





KE JI GAI BIAN SHENG HUO





■营养快餐

黑豆营养功效

黑豆被称为"肾之谷",具有补肾 益精,防止体力匮乏功效。就中医学 上认为,要补充体力和精力要从补肾 开始,黑豆对于补肾有很好地功效, 可以多食用黑豆来补肾益精。

黑豆中含有丰富的黑豆皂苷、黑 豆色素,有明显的抗氧化作用,防止 乌发美容、延缓衰老的功效。此外, 日本研究人员发现,黑豆中含有的亚 油酸可以有效阻止皮肤细胞中黑色

预防便秘

黑豆中有5%的粗纤维及寡醣,它 们不但帮助肠道蠕动,使体内胀气与 毒素顺利排除,能改善便秘;而寡醣有 利于双叉杆菌增殖,从而改善肠内菌 丛环境,具整肠作用。

抑制癌症

黑豆中的异黄酮是一种植物性 雌激素,能有效抑制乳腺癌、前列腺 癌和结肠癌,对防治中老年骨质疏松 也很有帮助。

黑豆有"乌发娘子"的美称。中 医认为"脱发和气血不足有很大关 系;又"肾主骨,其华在发",故此脱发 又和肾精的充沛与否有莫大的关 系。一个气血旺盛,肾气充沛的人, 其毛发必然浓密润泽,相反,则精枯 血衰而致头发早白易脱。

润肠补血

黑豆是各种豆类中蛋白质含量 最高的,比猪腿肉多一倍还有余。它 含有的脂肪主要是单不饱和脂肪酸 和多不饱和脂肪酸,其中人体需要的 必需脂肪酸占50%,还有磷脂、大豆异 黄酮、生物素,所以吃黑豆有降低胆 固醇的作用。中医认为,黑豆性平味 甘,有润肠补血的功能。

防止大脑老化

黑豆中不饱和脂肪酸在人体能 转成卵磷脂,它是形成脑神经的主要 成份;黑豆中所含的矿物质中钙、磷皆 有防止大脑老化迟钝、健脑益智的作 用。因此多吃黑豆有助于预防老年 痴呆症。此外,黑豆卵磷脂中的甾 醇,可增加神经机能和活力。

预防耳聋

补充铁质可以扩张微血管,软化 红血球,保证耳部的血液供应,可以 有效防止听力减退。黑豆中铁和锌 的含量较其他食物高很多,对预防老 年人耳聋有一定作用。

改善视力

视力下降,头晕目眩,这是案头工 作的人最大的痛苦,吃黑豆就能缓解 这些不适。黑豆的功效已得到人们高 度评价。明朝李时珍在《本草纲目》中 有记载:"常食黑豆,可百病不生"。

解毒

《本草汇言》中记载:"善解五金, 八石,百草诸毒和虫毒。"但是,想要 黑豆的解毒效果更好,那么还应该加 入甘草。凡食物中毒或药物中毒,均 可用黑豆汁与甘草煎药饮,以解毒。

黑豆可单独食用,或与多种食材 同补。如黑豆雪梨汤改善皮肤粗糙, 白发增多现象;黑豆猪尾汤养血补 肾,壮健筋骨;滋补黑豆粥、羊肉黑豆 汤、黑豆首乌排骨汤等等。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众账号

频发的污染天气让很多家长忧心忡忡,把孩子关在家里。却不知,屋顶 之下,并非一片"净土"。请关注-

空气不好,儿童待室内行不行?

■打破砂锅

频发的污染天气让很多家长忧心忡忡,

则是目前室内污染治理领域的种种乱象。

儿童房污染严重

儿子因高烧不退而住院,经医院检查确诊为 急性肺炎。"医生建议检测孩子房间的空气质 量,我请人检测后发现甲醛竟然超标三倍以 PM2.5超标60%以上。这说明室内污染已经 敢在新房住了。

一次公益活动,为太原市六城区的300名3岁 血病等血液性疾病

以下儿童免费检测室内空气质量。检测结果

把孩子关在家里。却不知,屋顶之下,并非 标,有的甚至超标三四倍。"山西省室内环境 一片"净土"。有关专家指出,目前 PM2.5 已 污染防治协会会长程铁柱说,主要污染物除 开始取代甲醛成为对儿童威胁最大的室内 人们熟悉的甲醛外,还有苯、甲苯、二甲苯、放 射性污染物氡等几十种。污染物来源于儿童

