



中华孝文化。新华社发(李忠摄)



投入使用。新华社记者 陈子夏摄



生态底线。新华社发(刘大伟摄)



秋收新粮。新华社发(陆文祥摄)

营养快餐

秋冬宜吃养生食物

蜂蜜 蜂蜜含多种人体所必需的氨基酸、蛋白质、苹果酸等成分。每天早晚为自己冲上一杯蜂蜜水,既可以补水,也可以排除毒素,防范感冒,并且对于贫血、胃寒和免疫力低等都有良好的帮助。

香蕉 香蕉味甘,可清热润肠,促进肠胃蠕动,最适合燥热人士享用。香蕉加热吃口感更好,民间验方有用香蕉炖冰糖,治久咳。秋冬季节容易口干烦躁、咽喉肿痛者,大便干燥、痔疮,多吃香蕉有很好的帮助。

梨 梨因鲜嫩多汁被称为“天然矿泉水”。具有清热解渴、生津润燥、清心降火的作用。多饮梨对皮肤问题有很好的帮助,有皮炎、湿疹、癣的朋友适宜多吃梨。

葡萄 葡萄中富含丰富的维生素、矿物质和类黄酮,可抗衰老,并可清除体内自由基。防止健康细胞癌变,阻止癌细胞扩散。葡萄籽中富含的花青素,其抗氧化功效比维生素C高出18倍之多,可抗衰老、去皱。

西红柿 西红柿具有清热解渴、凉血平肝的功效。由于西红柿中维生素A、维生素C的比例合适,提高皮肤弹性。西红柿中就含有丰富的抗氧化剂,可防止自由基对皮肤的破坏,具有明显的美容抗皱去斑、抑制黑色素沉着、防止皮肤衰老的作用。

山楂 山楂能开胃消食,健脾祛湿,能促进消化液的分泌,增进食欲,促进胃肠蠕动。山楂所含的黄酮类和维生素C、胡萝卜素等物质能增强机体的免疫力,有抗衰老、抗癌的作用。

核桃 核桃仁富含磷脂和维生素E,具有增强细胞活性、促进造血功能、增进食欲等功效。这些都对提高身体健康、抵御寒冷大有益处。工作压力大而出现头晕、健忘、心悸等症状的人,不妨吃一些核桃试试。

柠檬 柠檬中含有丰富的维生素C,很多美容产品中都添加了此成分,其美白功效非常显著。此外,柠檬还有“柠檬酸仓库”的美誉,其除含有大量的柠檬酸外,还有烟酸和有机酸,有很好的杀菌作用。柠檬味极酸,不宜直接食用,可用其配成柠檬汁或泡水喝,多食用柠檬能抑制色氨酸、促进新陈代谢、美白淡斑,令肌肤紧致有光泽。

柚子 柚子酸甜中带有略微的苦,汁水丰富,含有大量的维生素C。其所含的天然果胶能降低胆固醇的含量,并有助钙、铁的吸收,而且能够和胃化滞,生津解渴。柚子有美白的功效,如果脸上有黑头,毛孔粗大,皮肤暗淡的人可以常吃。

甘蔗 甘蔗其铁含量高达1.3毫克/100克,在各种水果中雄踞冠军,具有“补血果”的美称。甘蔗味甘性寒,甘可滋补养血,寒可清热生津,故有滋养润燥之功。若是把甘蔗烤一烤再吃,不但更甜,而且润喉效果卓越,是保护嗓子的食疗佳品。甘蔗还是口腔清洁剂,有口臭或口腔发炎的人,含漱甘蔗汁后吞下,有助于清除异味、缓解疼痛。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

“患了卒中时,只要拿缝衣针在其十个指尖上刺出血来,患者就会自然清醒。” 这条微信,最近火爆朋友圈。请关注——

指尖放血真能救卒中吗?

本报记者 李颖

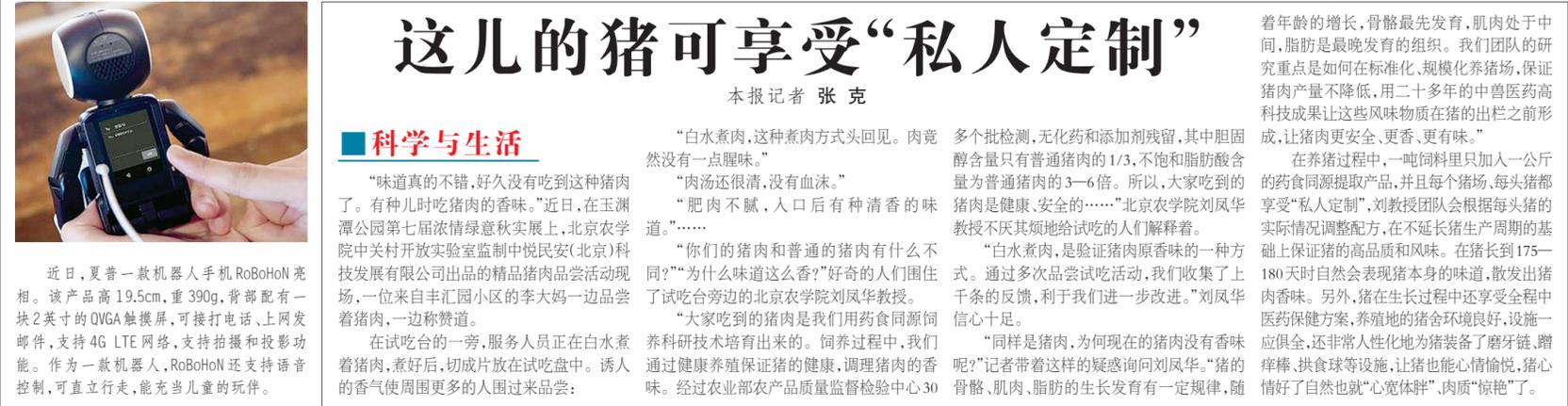
【打破砂锅】 一条微信帖借台湾新竹中医师夏伯挺“亲身实验”之口讲述:如果嘴歪了,就在耳垂各刺两针,各流两滴血,几分钟后,嘴就能恢复原状。此时送医,可转危为安。针刺放血真能救命?在接受科技日报记者采访时,北京中医医院针灸科主任医师王桂玲教授明确显示:这种说法违背现代医学原理,而且漏洞百出,不符合医学常识。



