

海洋夏令营

呼吸技巧。新华社记者在指导小学生水下呼吸技巧。图为一名老师在指导小学生水下呼吸技巧。今年暑期,广西大自然生物多样性研



停车智能化

收费秩序。新华社发(游思行摄) 二维码标识的统一公示牌,规范道路停车车管理,并在道路停车位设立印有二维码标识,方便车主缴费。近日,天津将陆续投入使用智能化停



罕见小水母

的研究价值和观赏价值。(吕永国) 水母是我国一级保护动物,具有极高的水库发现大规模的桃花水母。据悉,桃 七月三日,山东烟台莱山区石川门镇一



检车有新法

六步检车法,效果良好。(赵香临) 轨道车走行部检查方法——“雪浪三十 电段科技自主创新能手张雪浪总结的一套 近日,太原铁路局推广由侯马北供



营养快餐

胡萝卜防晒又抗癌

胡萝卜营养价值丰富,包含多种胡萝卜素、维生素及微量元素等,因此被称作“平民人参”。夏季食用胡萝卜不仅防晒还可以清热抗癌。

科学研究发现,胡萝卜富含糖类、脂肪、挥发油、胡萝卜素、维生素A、维生素B、维生素B2、花青素、钙、铁等营养成分。中医认为胡萝卜有健脾和胃、补肝明目、清热解暑、降气止咳等功效。

胡萝卜中维生素A和抗氧化剂能够保护皮肤免受阳光危害,多吃胡萝卜还可以预防痤疮、皮肤干燥、色斑、暗疮、肤色不均以及过早出现皱纹。

胡萝卜中所富含的胡萝卜素能转变成大量的维生素A,因此,可以有效地预防肺癌的发生,甚至对已转化的癌细胞也有阻止其进展或使其逆转的作用。研究还发现,胡萝卜中含有较丰富的叶酸,为一种B族维生素,也具有抗癌作用;胡萝卜中的木质素,也有提高机体抗癌的免疫力和间接杀灭癌细胞的功能。

胡萝卜怎么吃最好?当然熟吃比生吃好!想把胡萝卜的保健功效发挥到极致,充分吸收胡萝卜的营养,就要尽可能多地增加β-胡萝卜素的摄入量。熟吃胡萝卜,并且在烹饪时接触到油脂,才能达到这样的效果。而生吃则会浪费营养,更不建议榨汁,这样会浪费有益健康的膳食纤维。

在这里推荐一道“胡萝卜香菇豆腐”菜谱:

食材:豆腐2块,香菇(水发后)60克,胡萝卜100克,鸡腿肉100克,葱段、蒜头、盐、糖、生粉、生抽、浓缩鸡汁、花生油各适量。

做法:1.鸡腿肉洗净切丁,以盐、生抽、花生油拌匀备用;2.豆腐切小块,蘸上生粉以平底锅煎香备用;3.胡萝卜去皮洗净,切片飞水备用;4.开锅下油,爆香拍蒜和葱段,下鸡丁大火翻炒,撒少许料酒,加入适量水和豆腐、香菇、胡萝卜以及少许浓缩鸡汁,调味后中火焖至材料熟透即成。

海带汤消暑又养生

进入七月,酷暑难耐。夏日炎炎,喝清汤可消暑,现推荐一款适时的养生汤饮:绵茵陈海带煲排骨。

材料:绵茵陈30克(中药房有售)、海带50克、猪排骨400克、生姜4片。

步骤:绵茵陈、海带分别浸泡,绵茵陈用煲汤袋装好;猪排骨洗净,切段,与生姜一起放进煲内,加入清水2500毫升(约10碗量),武火煲沸后改为文火煲约两小时,下盐便可。

功效:绵茵陈又名绵陈、茵陈,为清热燥湿类中药,亦是广东民间众所周知的清热利湿的人药汤药材,虽然价廉,但功效显著。中医认为它性寒,味苦、涩,归肝、脾、胃、胆经,具有清湿退热、利胆去黄的功效。现代药理学分析认为它有利尿、利尿、降血压、保肝、抗菌、解毒、驱虫的作用。

海带既有“海上之蔬”的美誉,又有“含碘冠军”之称,它所含的营养特别丰富,同时对抗衰老、抗癌、降脂、增强骨质、预防甲状腺肿大、糖尿病、慢支等有一定作用,的确是一种长寿食品。绵茵陈海带煲排骨清润可口,有清热、去湿、利水的功效,为初夏时的家庭靓汤。



扫一扫

欢迎关注科技改变生活微信公众账号

水果切片直接敷在脸上当美容面膜,似乎既省钱又避免了化妆品中添加剂的烦扰。不过,最近有一则微信呼吁不要用果蔬做面膜,请关注——

果蔬敷脸是不是美容良方?