更令人担心的是,"PM2.5 开始取代甲醛 成为对儿童威胁最大的室内污染物。"中国室 日前,太原市小店区秦女士年仅两岁的 内环境监测工作委员会主任宋广生说,中国 有复合型污染的特点了。

医学专家认为,室内环境污染刺激儿童 室内空气污染严重的不只秦女士一家。 的呼吸道、肺、中枢神经系统等器官,容易诱

无资质机构90%以上

面对严重的室内空气污染和越来越多受 到威胁的儿童,专家遗憾地表示,整个室内污 的重要武器,空气净化设备也不尽如人意 染治理领域还比较混乱,难以担当净化室内 国家疾控中心研究员陈烈贤直言,目前空气 备,多用通风换气设备,促使室内外空气的流

构涌入市场,以免费检测为诱饵,销售假冒伪 百元的净化器卖到几千元,原来几千元的就 劣产品,不仅让消费者花了冤枉钱,还丝毫不 敢卖到上万元。"

新房验收环节存在漏洞。按照 2010 年 出台的《民用建筑工程室内环境污染控制规 后、工程交付使用前进行。一位不愿透露姓 名的房地产开发商说:"验收主要针对室内污 4月份山西省室内环境污染防治协会举办了 发儿童感冒、流泪、失眠等身体不适,甚至白 染物不多的毛坯房,容易过关;而对产生大量

内污染严重,据悉,此类投诉占到山西省室内 萝、吊兰、绿霸王等叶子面积宽大的绿色植 环境污染防治协会投诉总量的30%以上。

此外,作为对抗PM2.5、甲醛等室内污染 构高达90%以上。"程铁柱说,大量无资质机 些洋品牌。"商家抓住市场监管漏洞,一台几 新风量的要求。

为孩子守一片净土

室内污染加剧而治理领域混乱,如何为 孩子守一片净土?专家认为,需要家庭、社 会、相关部门多方努力,共筑儿童健康防护 网,还孩子一片清新空气。

"一些家长误认为用醋、香水、橘子等可 以清除异味,这只是掩盖气味罢了。"针对低

物,或者在家中放置3至6公斤活性炭,这些 可以吸附室内的甲醛、PM2.5等污染物。

同时,有专家建议人们少用空气净化设 "全太原市具有质监部门颁发的 CMA资 慰型'产品,不具有实用价值。"宋广生也认 统可以阻隔污染物进入室内,还能达到《室内 但是,与堪忧的室内污染现状相伴随的,房的家具、地板、地毯、儿童玩具等各个角落,质认证的机构不足10家,而无资质的检测机为,净化器还存在价格虚高的现象,尤其是一空气质量标准》规定的每人每小时30立方米

> 宋广生认为,国家已经出台首部强制性 国家标准《儿童家具通用技术条件》来保障儿 童的身体健康,但在现实中执行并不到位。 了解,相关部门的监督存在漏洞,今后需要加 大宣传和执法力度。"同时,把新建民用建筑 工程的室内环境质量验收环节后移至装修之 后,这样可以更客观地展现污染情况。

此外,专家建议儿童房尽量不要豪华装



■画中有话

近日,由江苏连云港中复神鹰碳纤维有限公司自主研发的千吨级高强型、高强中模型干喷湿纺高性能碳纤维 关键技术及产业化项目通过中国工程院专家鉴定,这标志着干喷湿纺技术在我国获得重大突破,将大幅提升国产 新华社发(耿玉和摄)

高性能碳纤维的竞争力和附加值。图为7月8日,工人在碳纤维生产线上工作。

支付宝发新版本欲做场景平台

■数字时尚

支付宝近日发布最新的9.0版本,新版 本加入了"商家"和"朋友"两个新的一级人 种场景之外,也会支持用户在支付宝里添加 来,群账户还将支持理财,让经费增值。 口,分别替代"服务窗"与"探索"。此外,还 朋友,支持用户把好东西分享给朋友,给用 增加了亲情账户、借条、群账户、余额宝买股户的沟通和分享提供场景的支持。 票等一系列生活和沟通功能,计划打造场景

