

鲜花扮靓“黄金周” 本报记者 董志翔摄



北海公园东门“五谷丰登”主题花坛。



什刹海荷花市场前的“清明上河图”主题花坛。



地坛公园南门“吉祥幸福”主题花坛。



游人在天安门广场“祝福祖国”大型花坛合影。

营养快餐

七大饮食误区

误区一：餐前先喝甜饮料

碳酸饮料不仅营养价值极低，还会妨碍胃对食物的消化吸收。相比之下，纯果汁、菜汁是不错的选择，纯酸奶则对饮酒者有较好的保护作用。一些餐馆自制水果汁、蔬菜汁等，口味新鲜，非常值得品尝。

误区二：烹调油多味重

许多人喜欢味道浓重的菜肴，然而菜肴中总要有咸有淡，才不至于令味蕾过分疲惫。此外，浓味烹调往往掩盖食物原料的不新鲜气味和较为低劣的质感，因此餐馆往往会热情地鼓励食客点这类菜肴。

在点菜的时候，应当适当点一些较为清爽的菜肴，如清蒸、白灼做法的。有两三个浓味菜肴过瘾即可，再配一两个酸辣或鲜菜，用来提神醒胃。

误区三：海鲜满桌不嫌多

水产品尽管营养丰富，口味鲜美，却是污染的“重灾区”。水产品的特性就是富集重金属，如果一桌当中海鲜和鱼类菜肴比例过高，总摄入量必然较大，污染物更超标风险。这不仅会加重身体的解毒负担，严重时甚至可能发生中毒。

误区四：蔬菜菌藻看不见

宴饮的一大危害就是动物性食品和植物性食品严重不平衡。由于一餐中摄入大量蛋白质无法充分被人体利用，大量蛋白质分解作为能量使用，同时产生含氮废物，加重肝脏和肾脏的负担，并妨碍酸碱平衡。在节日期间，应当选择那些平日食用较少的高档素食，如菌类、坚果，以及藻类、薯类等具有健康价值的蔬菜。这些素食既健康，还能减轻消化系统的负担，可以说是一举多得。

误区五：只吃菜肴不吃粮

眼下一个不成文的规矩，就是宴席上只吃菜、不吃饭，直到酒足菜饱之后，才想起要不上主食的问题。然而，空腹食用大量富含蛋白质而缺乏碳水化合物的食物，不仅于消化无益，其中的蛋白质还会被浪费。如果不喝酒，餐前不妨上一碗米饭或粥。这样既能减少蛋白质的浪费，还能减轻油腻食物伤胃的问题。

误区六：酥香小点代主食

目前，大部分餐馆酒楼都推出了各种花色主食，替代米饭和面条，推荐给客人，显得丰富而时髦。这些花色主食主要是各种酥香小点、油炸点心等，其中油脂含量大大高于米饭面条，特别是酥点类和抛饼类，油脂高达30%以上。如果使用了植物奶油和起酥油，还会带来对心脏健康极为不利的“反式脂肪酸”。用它们来替代传统主食，显然很不明智。

误区七：餐后再喝碗咸汤

都说“餐前喝汤，越喝越靓”，北方却少见开胃汤水，倒是餐间和餐后会上有油有盐的汤。实际上，饭后并不适合饮用大量浓汤。因为菜肴已提供了极多的盐和油脂，令身体不堪重负；如果再喝汤，必然会增加盐分和热量，对健康无益。餐前喝点汤，能减少食量，对于减肥者有一定好处。餐后或餐间更适合饮用杂粮豆类制成的粥。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

中国科学家屠呦呦获得诺贝尔生理学或医学奖。她发现的抗疟疾药物青蒿素举世瞩目。那么，青蒿素到底是什么药物？请关注——

青蒿素：抗击疟疾的“中国神药”

本报记者 罗朝淑

打破砂锅

10月5日，瑞典卡罗琳医学院在斯德哥尔摩宣布将2015年诺贝尔生理学或医学奖授予中国女药学家屠呦呦，以及另外两名科学家威廉·坎贝尔和大村智，表彰他们在寄生虫疾病治疗研究方面取得的成就。

疟疾是威胁人类生命的一大顽敌，与艾滋病和癌症一起，被世界卫生组织列为世界三大死亡疾病之一。在青蒿素问世和推广前，全世界每年约有4亿人次感染疟疾，至少有100万人死于此病。感染和死亡者主要集中在相对贫穷的撒哈拉以南非洲地区。

