



新华社发(李致良摄) 将上海装点得分外美丽。田、花海,如一块块色彩艳丽的“地毯”,申城金秋,五彩绚丽。一处处农



新华社记者 孙参摄 型模拟考试。新华社发(李致良摄) 机构参加“百校联考”美术专业高考大 万名考生在南京青奥会画室接受培训 十月二十八日,来自江苏各地的近



新华社记者 徐昱摄 蔬。 范围的蔬展馆里参观立体栽培的 在杭州投入运营。图为游客在示 近日,“绿科秀”农科示范园



鲁珺英摄 师大珠海分校举行。 国国际物流新战略”研讨会日前在北 学院等单位承办的“一带一路”与我 由北京师范大学珠海分校物流 物流研讨会

营养快餐

吃核桃不仅益心还减肥

科技日报讯(记者李颖)核桃“以形补形”,大家都知道核桃补脑最佳。在近日召开的第八届国际功能食品大会暨展览会上,来自加州大学的营养专家更深入地介绍了核桃对心脏健康的诸多益处。 来自加州大学戴维斯分校营养学系的研究员罗伯特·霍尔特博士表示,经过20多年的大量研究发现,加州核桃对心脏健康有诸多益处,包括:降低胆固醇、降低低密度脂蛋白胆固醇、提高高密度脂蛋白胆固醇、降低血压、减少以C反应蛋白测量的炎症、改善动脉功能。 2011年,经过美国心脏协会的认证,核桃成为心脏健康食品。美国心脏协会对符合营养标准的食品加以“Heart-Check”标志认证,这也帮助消费者快速可靠地辨别一种食品是否有益心脏健康。2012年,欧盟正式认可核桃对于维持心血管健康的作用:针对核桃宣布独有的健康声明“核桃有助于改善血管弹性”。该声明适用于每日提供30g核桃摄入量的食品。“研究显示:连续四周每天摄入40g核桃后,微血管功能会大大提升。该项研究的数据还证明,核桃中的脂肪酸可以有效促进血浆环氧化物的产生,从而提高微血管功能。”霍尔特如是说。 众所周知,坚果中含有的多不饱和脂肪酸能有效保护心脏,可以为自己的健康加分,同时可以增加饱腹感,有效控制体重。但要如何食用,才能美味和健康兼顾? “相比其他坚果,核桃的特别之处在于它的主要成分为多不饱和脂肪酸而非单不饱和脂肪酸。而且核桃是唯一(也是仅有的几种食物之一)可以提供大量亚麻酸的坚果。亚麻酸是omega-3在植物中的一种存在形式。每一盎司核桃含有2.5g亚麻酸——比亚麻酸含量第二高的坚果高出了8倍多。”霍尔特接着说,在饭菜、零食中加入核桃是确保足够蛋白质摄入的一种简单、美味且便捷的方法。对于素食主义者来说,这一点尤为重要。一盎司核桃可提供4g蛋白质和2g纤维。食物纤维只存在于植物中,可产生饱腹感,有助于控制体重,还可以降低胆固醇,调节血糖水平。“每天控制手抓一把的分量就足够了。” 坚果大都是高热量食物,所以食用适量是关键。霍尔特博士强调,最好的解决办法是找到一个平衡点,既能使健康受益又不至于摄入过多的热量。所以,吃核桃并不仅仅是买点核桃来吃那么简单。用核桃来代替原有饮食中的高脂肪食物是一种可行的方法。另外,要注意量的问题,每天吃核桃最好不要超过43g,大约为10个去壳核桃。 据了解,加州核桃色佳、口感香糯,全部机械采摘、加工和分类,没有杂质、核桃壳或碎石的收获季节,也是享用核桃的最佳季节。

众所周知,坚果中含有的多不饱和脂肪酸能有效保护心脏,可以为自己的健康加分,同时可以增加饱腹感,有效控制体重。但要如何食用,才能美味和健康兼顾?

“相比其他坚果,核桃的特别之处在于它的主要成分为多不饱和脂肪酸而非单不饱和脂肪酸。而且核桃是唯一(也是仅有的几种食物之一)可以提供大量亚麻酸的坚果。亚麻酸是omega-3在植物中的一种存在形式。每一盎司核桃含有2.5g亚麻酸——比亚麻酸含量第二高的坚果高出了8倍多。”霍尔特接着说,在饭菜、零食中加入核桃是确保足够蛋白质摄入的一种简单、美味且便捷的方法。对于素食主义者来说,这一点尤为重要。一盎司核桃可提供4g蛋白质和2g纤维。食物纤维只存在于植物中,可产生饱腹感,有助于控制体重,还可以降低胆固醇,调节血糖水平。“每天控制手抓一把的分量就足够了。”

坚果大都是高热量食物,所以食用适量是关键。霍尔特博士强调,最好的解决办法是找到一个平衡点,既能使健康受益又不至于摄入过多的热量。所以,吃核桃并不仅仅是买点核桃来吃那么简单。用核桃来代替原有饮食中的高脂肪食物是一种可行的方法。另外,要注意量的问题,每天吃核桃最好不要超过43g,大约为10个去壳核桃。

