新闻热线：010—58884054
E-mail：kjrbzbs@stdaily.com
科技日報
■责编 管晶晶 蒋秀娟 实习生 孙 威
2015年9月14日 星期一

童画童心 新华社发（刘玉和摄）

九月十三日，『童画童心 绿色地球』二〇一五远洋杯万人大型公益儿童艺术大赛在京西远洋春天著启幕。

技术培训 新华社记者 牟宇摄

九月十三日，河北省吴桥县为基层农技推广技术指导员和农业专家免费配发装有服务云平台终端软件的智能手机。

学习急救 新华社记者 牟宇摄

九月十二日，河北邯郸市峰峰矿区红十字会联合峰峰矿区第二小学开展『急救知识进校园』活动。

葡萄熟了 新华社发（普拉提摄）

日前，新疆哈密进入葡萄成熟的季节，图为哈密市五堡镇农民抓紧时间将采摘的葡萄进行晾晒处理。

■营养快餐

粗细搭配好处多多

细粮和粗粮大多在饮食中担当主食角色，细粮是指经过精加工后的成品粮，具体指平时吃的精米、白面等。细粮的口感好，但是加工的过程使得细粮丢失了部分营养，如膳食纤维。而这些营养素在粗粮中较为完整保留下来。粗粮主要包括谷类中的玉米、紫米、高粱、燕麦、荞麦、麦麸以及各种干豆类，如黄豆、青豆、赤豆、绿豆等。事实上，吃粗粮有着诸多你想不到的好处。

预防肥胖

粗粮富含膳食纤维，具有强烈饱腹感，能减少食量。并且，粗粮能排毒，缓解便秘情况，对于水肿型肥胖者和便秘性肥胖者减肥非常有利。

防治糖尿病

GI值(升血糖指数)反应的是食物所引起的机体血糖变化情况，GI值高的食物由于进入肠道后消化快、吸收好，葡萄糖能够迅速进入血液，所以易导致高血压、高血糖的产生。而大多粗粮的GI值低，进入肠道后停留的时间长，释放缓慢，葡萄糖进入血液后峰值较低。非常适合高血糖或糖尿病患者进食。

补充营养

粗粮未经过加工处理或者加工处理程度低，比较完整地保留了谷物的营养。不同的粗粮包含着不同的营养素，比如燕麦富含蛋白质；小米富含色氨酸、胡萝卜素、铁和B族维生素；豆类富含优质蛋白、脂肪……每天吃不一样的粗粮能够给身体补充丰富的营养素。

降低肠癌风险

粗粮可以提供丰富的膳食纤维和抗性淀粉，它们不仅能帮助清肠通便，对便秘的人很有帮助，并且在大肠中能够促进有益菌的增殖，改善肠道微生态环境，有助于降低肠癌的风险。

吃粗粮的好处多，但是粗粮进食过量会影响消化，导致腹胀等症状。《中国居民膳食指南》建议，饮食以谷物为主，粗细搭配，每天要进食50g—100g的粗粮。粗细搭配，可以在一天饮食中安排一餐细粮为主，一餐粗粮为主；也可以是在同一餐中，粗粮和细粮混搭。

粗细粮的几种做法

黑豆饭

材料：大米250克、黑豆150克

做法：黑豆洗净，放电饭锅中加水将豆煮八成熟。大米洗净放入八成熟的豆中，加适量水，煮熟即可。

玉米饺子

材料：猪肉、饺子皮、红萝卜、玉米、盐、酱油、胡椒粉、香油

做法：玉米用小刀刮下来，红萝卜擦成细丝，把所有材料放入剁好的肉里面，放入盐，胡椒粉，酱油，酱油膏，香油拌匀，包入馅料，对折捏好。饺子包好以后，锅里水煮开，下饺子，煮开后，再加冷水，再煮开，连续3次，饺子浮起来即可。

紫薯小饼

材料：紫薯、熟糯米粉、白糖适量

做法：紫薯洗净切块，入锅蒸15分钟左右，然后把蒸熟的紫薯碾压成泥，分成一个个小丸子。在月饼模具内放适量的熟粉兜均，将包好的紫薯丸子放入模具中，压模、脱模，摆入盘中即可食用。