但如今，以青蒿素类药物为主的联合疗法已经成为世界卫生组织推荐的抗疟疾标准疗法。世卫组织认为，青蒿素联合疗法是目前治疗疟疾最有效的手段，也是抵抗疟疾耐药性效果最好的药物。

诺贝尔奖评选委员会说，屠呦呦发现

的青蒿素应用在治疗中，使疟疾患者的死亡率显著降低。评审委员会委员扬·安德森评价说，得益于屠呦呦的研究，过去十年全球疟疾死亡率下降了50%，感染率降低了40%。

这个帮助中国科学家首次叩开诺奖大门的青蒿素，为什么能取得这样强大的功效？科技日报记者为此采访了屠呦呦所在单位的科研人员——中国中医科学院中药研究所所长陈士林研究员。

青蒿素是植物药吗？

青蒿素最初是从一种名叫青蒿的植物中提取的含有过氧基团的倍半萜内酯化合物。青蒿在中国民间又称臭蒿或苦蒿，属菊科一年生草本植物，《诗经》“呦呦鹿鸣，食野之蒿”中的蒿指的就是青蒿。

早在公元前2世纪，中国先秦医方书《五十二病方》已经对植物青蒿有所记载；公元前340年，东晋的葛洪在其撰写的中医方剂《肘

后备急方》一书中，首次描述了青蒿的退热功能；而明朝李时珍的《本草纲目》则明确指出它能“治疟疾寒热”。

疟疾就是民间俗称的打摆子或寒热病，是一种由疟原虫感染导致的寄生虫病，主要通过携带疟原虫的按蚊叮咬人群而传播，有四种疟原虫会使人感染疟疾，包括恶性疟原虫、间日疟原虫、三日疟原虫和卵形疟原虫。疟原虫感染人体后，先后寄生于肝细胞和红细胞内，主要致病阶段则是红细胞内期的裂体增殖期。

青蒿素会产生耐药性吗？

上世纪90年代，在非洲一些地区治疗疟疾仍普遍采用奎宁，但这种药物对肝肾功能损伤较大。青蒿素是和已知其他抗疟药完全不同的新型药物，其可能作用方式主要是干扰膜-线粒体的功能。研究显示可能是青蒿素作用于食物泡膜，从而阻断了疟原虫营养摄取的最早阶段，使疟原

虫较快出现氨基酸饥饿，迅速形成自噬泡，并不断排出虫体外，使虫体损失大量胞浆而死亡。

在目前的一线抗疟药物中，青蒿素仍是WHO推荐的首选。尽管临床结果显示青蒿素治疗疟疾的有效率接近100%，但它仍然面临着疟原虫对其产生耐药性的可能。而由于现阶段还没有替代它的药物，因此WHO推荐在使用时尽量配合用药，以尽可能减少耐药性的产生。

青蒿素为什么只能低温提取？

在青蒿素研究的最初阶段，屠呦呦按照通常的中草药方法进行煎煮，其疗效并不好。后来她再次翻阅古代文献，东晋葛洪的《肘后备急方》中“青蒿一握，水一升渍，绞取汁，尽服之”的描述给了她新的启迪。难道青蒿中的有效成分忌高温或酶的影响？青蒿在什么情况下才能挤出“汁”来？只有嫩的枝叶

才会挤出汁来！后来的实验证明，确实只有青蒿叶子才含有抗疟有效成分——青蒿素，占大比例的坚硬茎秆是不含青蒿素的。屠呦呦重新设计了研究方案，用沸点只有35℃的乙醚代替水或酒精来提取青蒿中的有效成分。而这正好抓住了问题的根本——温度，这正是青蒿素提取的关键。

在2009年出版的专著中，屠呦呦提到了当时的一系列实验，她还特别提示：分离得到的青蒿素单体，虽经加水煮沸半小时，其抗疟药效稳定不变，“可知只是在粗提时，当生药中某些物质共存时，温度升高才会破坏青蒿素的抗疟作用。”

目前，我国关于青蒿素的深入研究仍在进行，中国中医科学院中药研究所也在继续着一系列关于青蒿素的研究，屠呦呦作为青蒿素研究中心的主任，在新药开发和青蒿素治疗其他疾病如红斑狼疮和癌症等方面都取得了不错的进展。



