含量很少的维生素D,可适当补充一些。

专家指出,人体对维生素的需求是有定量的,摄入过量的维生素会引起中毒。比如人体摄入过量的维生素A可引起的中毒综合征,导致烦躁、头痛、呕吐、皮肤瘙痒、视力不清、肝脾肿大。除维生素A外,维生素D过量会造成多脏器点状钙化和多尿;维生素E过多会导致出血倾向。

误区四:三高就是老年病?

很多人认为,高血压是老年多发病,与年轻人没有关系。实际上,基于国内外的研究,高血压与年龄无关,而与几个主要的危险因素有关,包括超重、肥胖、吸烟、饮酒以及家族遗传等。

快节奏、工作压力、环境压力等也与高血压有一定关系。建议人们饮食清淡,主动进行体力活动和身心放松。

误区五:牙疼真的不是病?

“牙疼不是病,疼起来要人命”这句话使大多数人相信,牙疼真的不是病。可实际上,口腔健康是全身健康的基础。口腔疾病如龋病、牙周病等会破坏牙齿硬组织和牙齿周围支持组织,除影响咀嚼、言语、美观等功能外,还会引起社会交往困难和心理障碍。有些微生物长期存在于口腔中,可导致或加剧某些全身疾病如冠心病、糖尿病等。

专家指出,为预防口腔疾病,人们首先要做到:早晚刷牙、饭后漱口,每个家庭要做到一人一刷一漱口,避免交叉感染。要定期进行口腔健康检查,每年至少一次,此外最好每年洁牙(洗牙)一次。(据新华社电)



连日,江西省九江市都昌县农业部门联合植保专业合作社,利用无人植保飞机帮助农民进行水稻喷药作业,为农业丰收打下基础。“无人机飞防”作业是运用无人机的特性和功能为农业生产服务,具有成本低、操作简单、农药喷洒覆盖好等特点。新华社发(傅建斌摄)

画中有话

传统房产中介转型O2O平台

数字时尚

科技日报讯(郭津)近年来,随着爱屋吉屋等新兴互联网房产中介以无门店、扁平化、零佣金、颠覆传统行业等口号来势汹汹涌入市场。一时间链家等传统房产中介被划作了传统、被颠覆的行列。7月1日,链家地产宣布更名为“链家”并全面启动新logo。链家集团董事长左晖对外表示,链家不再是一个传统的中介公司,而是要做房产

O2O(线上到线)下平台。7年前链家成立“链家在线”,开拓互联网业务。2011年推出自如品牌,定位于“O2O租住社区”,目前99%线上租房,整个客户服务都在网上完成。去年11月链家上线链家理财试水P2P,定位普通购房者借贷的短期理财产品。今年3月推出的租房平台“丁丁租房”,不收租客佣金,只向房东收费5天。

按照左晖的思路,链家未来要做的是以链家网+链家经纪人为核心,在资产管理、交易服务、房产金融等方面的全产业链服务商。“希望到2017年有10万个最优秀的经纪人汇聚到链家平台上。”专家表示,今年是“互联网+”的起势之年也是传统企业转型升级的关键一年,率先变革、不断创新利于企业主导行业未来的发展趋势,实现生态圈的良好发展。

新型防火管阻燃性能提高近六成

生活风向标

科技日报讯(李雯)7月1日,由旺平管业集团与辽宁精细化工协同创新中心共同研发的PVC-U电工防火管正式亮相2015国际绿色建筑建材(上海)博览会。该防火管在线路因短路导致燃烧的情况下,从燃烧热量释放、燃烧火焰高度、烟释放量以及耗氧量等方面能有效控制火灾发生,降低生命财产损失,大大提高救援几率。

火灾发生发展,因此具有十分重要的作用。经测试,普通的电工管氧指数在32-34之间,而PVC-U电工防火管氧指数为52,阻燃性能提高了57.6%。但传统的PVC-U电工管往往只保证了绝缘性,在阻燃性上远远达不到国家防火建筑材料质量监督检验所规定的阻燃性能。

据介绍,根据2015年国家公安消防局公布的近10年所发生的火灾事故分析,电气火灾事故位居首位,近三年因电气火灾所导致的死亡人数高达4958人,直接导致的经济损失为114.2亿元。事实上,在火灾事故中,具有良好阻燃性的产品能十分有效地遏制

如今,随着技术水平的发展,产品性能在不断提升,防火阻燃产品有了新面孔。此次由旺平管业集团与辽宁精细化工协同创新中心共同研发的PVC-U电工防火管,从产品本质上解决了穿线管的阻燃问题,通过了国家公安消防局指定的国家防火建筑材料质量监督检验中心阻燃1组性能检测,并获颁公共场所阻燃制品及组件标识使用证书。