扫一扫
欢迎关注科技改变生活微信公众账号

如今，许多绿色蔬菜比猪肉和鱼卖得还贵，这个钱值吗？绿色蔬菜基地种植蔬菜有何妙招？近日，记者来到无公害蔬菜大棚对现代生态农业一探究竟。请关注——

市民餐桌的蔬菜怎样保证安全？

本报记者 张 克 通讯员 邱 端

■打破砂锅

“刚才试吃过了，味道真不一样。”

“不知道我们社区什么时候有这样的模式呀！”

……

9月10日，在北京市农业局宣传教育中心的组织下，50名关注生态农业的市民，走进延庆广积屯村茂源广发种植专业合作社无公害蔬菜大棚，从源头“追踪”参观安全果蔬种植过程。北京茂源广发种植专业合作社种植果蔬百余种，在这里市民们可以看到平时在超市购买的尖椒、彩椒、茄子和黄瓜等果蔬的无公害种植技术，以及其种植期间所进行的食品安全把关。

感受蔬菜绿色防控科技

来自安贞西里社区的王女士说，以前常常参加“北京农业在社区”活动，对于无公害蔬菜有一些了解，平时自己挺注意健康饮食，买菜一般都去超市买无公害的。但今天是第一次来到田间地头、亲眼见证无公害蔬菜的生产过程。

进入大棚之前，记者发现，每个大棚门口都有纱网一样的“门帘”，还有“脚垫”，植保站的技术人员说：“这‘门帘’是防虫网，不光是门帘，整个大棚都覆以防虫网，就像一个大蚊帐，有了它，棚外的虫子就别想钻进棚里；这‘脚垫’是消毒用的，防止人为地把病菌带进棚里；我们每个小的细节都严格按照北京市农业局植保站要求，使用绿色防控技术。”

进入大棚后，记者看到了尖椒的上方挂着一块块黄色和蓝色的板子，这不是装饰品，而是用来对大棚内的害虫数量进行监测，为害虫防治决策提供支持。棚里每隔几米挂着一些2寸见方的小袋子，有位阿姨问道，“这是做什么的？”北京市植保站李云龙解答：“每个小袋子里装着200多头捕食螨，用它来吃害螨，就不用打化学农药了。”

这些比芝麻粒儿还小的虫子，果真能有这么大威力？据介绍，它们是货真价实的生物卫士。依靠它们，对西红柿、黄瓜、彩椒等蔬菜的蓟马、害螨两种主要病虫害防控已达到100%，合作社生产的蔬菜达到了无公害蔬菜标准。

从尖椒大棚里出来，市民来到黄瓜棚里，看到工人们正忙着采收新品黄瓜。“瞧这果子多可人，没打农药，摘下就吃，口感倍儿棒。但如果打了农药，整个品质就会降一大截儿。”正在棚里忙碌的老陈说，大棚里的捕食螨、瓢虫等害虫天敌，成了园区蔬菜生产的好帮手。

线上线下购买都放心

大棚外面，刚刚采摘的五色彩椒、两种大小黄瓜、长圆茄子、还有西红柿等15个品种，闪着新鲜亮丽的光泽，整整齐齐地码成一堆一堆，供市民挑选。

“我们一家三口今儿采购了将近二十斤蔬菜，十几个品种，特别是那五颜六色的彩椒，看着都馋人。而且刚刚看了这无公害蔬菜的生长过程，真的是安全有保障，回家可以大胆放心吃”。

据北京市农业局植保站工作人员介绍，包括茂源广发合作社的无公害蔬菜基地在内，从2013年到现在北京市一共建设了51个蔬菜绿色防控示范基地，总面积超过2万亩。这些基地内的蔬菜产品农药残留检测合格率达到100%。他透露，京津冀三地将联合开展蔬菜病虫绿色防控技术推广，并筹划建设首批80个蔬菜绿色联合防控基地，初步计划北京建设40个，津冀两地建设40个。这些基地都将按照北京现有绿控基地的标准来建设，并实行严格的考核标准，一旦发现违规使用剧毒、高毒农药或农药残留超标问题的，将从严处理，执行严格的退出机制。

为了让更多市民买到绿控基地的产品，北京市农业局植物保护站绿色防控示范基地服务平台已经开始与生鲜领域内各类线上、线下平台洽谈对接，利用移动互联网+的模式在社区中推广绿控基地安全农产品。