底白字的全新标识。

入口,可支持一对一沟通与群组功能。

款。吃饭之前,还可以将餐厅的相关信息分 管压岁钱。

享至群,讨论与选择大家都认可的餐厅。

新增的经费群功能,则让各种班级群、 兴趣群的运管更加简单。每个班级的学生可 以建立班费群,每个同学可以在入群的时候 新的支付宝,还增加了"朋友"作为一级 缴纳班费。群账户的每一笔收入与支出都有 详细记录,所有成员可见。各类的兴趣爱好 新支付宝在消费、金融理财、生活等各群,也可以通过群账户来管理活动经费。未

在家庭、朋友等场景里,新的支付宝也 增加了与金融理财相关的功能。现在,新的 通过群组功能,经常在一起吃饭的"饭 支付宝,支持用户为家庭成员开通亲情账 搭子",可以在支付宝里拉一个群,生成一个 户,帮助家人理财。比如,父母或孩子,没有 为此,原先的"支付宝"与"支付宝钱包" 群付款码,每次吃饭结账,出示群付款码,就 支付宝账户或余额宝账户,用户通过亲情账 将合二为一,成为新的"支付宝",并启用蓝 可以自动从每个参与饭局的人进行 AA 付 户可以为他们开通亲情账户,进行理财或保 (尚紫)

全国首个优质优价奶粉保障联盟成立

论坛上,由君乐宝乳业和全球婴幼儿奶 来了奶业的长足发展。 同为君乐宝奶粉的保驾护航。据了解, CFU,体细胞不得大于40万

致牧场也同时揭幕,同时君乐宝个奶牛科

氏灭菌法,既能杀死牛奶中的有害细菌,又 微生物等指标均优于日本和欧盟标准,品 能保有其中的有益成分,技术创新推动了 质达到世界一流水平。

无菌罐装和包装技术的发明将牛奶保质期 科技日报石家庄7月9日电 (记者 延长到几个月,使得规模化生产的乳品更 房琳琳)9日,在2015河北奶业发展高峰 易于保存和运输。由此引发的包装革命带

记者在优致牧场挤奶大厅参观时看到, 粉保障联盟"正式成立,爱尔兰凯爱瑞、 该牧场运营的各项指标均通过大屏幕实时 以色列领先油脂、荷兰皇家帝斯曼、美国 显示,当天所产原奶的微生物指标小于 嘉吉等全球顶尖级婴幼儿奶粉原辅料供 9000CFU/ml、体细胞检测小于5.5万/ml,而 应商及阿里巴巴等渠道商现场缔约,共 欧盟标准微生物指标为不得高于10万

奶牛是乳用牛种,经过数千年的进化 目前世界范围最主要的奶牛品种包括荷斯 坦牛、娟姗牛、西门塔尔牛和丹麦红牛。 捷 心。在优质优价联盟成立当天, 君乐宝优 了解, 君乐宝优致牧场全部采用荷斯坦牛, 品牌婴幼儿奶粉不仅在全国首家通过欧盟 奶牛科普馆介绍了世界奶业简史,其 IFS双认证,根据国际权威认证机构SGS公 中,1856年,法国人路易,巴斯德发明了巴布的检测数据,君乐宝牧场原奶的体细胞、

癌症早期筛查让更多人受益

■科学与生活

(早找癌)肿瘤早期筛查项目。

永章研究组在国际上首次发现全新的肿瘤 症筛查具有重要意义。 标志物——热休克蛋白 90 α (Hsp90 α),其 别)医疗器械证书,并通过欧盟认证,获准进 做大范围防癌健康教育。

据了解,早期 Hsp90 α 主要应用于癌症 科技日报讯(王京)近日,清华大学抗治疗过程的检测,在后期的临床中发现 肿瘤蛋白质药物国家工程实验室与慈铭体 Hsp90 α 是广谱肿瘤标志物,其灵敏度、符合 检达成合作意向,双方将联手推广Hsp90α 率远超现有临床普遍应用于早期筛查的肿 瘤标志物。业内专家认为,此次清华与慈铭 据介绍,2013年,清华大学生命学院罗 体检合作将Hsp90 a 广泛应用于人群前端癌