国庆假期，辽宁蛇岛老铁山国家级自然保护区吸引了众多观鸟爱好者。爱好者们带着“长枪短炮”的摄影器材，目睹多种候鸟的可爱身影。老铁山位于辽东半岛最南端，是泛东北亚候鸟迁徙的重要驿站，也是爱鸟者观鸟的乐园。 新华社发（张春雷摄）

在线旅游网站推《港囧》线路产品

数字时尚

科技日报讯（明文）近日，在徐峥导演的《港囧》首映式上，同程旅游与徐峥、香港旅游发展局、国泰及港龙航空共同启动“非凡出境”系列产品。

据悉，此次发布的“非凡香港”线路是由徐峥根据《港囧》剧情亲自设计的。而同程

旅游方面则为该线路投入千万元补贴。国泰航空方面也将在该项目中给予同程旅游大力支持。

徐峥表示，设计“非凡香港”的初衷是希望观众能够在看完《港囧》之后，也能够亲自去香港体验一次“非凡香港”之旅。

针对目前出境游存在的“强迫消费”“行程赶”“团餐差”等问题，同程旅游副总裁柳

青表示，现在市场上存在一些低价但低质的出境游产品，让大众对于出境游存在较多的误解。

柳青表示，“非凡香港”仅是同程出境游力推的高端品质游“非凡出境”系列的首发单品，而接下来同程出境游的“2·10品质游计划”将斥资一个亿打造包括香港在内的十个非凡目的地，旨在吸引客流上百万人。接下来将推出其余目的地的非凡之旅，包括迪拜、美国、欧洲、澳洲、泰国、日本、韩国、巴厘岛、马尔代夫，为消费者带来全新的品质游体验。



现金和信用卡都没带？没问题。只要你穿上Lyle & Scott的新款夹克，你就可以付款了。这款免触支付夹克的右袖口内置NFC免触芯片，用户挥一挥衣袖就可以完成支付。

“油画空调”开启空调“画时代”

生活风向标

打破传统空调的外观设计，整个机身厚度仅为11.2厘米，从外表看上去和一幅挂在墙上的油画没什么两样。近日，在珠海举行的中国制造产业高峰论坛暨中国品牌在行动新闻发布会上，格力发布了新的品牌形象广告语，同时还发布了对传统家用空调产品具备颠覆性意义的新品——“画时代”系列油画空调。

油画空调让空调这个家用电器一改挂在墙上的呆板造型。该空调造型与普通油

画外框很相似，特别是在空调上的内容可以根据消费者的需求而特别定制，甚至可以做成新婚小两口的婚纱照，或者其他对消费者有特殊意义的照片。

除了外形的巨大变化外，空调的出风口也有别于传统设计。针对冷暖空气不同的流动特点，该空调顶端设为冷风出口，底端设为暖风出口。冷风对着房间天花板吹，利用冷空气下沉的原理，达到瀑布式制冷的效果。暖风则对着地面吹出，暖空气会缓慢上升，既改善了体感，又装饰了室内环境。

“我们全球原创的体感无风技术，给用户带来了全新的舒适感受，还能有效避免‘空调病’，使空调更加舒适、健康。”格力电器董事长董明珠说。

此外，该油画空调只有17分贝的超静音会让用户在使用时从听觉上基本感受不到机器的运转；零下30度和54度的工况下的制热制冷能力……一系列的极致功能将格力的核心科技能力展现的淋漓尽致。

发布会上，格力还一口气推出了磁悬浮离心机、晶弘瞬冻冰箱，以及TOSOT

零耗材空气净化器等多款创新产品。同时还提出了“格力，让世界爱上中国造”的新口号。

据介绍，晶弘461瞬冻冰箱能使冰晶粒子瞬间冷冻，解决零度以下水结冰的问题。因此晶弘冰箱能在保持食物冷冻不结霜、不变色的情况下最大程度保持新鲜营养。而且冷冻的食物无需解冻，可直接取用，解决了花大量时间解冻食物的问题。TOSOT零耗材空气净化器则采用CEP空气净化技术，用户无需更换滤网，只需定时将净化部件清洗即可。“TOSOT空气净化器三年为用户节省下的耗材费用可以购买一台新的空气净化器。”董明珠说。

（禾斗）