目前部分产品已进入线上销售系统。北京市农业局植物保护站又与菜先森(北京)商贸有限责任公司建立战略合作，采用微信点菜、凌晨采摘、直送到店、客户自提的模式。服务平台同时正与首农生活、金质生活等大型农业企业洽谈合作，在其线下连锁超市内设立绿控专柜，预计明年上半年更多的居民就有机会吃到安全、新鲜的绿控蔬菜。

社区与乡村对接互动

如今，在北京市一些地方，社区支持农业模式悄然走入市民的生活，直接把蔬菜端上市民餐桌，或让市民亲近土地，下乡种菜，回归“田园生活”。

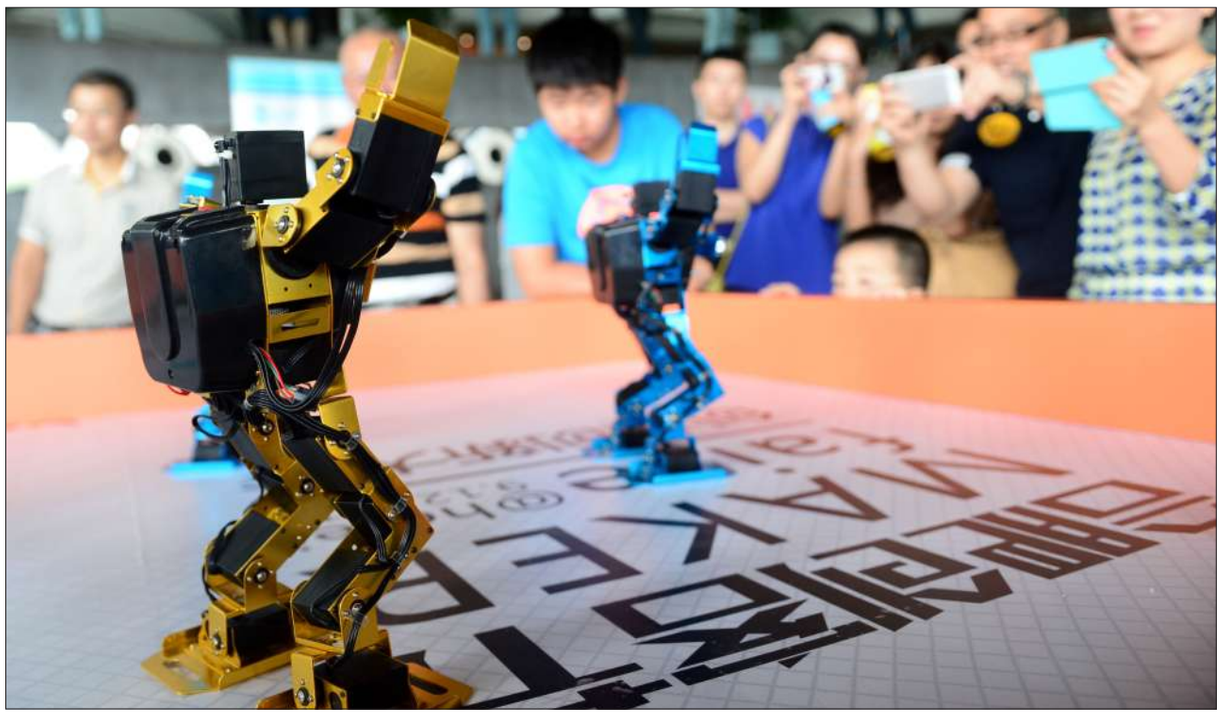
社区支持农业简称CSA，在20世纪70年代起源于瑞士，并在日本、欧美等地得到发展。当时消费者为寻找安全食物，就与希望建立稳定客源的农民携手，建立经济合作。

今年44岁的林先生是北京市的一名公务员，但却对当“农夫”情有独钟。由于在“小毛驴市民农园”包了一块30平方米的土地，几乎每个周末他都要驱车40公里，去农园照料瓜果蔬菜，感受把酒问农桑，忘忧天地间的快乐。他说，“参与农耕教会了我尊重自然、尊重规律、节制欲望、与人为善”，而且“小农场带来的更大收获是明白了农民的担忧、需求和艰辛。