据了解,加州核桃色佳、口感香糯,全部机械采摘、加工和分类,没有杂质、核桃壳或碎石的收获季节,也是享用核桃的最佳季节。

据了解,加州核桃色佳、口感香糯,全部机械采摘、加工和分类,没有杂质、核桃壳或碎石的收获季节,也是享用核桃的最佳季节。

据了解,加州核桃色佳、口感香糯,全部机械采摘、加工和分类,没有杂质、核桃壳或碎石的收获季节,也是享用核桃的最佳季节。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

骨质疏松是很多中老年人都会遇到的现象,然而按性别来分,患骨质疏松的男女比例约为1:5,女性患者明显多于男性。请关注——

女性为何成骨质疏松“重灾区”?

打破砂锅

随着我国人口老龄化速度加快,骨质疏松已经成为我国重要的公共卫生问题之一。根据国际骨质疏松基金会发布的《中国骨质疏松白皮书》,截至2009年,我国至少有6944万人患骨质疏松症,另有2.1亿人骨量低于正常标准,存在骨质疏松的风险;而随着老龄化社会进程的加快和人口寿命的延长,这一比例还将逐步增加。 同时,令人堪忧的是骨质疏松并未被大众所重视。一项来自凤凰网的“中国妈妈骨质健康状况调查”显示,41%的受访者的妈妈身高比年轻时降低了3厘米以上,53.4%不知道老年人身高变矮是骨质疏松症的表现,同时64.4%的受访者的妈妈没有在日常饮食之外补钙,更有将近7成受访者的父母从来没有做过骨密度检测。 骨质疏松通常被称为“沉默的杀手”,大多数患者在早期没有症状,随着人体骨质的逐步流失而出现症状,晚期大多数病人会出现全身关节疼痛,甚至稍有不慎受到磕碰便摔成骨折。骨折是骨质疏松的最大危害,也是老年人致死、致残最常见的原因。 女性比男性更容易缺钙 国际骨质疏松基金会的数据显示,女性一生中发生骨质疏松性骨折的概率风险达40%,高于乳腺癌、子宫内膜癌和卵巢癌高风险的总和。 在我国近7000万骨质疏松症患者中,女性患者占其中的70%,人数超过5000万。随着年龄的增大,女性发生骨质疏松症的风险将急剧上升。相关统计数据显示,女性20—35岁是骨量的高峰期,过了35岁后,骨质开始以每年0.5%—1%的速率流失;50岁停经后,骨质流失速率增加到每年1%—2%,而60—69岁将上升至42.7%,70—79岁更是达到了67%。因此,女性“保骨”的紧迫性更甚男性。 临床上女性患者缺钙要比男性多,其中,中老年女性最多。因为女性怀孕哺乳时

现全身关节疼痛,甚至稍有不慎受到磕碰便摔成骨折。骨折是骨质疏松的最大危害,也是老年人致死、致残最常见的原因。

女性比男性更容易缺钙

国际骨质疏松基金会的数据显示,女性一生中发生骨质疏松性骨折的概率风险达40%,高于乳腺癌、子宫内膜癌和卵巢癌高风险的总和。

在我国近7000万骨质疏松症患者中,女性患者占其中的70%,人数超过5000万。随着年龄的增大,女性发生骨质疏松症的风险将急剧上升。相关统计数据显示,女性20—35岁是骨量的高峰期,过了35岁后,骨质开始以每年0.5%—1%的速率流失;50岁停经后,骨质流失速率增加到每年1%—2%,而60—69岁将上升至42.7%,70—79岁更是达到了67%。因此,女性“保骨”的紧迫性更甚男性。

临床上女性患者缺钙要比男性多,其中,中老年女性最多。因为女性怀孕哺乳时

“匀”出相当一部分钙供宝宝发育成长,进入更年期后,又减少分泌能减缓钙质流失的雌激素,这两大消耗使女性比男性更容易缺钙,导致骨质疏松,引发一系列骨关节疾病。“绝经后的女性由于失去了雌激素的保护,其骨量处于快速丢失阶段。”为此,中国疾病预防控制中心王临虹教授建议女性群体平时多进行户外运动,定期检测骨密度,注重钙剂的补充,为自己的健康加“骨”劲。

出现骨折已是严重阶段

数据显示,全球每3秒钟就会发生一起骨质疏松性骨折,1/3的女性和1/5的男性会在50岁后遭遇一次骨折,20%的髋部骨折患者会在骨折后的6个月内死亡。

骨质疏松症往往来得悄无声息,当出现骨折时已是严重阶段,因此应注意抓住骨质疏松发生的蛛丝马迹。其最主要的症状是全身骨痛、无力,特别是腰部、骨盆、背部的持续性疼痛;最明显的症状是脊椎压迫性骨折,出