慈铭体检总裁韩小红透露,未来"早找 自主研发的 Hsp90 α 定量检测试剂盒已通过 癌"公益项目将在各种平台推出系列惠民活 临床试验验证,获得了国家第三类(最高类 动,并将在互联网众筹及移动端微商等平台

工业设计师 Roy Harpaz 设计了名为 TOC的站立式黑胶唱片播放器,干净和简 单产生了一个体现自然美学的木质外观。 它实施线性跟踪系统以确保模拟声音被正 确捕获,再以配备现代设计辅助使用,如 LED触摸按钮和遥控器。

多方发力才能狙击"僵尸肉"

■锐观察

冻鸡翅、冻牛肉、冻牛猪副产品等10万余吨。

人国内,另一方面,由于运输过程条件简陋, 私1吨可获利2万到3万元人民币。 走私冻肉的卫生状况恶化,易对消费者身体 活动原因何在?

百的巨大利润空间,是冻肉走私不断出现的重产量将达到1500万吨,市场供应非常充足,模、大群体仍是我国肉牛养殖的主要特点。 6月份,海关总署在国内14个省份统一组 要原因。目前,走私鸡肉和国内鸡肉价差已达 完全能够满足全国居民鸡肉消费需求。 织开展打击冻品走私专项查缉抓捕行动,成功 一倍,特别是鸡爪在国外是废弃物,经济价值几

牧业生产造成冲击。如此危害巨大的走私 量1751万吨,其中鸡肉产量约占85%,比30 保障公众"舌尖上的安全" 年前增加了11倍。目前,我国肉鸡生产已经

打掉专业走私冻品犯罪团伙21个,初步估计全 乎为零,走私到国内后价格却比鸡肉还贵。走 需多方发力。一方面,需要严把市场关,加 低,如通过棚圈建设补贴、青储饲料补贴和 案涉及走私冻品货值超过30亿元人民币,包括 私牛肉的利润空间更大。根据深圳海关掌握 大冻肉走私的监管力度,开展畜产品走私专 购置机械补贴等扶持措施减低其养殖成 的信息,目前深圳海关查获的国内走私牛肉主 项整治行动,采取海关、公安、工商、检验检 本,降低单位肉牛的出栏价格,从而使肉牛 大量不正规冻品非法流入国内市场,后 要来自巴西、印度、美国等地,每公斤25元左 疫等多部门联合行动,加强走私冻品的源头 的屠宰和加工成本也相应下降。同时,还要 果不堪设想。一方面有可能将国外疫病传 右,而国内牛肉每公斤售价达60元人民币,走 管控,堵住冻品走私人境的渠道。必须加大 积极扶持我国肉牛养殖、牛肉生产和销售的 国内食品安全监管力度,严厉打击无良商贩 产业链。特别是要加强对母牛养殖大县和 需要指出的是,目前国内肉类市场供应 的非法行为,对"僵尸肉""过期爪"猖獗的地 肉牛育肥大县的扶持力度。通过这些措施 健康造成巨大损害。此外,还可能给国内畜 非常充足。以鸡肉为例,2014年我国禽肉产 区,对冷库和大型批发市场进行集中督查, 促使国内牛肉生产成本下降,当走私牛肉

另一方面,要施行抑制走私的治本之 得到抑制。

策,针对价差问题,通过引导畜禽养殖的适 度规模化经营,通过规模效益降低单位畜产 品的生产成本。

以牛肉为例,目前我国牛肉产量虽然已 经排在世界第三位,但散养户及小规模家庭 走私的背后是暴利使然,目前超过百分之 逐步走出 H7N9 流感疫情的阴影,预计全年 养牛户仍是国内肉牛养殖业的主体,小规

> 这就需要进一步加大力度,通过多种举 遏制"僵尸肉""过期爪"走私猖獗现象 措鼓励肉牛的规模养殖,实现养殖成本的降 无法获得丰厚利润时,牛肉走私行为也会 (据新华社电)

本报社址:北京市复兴路15号

邮政编码:100038

查询电话:58884031

总编室:58884048 58884050(传真)

广告部:58884124

广告许可证:018号

本报激光照排

印刷:人民日报印刷厂

每月定价:24.00元

零售:每份1.50元