据了解，“社区支持农业”采用计划性生产模式，消费者先交菜金，农场按照客户需求的菜品种植，定价也是固定的，农场可以赚取10%的利润。农场蔬菜全部是有机生产，不用农药，采取人工捉虫、物理防虫、性诱灭虫、配营养液杀虫。此外，农场还采取多样性种植，如农场喂猪和鸡，一方面提供农家肥，一方面确保生态稳定。

业内人士认为，“虽然有一些成功运作的企业，但严格意义上来讲，现在的社区支持农业这一模式尚处于初级阶段。”真正的社区支持农业要求消费者预付款，与农民共担风险，农民和消费者一起建立起本地食品经济体系并创造一个环境，从而实现食品保障和经济、社会与自然环境的可持续性。

据介绍，目前，北京市多数蔬菜基地采用专业合作社做法，由农场经营者从事资金筹集、承租菜地、雇佣农民、市场推广和销售等工作，虽操作简单，但风险较大，发展社区支持农业模式还有很长一段路要走。



■画中有话

9月13日，安徽合肥首届创客节在合肥大剧院开幕，近百支创客团队与创业导师们在创新思想、创业经历、创业思维等方面开展互动交流。图为创客团队展示编程机器人。 新华社记者 刘军喜摄

TCL首次召开线上发布会

■生活风向标

科技日报讯（记者**马爱平**）9月8日，TCL官方网上新闻发布厅召开了建立以来的第一场线上发布会，该发布厅通过网络技术，构建虚拟发布现场，使媒体人足不出户在线参与企业发布会，同时随时与主持人在线互动，参与抢座、预约采访、积分兑换奖品等活动，创意十足。

“从来没参加过这么新颖的新闻发布会，画面制作精良，趣味十足。记者在任何地方都能参与发布会，与主持人在线互动、预约采访、获取官方信息，这体现了以用户为核心的理念。”参与线上发布会的一位记者表示。

发布会上，TCL集团董事长兼CEO李东生宣布，启动“TCL 34周年庆——感恩回馈季，爱你一生一世”主题活动，在TCL 34周年之际举全集团之力开展“感恩大回访”和“感恩大回馈”两大行动。TCL 34周年庆用户感恩回馈季活动，将为用户带来全新服务的体验。整个活动将持续近一个月，TCL将基于大数据分析，多渠道与用户连接并预约回访，上万名的专业工程师、服务人员等，将通过网格化区域服务模式，上门一对一、面对面帮用户解决实际问题，并与用户建立点对点的联系，形成终身的服务跟踪，为用户带来O2O一体化服务体验。同时，TCL将通过4万线下销售终端以及TCL官方商城、京东、天猫等多个线上销售平台，回馈广大消费者。

遏止谣言，科普应加大力度提高时效

宗宝泉

■茶余饭后

近日，几位媒体界朋友聊天，话题谈到天津港“8.12”爆炸事故，有人说，在科技飞速发展的今天，一些突发事件、灾害事故，似乎科技的含量越来越高。一些小道消息、谣言，往往打着科技的旗号，披着科学的外衣，迅速传播，让人真假难辨！由此看来，在公众中弘扬科学精神，普及科技知识，显得更加重要。切实增强公众的科技意识，提高对谣言的识别力，自觉做到不信谣、不传谣，就要加大对公众的科学普及力度，特别是要提高科普的针对性和时效性。

就说天津港“8.12”爆炸事故“现场出现神经性毒气”的传言，8月19日，此传言一出，真是吓人一跳！是真是假？如果没有一定的科学知识素养，很容易被误导，引起恐慌。可点赞的是，科技日报以第一时间迅速采访相关领域的权威专家，以“此神经毒气非彼神经毒剂”为题，当天在网站和报纸上发出科学理性的声音，消除了公众的误解，普及了相关的科技知识，正确引导了舆论，避免了不必要的恐慌。

公众需要科普。在突发事件、灾害发生时，媒体快速准确科普，科学家及时站出来说话，像抢新闻那样，抢科普的时效性，一刻不耽误，打好“当头炮”，是十分必要的。不能等谣言传播开来，再不紧不慢地去科普，打“马后炮”。科普宣传失去了时效性，效果就会大打折扣。