信息通信技术处于跨界融合爆发期

锐观察

近日,工业和信息化部部长苗圩向全国人大常委会报告信息化建设及推动信息化和工业化深度融合发展工作情况时表示,信息通信技术处于加速发展和跨界融合的爆发期,成为引领新一轮科技革命的主导力量。

创新成果转化更加网络化、全球化和快捷化,正在开启以融合创新、系统创新、迭代创新、大众创新、微创新为突出特征的“创新时代”。“苗圩说。

新一代通信技术在新一轮科技革命中创新最活跃、交叉最密集、渗透性最强,以无线、宽带、移动、泛在为特征的网络建设和应用推动着群体性技术突破。”苗圩说。

我国信息通信技术产业正处于从跟跑到并跑乃至局部跨越的关键时期。尽管我国两化深度融合已取得一定程度的进展,但仍面临一系列突出问题,包括政策支持力度和投入明显不足,基础设施仍不能满足两化深度融合的需要,宽带网络速率相对国际先进水平差距较大;信息通信技术核心器件依赖进口,集成服务能力差,核心技术受制于人;数据资源开发利用水平不高,数据共享安全隐患问题突出,数据跨区域、跨部门的应用、保护和开放缺乏统一规定等等。(据新华社电)

多加一闰秒 有喜又有忧

科学与生活

幸福的时刻“哪怕只多一秒”也好。这一愿望真的在格林尼治时间6月30日午夜(北京时间7月1日7:59:59),通过增加闰秒而实现。事实上,自1972年起,为帮助“世界时”追赶“原子时”,我们的钟表已拨慢了26秒。一秒,究竟能发生什么?滴答之间,一只苍蝇可以扇动翅膀约200次,一颗子弹可以穿越900米,一艘飞船可以飞行约8公里,一束光可以做30万公里旅行,全世界有可能出生4个婴儿……或许,这些都算不上什么惊天动地的大事。不过,毫无规律地增加一秒,还是会让不

少人伤脑筋。最容易“受伤”的莫过于计算机和互联网相关领域。连续两次出现同一秒钟,计算机和服务器可能“无所适从”,电子邮件可能迷失“方向”,重要数据可能丢失……据报道,最新增加的这一秒,已让巴西50%的网络碰到问题。而在上一次出现闰秒的2012年,Linux操作系统和Java应用平台未能幸免,多家互联网企业中招;澳大利亚航空公司的计算机系统“死机”数小时,被迫人工检查乘客登机;全球数十家航空公司使用的“阿马迪厄斯”预订系统出现故障,400多架航班延误……有“Linux之父”之称的利努斯·托瓦尔兹曾对媒体说:“几乎每一次出现闰秒时,

我们都会发现点什么。这真的有点烦人,因为这是代码基本上无法运行的一个典型例子,在正常情况下用户无法对其进行测试。”随着与原子钟同步的计算机和服务器数量不断增加,3年来首次增添的这次闰秒,会让人们发现新的问题。更何况闰秒的发生并没有规律,增加闰秒的决定通常提前6个月宣布,因此对闰秒的时间调整无法一开始就写在程序里或更早做好准备。谷歌公司的解决办法是,把这一秒分解成若干毫秒,逐步添加到系统时钟的更新中,以慢慢追上“原子时”,确保网络时间协议与调整后的时间同步,从而保证系统不会中断。亚马逊网络服务也采取了类似办

法,将多出来的这一秒分散到数小时中,以保证其系统不受这一变化影响。当然也有其他办法,比如像Linux操作系统一样,在协调世界时(UTC)时间23:59:59时重复数两次第60秒,或者像微软系统一样,忽略闰秒,在闰秒增加之后再让系统时间与UTC同步。在那些需要精准对时的航天、通讯、电信、金融等领域,“搞不定”这一秒更有可能引来大麻烦。这也是美国全球定位系统、中国北斗卫星导航系统、欧洲伽利略卫星导航系统都“一带闰秒玩”的原因。尽管互联网最易在闰秒中“受伤”,但互联网也从不少娱乐精神。有网友办起“闰秒”狂欢,或是让人们记录这一秒的生活瞬间;有网友凑热闹说,今天要早一秒下班,以平衡闰秒增加的工作量。如果你是“程序猿”,可能为这一秒额外花很多功夫。可如果你今天过生日,快乐也会多一点。(据新华社电)