本报记者 张盖伦

打破砂锅

果蔬敷脸,一直被网上传为美容良方,不少电视剧里的女主角在下班后躺在床上捣鼓着黄瓜切片。不过,最近有一则微信传得火热,呼吁大家不要再用果蔬做面膜,指出果蔬敷脸不仅不能美容,还可能“毁容”。该文提出,果蔬一旦切开,营养物质氧化的速度比皮肤吸收的速度还快,会加剧皮肤色素沉淀;而且,果蔬内还有农药残留;更由于皮肤只能吸收一定大小的分子颗粒,因此皮肤其实吸收不了果蔬传送的“营养”。

这样一出“反转剧”让很多女士感到困惑,果蔬敷脸,真的错了吗?

对果蔬敷脸的指责有夸张成分

“果蔬中有各种各样的成分,一般的蔬菜水果中倒不会有毒素。但有一些成分虽然不是毒素,也可能带来过敏或者其他不良反应。”美国普度大学农业与生物系食品工程专业博士、科普作家云无心告诉科技日报记者,一些水果中含有蛋白酶,确实可能造成皮肤瘙痒;而被许多商家追捧的“水果果酸”,可能对保护皮肤有一定帮助,但

也会增加皮肤敏感性,使其更容易被紫外线损伤。

不过,对果蔬敷脸的指责也有些夸张的成分。云无心指出,现在用的农药都是低毒的,即使水果中有农药残留也主要是残留在水果表皮,只要用清水充分清洗,基本上可以除去大部分,果肉中的农药即使有也不足为虑。至于水果氧化变色的问题,本身和皮肤关系不大。这是因为一些果蔬中含有多酚氧化酶,在水果蔬菜中多酚化合物原本是分开存在的,一旦被切开,多酚氧化酶就被释放了出来,把多酚化合物氧化聚合成色素。多酚只是蔬菜水果“营养成分”的一部分,它们也并不是通常认为的护肤品的功效成分。

至于果蔬的“功效成分”,在商家的宣传里指的是维生素C等抗氧化成分和果酸。“果酸是有一个氢氧基团的有机酸,有多种不同的分子,有的分子很小,能够穿透皮肤表层到达真皮层,但有的分子比较大,穿透效率就很低。”需要注意的是,“这些成分”具有护肤或者延缓皮肤衰老的作用“主要是化妆品行业在宣传。监管机构对化妆品成分的功效要求不像药品或者食品那样严格,也就是说这些功能并没有经过严格深入的科学验证。”云无

心强调。

皮肤很难吸收果蔬营养物质

那么,如果假设果蔬中所含的维生素C等物质确实能够美容护肤,敷在脸上能够产生效果吗?美容护肤专家表示,效果其实不大,因为人的皮肤对外来物质已筑起了重重“围墙”。

皮肤由许多层组织构成,最外层的是角质层,表面覆盖有由脂肪酸、氨基酸和别的物质构成的膜,这层膜起到了“把关”的作用,将水溶性的物质隔绝在外,这样可以阻止水分侵入,也可以防止体内水分流失。简单来说,水溶性的物质很难渗透到皮肤内里,最多只是在皮肤表面停留片刻,随着水分蒸发,也就完成了使命。

东田丽格医疗美容诊所皮肤美容中心赵娟主任提醒说,要达到真正的护肤效果,至少要在皮肤的“真皮层”做文章。而且,皮肤无法吸收分子量很大的物质,而水分中的分子量恰恰非常大,绝大多数也无法突破表皮角质层。如果说,用水果切片做面膜之后,感觉到“水润”,是一种暂时的假象,“该干还是干”。

复旦大学皮肤学博士、有多年护肤品研究与测评经验的谭庆梅也直言,不建议用果蔬敷脸,因为果蔬内含的营养物质并不像大家想象的那么神奇。

常常被敷在脸上的黄瓜,确实含有能美白嫩肤的维生素E和C,但每100g黄瓜只含0.98mg维生素E,含9mg维生素C,两者都远低于有效浓度,且不可能被皮肤全部吸收,“因此其美白嫩肤功效基本可以忽略”。而且,皮肤难以吸收水溶性物质,维生素C也属于水溶性维生素,较难被皮肤吸收。“所以市面上卖的维生素C精华浓度普遍比较高,有的甚至能达到20%以上”。反观水果,数据就没有那么好看。谭庆梅介绍说,即使是蔬果中维生素C含量最高的刺梨,其维生素C浓度也仅为2.585%左右,大部分的水果维生素C浓度不到0.1%。再加上这些维生素C藏在固态物质中,进一步增加了皮肤的吸收难度。因此,用果蔬敷脸,能进入皮肤的维生素C极其微量,可以忽略不计。