戴尔发布多款新品电脑

■数字时尚

近日，戴尔在北京举行的用户解决方案发布会上，正式推出了包括戴尔XPS金色限量版、游匣7000系列及成就Vostro系列的新品。戴尔为应对消费者的需求，不仅采用了更新的工艺设计，同时与英特尔第六代酷睿处理器以及微软Win 10操作系统进行了全面的整合优化。

其中，戴尔XPS 13的目标是打造同尺寸笔记本电脑中性能最佳的产品。XPS 13确实是笔记本产品中拥有极高关注度的产品，在今年年初的2015消费电子展(CES)上发布时便引起了轰动。作为一款外观时尚且具备高性能的产品，XPS 13的极窄边框设计使其成为世界上最小的13英寸笔记本，相当于11英寸笔记本的大小。

戴尔在这一次发布的产品中全部使用了微软Windows 10操作系统，灵越Inspiron和成就Vostro系列的新品全部采用了英特尔·第六代酷睿·处理器。这是行业内首批采用“新系统+新处理器”的全系列电脑品牌，特别值得一提的戴尔在英特尔新一代处理器上市的24小时内即推出搭载最新技术的新品，不仅表现了戴尔以技术与产品上的不断创新，而且更重要的是为用户创造了体验软硬件新技术的最佳平台。无论是更人性化的触控体验，解放双手的语音搜索，还是免密码的系统登录，都让用户体会到不同以往的感受。

（张娟）

华为Mate S搭载麒麟935处理器，将运行基于Android 5.1定制的Emotion UI 3.1系统。同时，该机后置了指纹识别传感器，使用人机交互技术Force Touch，通过触控的人机交互方式触发各式手机应用。更有意思的是，华为Mate S的压力屏功能，能实现“趣味称重”，把一个苹果放到手机屏上，能称出苹果的重量。

建筑垃圾变废为宝

张 建

■低碳生活

“这个处理站每小时可处理50吨建筑废弃物。经过这个处理站回收处理后，建筑垃圾利用率可达90%。”投资建设该处理站的吉林省乾旭建业集团有限公司董事长明臣说。

据介绍，这个处理站是吉林省首座移动式建筑废弃物处理站，它能够使建筑废弃物真正实现资源化、再生化、减量化，节约了天然资源。所有新建、改建、扩建及拆除工程现场产生的建筑废弃物，经移动式建筑废弃物处理站分拣、剔除或粉碎后，产生的骨料可用于生产各种空心砌块、铺地砖及水工砌块；产生的渣土细料可用作路基施工。

明臣说，使用移动式建筑废弃物处理设备一边拆除，一边可以进行建筑废弃物的破碎，可以实现绿色建材的就地生产。同时拆除现场采取严格的防尘措施，防止拆迁现场扬尘的产生。同时，这对治理雾霾、保护生态环境也具有重要意义。

事实上，明臣的企业从事建筑垃圾综合利用，只是吉林省推动该项工作的缩影。据了解，对于大规模需要处理的建筑垃圾，吉林省还探索建立了处理基地，解决那些移动式处理站一时不能消耗的问题。

此外，吉林省还积极推动建筑垃圾综合利用科技联合攻关，有关企业和吉林建筑大学等高校已经建设了联合研发机构，开展建筑垃圾系列产品的研发和生产。目前，一些研究成果已经开始运用到实践中去。

3年来，吉林省财政不断加大资金投入力度，累计筹措落实资金1000万元，支持长春、吉林等12个省级试点城市开展建筑废弃物综合利用。截至目前，吉林省级试点城市已建成建筑废弃物填埋场37座，发展建筑废弃物综合利用企业28家，每年消化建筑废弃物约52万吨，主要产品是新型墙体砌块、地面硬化砖、城市排水沟渠用盲孔砖和水利防洪用透水砖等。

吉林省住建厅初步测算，建筑垃圾利用工作拉动了绿色建材、机械制造、建筑安装等相关产业的投入资金10亿元左右，促进经济增长方式转变，扩大了就业，成为吉林省经济新的增长点。

吉林省住建厅副厅长刘萍表示，未来，吉林省将研究制定在吉林省建筑废弃物综合利用工作中引导民间资本积极参与，鼓励社会资本采用PPP(政府和社会资本合作)等投资合作模式，通过特许经营方式参与建筑废弃物资源化利用工作。 （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