近日,2015中国机器人大赛暨RoboCup(机器人世界杯足球锦标赛)公开赛总决赛在贵阳举行。本届大赛竞技项目共设12个大项、100个子项,涉及电子信息、通讯网络、装备制造、人工智能等前沿技术领域,分别进行足球、服务、救援、旅游、水中、医疗、教育等类别的角逐,300多所高校的约400支团队参赛。新华社记者 黄勇摄

首款10万兆以太网交换机问世

【数字时尚】 近日,端到端互连方案提供商 Mellanox 在京发布全新以太网产品——业界首款10万兆以太网、开放式无阻塞以太网交换机 Spectrum 与 ConnectX-4Lx 系列以太网适配器。Mellanox 介绍说,这两款产品能够为众多行业用户提供高效、灵活、开放、可扩展、高性价比的网络解决方案,支持企业部署满足其独特需求的软硬件组合,进而助力企业用户基础设施实现高效平稳运行,满足其对于实时数据分析的需求。



近日,夏晋一款机器人手机 RoBoHoN 亮相。该产品高19.5cm,重390g,背部配有一块2英寸的QVGA触摸屏,可拨打电话、上网发邮件,支持4G LTE网络,支持拍摄和投影功能。作为一款机器人,RoBoHoN还支持语音控制,可直立行走,能充当儿童的玩伴。

本报地址: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

谨防“中招”新安卓手机病毒

【给您提个醒】 据新华社电(记者张建新)国家计算机病毒应急处理中心通过对互联网的监测发现,近期一种感染安卓手机的病毒 a.expense.GhostPush.a 出现,广大安卓手机用户应小心谨防。该病毒是一款推送应用类病毒,开机自启动,自动下载其他应用,并静默安装成系统应用;在用户不知情的情况下,连接远程服务器获取推广应用信息,然后自动下载静默安装,消耗用户手机流量,同时用户无法正常卸载。

网络语言别拿低俗当“个性”

【茶余饭后】 教育部近日发布的《2014年度中国语言状况报告》指出,网络语言粗鄙化需要治理,规范网络语言的必要性逐步得到社会认同。低俗化的网络语言,误导广大受众,不应任其泛滥。治理网络语言粗鄙化,是净化网络环境、促进网络文化健康发展的现实要求。网络语言是一个阶段内社会文化在互联网上的投射,是网民交流不可缺少的要素。互联网飞速发展,网络语言日新月异,富有想象力的网民创造了“萌萌的”“给力”“点赞”等一大批简洁、清新、向上的网络语言。充满正能量的网络语言,给人积极向上的力量,成为沟通心灵、传递友善的工具。但与此同时,“逼格”“尼玛”等粗鄙化的网络语言广受诟病。这些低俗的网络用语,或是情绪发泄式的网络骂骂,或是以恶意为目的的语言暴力,在一定程度上放大了负面网民的消极情绪,污染了网络文化环境。

这儿的猪可享受“私人定制”

【科学与生活】 “白水煮肉,这种煮肉方式头一回见。肉竟然没有一点腥味。” “肉汤还很清,没有血沫。” “肥肉不腻,入口后有种清香的味道。”…… “你们的猪肉和普通的猪肉有什么不同?”“为什么味道这么香?”好奇的人们围住了试吃台旁边的北京农学院刘凤华教授。 “大家吃到的猪肉是我们用药用同源饲养技术培育出来的。饲养过程中,我们通过健康养殖保证猪肉的健康,调理猪肉的香味。经过农业部农产品质量监督检验中心30多个批检测,无化药和添加剂残留,其中胆固醇含量只有普通猪肉的1/3,不饱和脂肪酸含量为普通猪肉的3—6倍。所以,大家吃到的猪肉是健康、安全的……”北京农学院刘凤华教授不厌其烦地给试吃的人们解释着。

随着年龄的增长,骨骼最先发育,肌肉处于中间,脂肪是最晚发育的组织。我们团队的研究重点是如何在标准化、规模化养猪场,保证猪肉产量不降低,用二十多年的中兽医药高科技成果让这些风味物质在猪的出栏之前形成,让猪肉更安全、更香、更有味。在养猪过程中,一吨饲料里只加入一斤的药用同源提取产品,并且每个猪场,每头猪都享受“私人定制”,刘教授团队会根据每头猪的实际情况调整配方,在不延长猪生产周期的基础上保证猪肉的高品质和风味。在猪长到175—180天时自然会表现猪本身的味道,散发出猪肉香味。另外,猪在生长过程中还享受全程中兽医保健方案,养殖地的猪舍环境良好,设施一应俱全,还非常人性化地为猪配备了磨牙链、蹭痒棒、拱食球等设施,让猪也能心情愉悦,猪心情好了自然也就“心宽体胖”,肉质“惊艳”了。