护肤不用太麻烦,水果吃了更靠谱

尽管用水果直接做面膜的效果并不大,不过在选用化妆品和护肤品的时候,也得注

意“天然”,添加剂越少越好,最好也不要太多香味。“可以使用药妆也就是医学类护肤品,以免皮肤受到多重添加剂的损伤。”赵娟说。

如果还是想充分利用水果的功效,谭庆梅表示,可以选择含水量80%以上,容易制成糊状的水果,如苹果、梨、葡萄、桃、西瓜、蜜瓜等,这样虽然维生素、微量元素等营养素补充作用甚微,但可以起到一定保湿作用。不过还是得注意,敏感肌肤需要先做小面积尝试,而且最好在脸上直接尝试,因为面部皮肤敏感度比其他部位高,确认不产生刺激后再全脸涂抹;敷水果面膜的时间也不要超过20分钟,以15—20分钟为宜,时间长了之后不但易滋生细菌,还增加皮肤刺激风险;结束后得彻底洗净面膜,然后仍按常规程序护肤;还有一个小建议,那就是水果面膜适合晚上做,以免误用光敏性蔬果诱发光敏皮炎。

当然,吃掉水果,其实更靠谱;把水果切片或者捣碎,反而是吃力不讨好。谭庆梅告诉科技日报记者,“营养均衡是身体健康的基础,也是护肤美容的基础。对于上班族,还是多吃各种水果更简单实用,还需保证睡眠充足、饮食均衡、心情愉快。”



7月4日,山东省烟台市经济技术开发区启动农用直升机杀虫防治作业,对辖区7大山脉和山峦等20800亩森林进行杀虫防治,严防松树类害虫松褐天牛,确保国家地质森林公园生态平衡。图为一架B-7620直升机在九日山施药。

画中有话

谷歌语音识别功能将能离线使用

数字时尚

科技日报讯 谷歌在Android系统都支持语音识别功能,用户只需在谷歌搜索中说出OK Google指令,就能调出这个功能,不过前提是联网。近日,据外媒报道称,现在已经有开发人员在Android谷歌搜索代码中,发现了

OK Google将很快支持离线使用的代码。据了解,此前谷歌语音功能一定要在设备连接到网络的情况下才能使用,现在这一切将发生改变。最新的Android版谷歌搜索代码将很快有支持离线使用的相关代码,这表明离线语音功能将很快登陆Android平台。这个离线功能并非完全离线,它依然需

要在联网的情况下才能搜索答案。但是,用户今后可以在无网络情况下使用语音来打开Wi-Fi、播放音乐、打电话或是发送短信。另外,代码显示离线语音还可以用来调整屏幕亮度和设备的音量。

尽管这些操作都很简单,并不需要用户进行太多的交互,但假如它们真的能在离线状态下通过语音操控来完成,将给用户带来很大的便利。不过目前,尚不清楚谷歌将在何时正式向Android用户发布这个离线语音功能。(柯文)



7月2日,索尼(中国)有限公司展示了新近发布的微单旗舰机型A7R II、索尼黑卡RX100V和RX10 II三款数码相机。其中,A7R II机型具备约4240万有效像素,采用399个相位检测对焦点,在自动对焦模式下可实现每秒5张的高速连拍能力。新华社记者 凡军摄

“创业白条”让创业者和“缺钱”说拜拜

生活风向标

眼下,大众创业热情空前高涨。近日,国务院发布《关于大力推进大众创业万众创新若干政策措施的意见》,涵盖创业面临的政策、资金、产业、环境等九大方面,30条政策措施,让无数心怀创业梦想的年轻人蠢蠢欲动。

相关数据显示,2014年中国创业产生的企业数量达到365万个,平均每天成立1万个公司。很多有抱负的年轻人,都想通过创业

获得事业成功。

然而,对于普通公众创业而言,创业何其难?不仅面临能否找到靠谱项目的问题,还要考虑创业所需要投入的资金问题,尤其是后者,成为无数创业者的拦路虎,很多创业梦想往往因为缺钱而搁浅。

日前,国内招商加盟领导品牌78.cn创业商机网正式推出“创业白条”业务,这是网络招商行业第一个为创业者提供资金支持的互联网金融产品。创业白条主要内容是创业者

在78.cn平台选择加盟项目后可申请最高5万元的创业资金,创业者可以在3—6个月内分期还款,正式开启打白条也能创业的时代。

这是继去年推出“先行赔付”业务之后的另一创业护航利器。至此,前有“先行赔付”项目保障,后有“创业白条”资金支持,78.cn双剑齐举开启大众创业的新时代,让大众创业更任性。

据了解,“先行赔付”和“创业白条”同属于78.cn去年推出的创业保障计划的一部分。前者向创业者承诺若在平台加盟项目遭遇欺诈可获得最高10万元赔偿;后者为创

业者在78.cn平台选择加盟项目后可提供最高5万元的创业资金。二者恰恰击中了当前创业者两大痛点,而创业白条一经推出,立即引来广大潜在创业者的关注。

业内人士分析,人人都想当老板,然而在创业路上,往往会因为遇到这样那样的问题而搁浅。创业资金不足是很常见却也最困难的问题,创业需要激情和梦想,但仅有这些是远远不够的,资金是创业的基本条件。用“创业白条”为自己的创业梦想买单,不失为一个绝佳的选择。对于普通创业者,没有移动互联网般高上的商业模式,因而资本市场之外的资金支持可能更为重要。从这一点来看,“创业白条”堪称白条史上最得人心的白条。(姜楠)

“手机”域名或将成移动互联网主入口

本报记者 管晶晶

锐观察

传统互联网时代,企业主要以网站应用为主,每个“.com”域名对应一个网站即可;而在移动互联网时代,微博、微信、直连号、微店、微场景、轻应用等移动应用层出不穷,“.com”也已经被一个个二维码代替。但二维码存在缺乏品牌识别性、媒体传播的局限性、用户响应率低等先天不足,也难以成为真正意义的寻址技术和移动互联网资源。

于是,“手机”域名应运而生。据“手机”域名注册局华瑞网研介绍,“手机”域名是经互联网名称与数字地址分配机构(ICANN)授权,专门面向移动互联网的中文通用顶级域。自2014年12月1日开放注册以来,半年注册量达上万个,其中包括“猎豹.手机”“春雨医生.手机”“乐视视频.手机”

等,甚至还出现了BOSS、施华洛世奇等被抢注后进行仲裁申诉的情况。

在移动终端中,“手机”中文域名拥有易辨识、易记忆、输入快的优势;同时,“手机”域名提供的微入口服务为企业搭建移动应用的统一入口。通过“手机”域名的微入口服务,可以将企业的App、微信公众号、微网站、微店等所有的移动应用入口整合到一个后台,以“公司名.手机”作为统一入口,这样企业在做宣传推广时,不用印上多个二维码,只需要引导用户访问“公司名.手机”即可,成本低、转化率高,一举多得。

业内人士分析,随着专门面向移动互联网的“手机”中文通用顶级域的强势崛起,企业移动入口多但展现效果差、宣传成本高但转化率低的尴尬局面将被打破,“手机”域名或将为企业进行宣传推广的主打域名。

“小暑”驾到,全国开启“桑拿模式”

给您提个醒

据新华社天津7月5日电(记者周润健)“小暑过,一日热三分。”小暑大暑,上蒸下煮。“小暑接大暑,热得无处躲”……7月7日将迎来今年的小暑节气,高温、高热、高湿的天气开始袭来,我国多地开启“桑拿模式”和“烧烤模式”。

每年7月7日或8日,太阳到达黄经105度时为小暑。《月令七十二候集解》中说:“六月节……暑,热也。就热之中分为大小,月初为小,月中为大,今则热气犹小也。”小暑,意指天气开始炎热,但还没到最热。小暑到来,意味着我国大部分地区进入炎热季节。

针对即将出现的高温、高湿、高热的“三

高”天气,劳动保障部门特别提醒说,用人单位应根据生产特点和具体条件,适当调整作息制度,增加休息和减轻劳动强度,保证安全生产,及时发放高温补贴。

小暑时节起,全国各地气温将呈上升趋势,且空气湿度增大,此时节最易发生的季节性疾病就是中暑。天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲提醒说,公众应警惕心力衰竭,特别是“内心脆弱”者突然心衰的可能性极大,应戒躁戒怒,保持心情愉悦。尽量避免午后高温时段进行户外活动,注意安排好作息时间,多喝水。如果避免不了外出活动,要采取防护措施,如打伞、戴遮阳帽、涂抹防晒霜等。