现身高变矮及驼背现象,往往在腰痛后出现,并可继续加重腰痛;骨头因疏松而变薄,变脆弱,容易发生骨折,可能会在转身、打喷嚏、开窗、持重物等日常活动中引起骨折。如果打喷嚏、咳嗽或轻轻一碰就会骨折,说明骨质疏松已经非常严重了。由于并非所有患者都有疼痛现象,所以往往到了骨折时产生才知晓了骨质疏松症。

此外,骨质疏松性骨折还将造成沉重的经济负担。2010年发布的骨质疏松症中国白皮书预测,随着中国人口期望寿命的增加,特别是70岁以上人群所占比例逐渐增大,骨质疏松以及骨质疏松性骨折将给中国卫生系统带来愈加严峻的挑战,2050年相关防治费用将增长到18000亿元。

预防得当可以缓解和避免

骨质疏松虽然没有办法根治,但预防得当完全可以缓解和避免。最主要的防治措施是加强运动,多晒太阳,合理饮食。现代医学认为运动可以调节神经内分泌,促进钙的吸

收和利用。慢跑、散步、爬山、跳绳、登楼梯、骑自行车等能强化造骨细胞及骨骼的耐力,增加骨量,提高骨密度。

研究显示,每天进行适量的户外运动有助于中老年女性减少骨质疏松症的发生风险。基于此,“中国健康知识传播激励计划(骨质疏松防治)”邀请运动医学专家编排了一套适合中老年群体跟跳的健身操,以强化髋部、脊柱等骨质疏松性骨折易发部位的骨骼耐受力,有效预防骨质疏松,降低摔倒发生骨折的风险。

近日,由国家卫生计生委和中国记协联合发起、辉瑞健康药物部支持的“中国健康知识传播激励计划(骨质疏松防治)”——“骨”动中国健身操创意大赛在京举行决赛,来自北京、济南、长沙、西安的15支各具特色的“大妈”战队参加了最终的角逐。平均参赛年龄达到了55岁,年龄最大的是78岁。据悉,为了进一步倡导大众关注骨质疏松防治,项目还将继续在全国范围内普及相关知识和推广健身操。



10月28日,以“迈向可持续发展的绿色未来”为主题的第十届国际环保博览会在香港开幕。今年展会吸引来自18个国家及地区逾320家参展商参展,其中包括10个海外展团,向观众展示最新环保解决方案、项目和产品。图为一名工作人员正在演示培养微生物及相关产物的模型。 本报记者 陈杰摄

应用宝开创应用分发新模式

数字时尚

近日,在“2015腾讯全球合作伙伴大会”上,腾讯应用宝发布了全新6.0版,全面出击“体验式分发”,同时宣布“应用+”战略正式启动。为此,腾讯还将开放100亿免费流量,推动开发者接入这一计划。 大会上,腾讯移动应用平台总经理周涛表示,“应用+”战略前两个阶段分别为“体验

据介绍,发布会当天发布的应用宝6.0版,就是将体验式分发进行优化升级,在用户发现内容的场景中,围绕搜索、推荐、应用详情等核心路径,进一步强化应用内的内容外显及体验,让用户进一步了解应用的特征。截至目前,已有17大类目40余款APP接入“应用+”,遍布影视、资讯、旅游、生活服务、游戏等各个领域。

“随着‘互联网+’在移动互联网领域的深入发展,APP开发者同用户之间的连接模式正在发生深刻改变,两者之间的触达和连接点将从APP客户端与用户手机连接,变成内容和用户需求之间的直接连接。”行业分析人士表示。(陈述)



日本丰田在东京车展上推出Kirobo mini机器人,它是2013年登上国际空间站的Kirobo宇航员机器人的缩小版本。Kirobo mini机器人只有一个苹果大小,可放置在汽车扶手杯座内。机器人内置的软件可以吸收数小时数据来观察用户情绪,在用户情绪低落时,还可以提供情感支持。

畜禽污染“变废为宝”生态循环助农发展

低碳生活

据新华社电(记者夏冠男)时隔两年多时间,当记者再次来到畜牧业大县海南屯昌县岭心镇关朗村的一个养猪场时,几乎闻不到刺鼻的臭味了。“养猪场的粪污变成沼液都用来浇菜啦!”当地人刘春光为记者解开了疑惑。顺着他手指的方向,一条蓝色的沼液管将养猪场产生的沼液输送至不远处的一大片菜田。

从去年开始,屯昌县开始对全县规模养殖场进行升级改造和环评验收,采取就地消纳、制有机肥和达标排放等方式,实现畜禽废弃物无害化处理和资源化利用。干清粪回收制作有机肥,粪便等污水进入沼气池发酵,沼

气用于发电,沼液还田利用。 关居雄说,使用沼液灌溉叶类、茄类蔬菜效果尤其好,可以让菜茎粗壮,长势旺盛;同时,沼液挥发出的酸性气体还有助于抑制病虫害,减少农药的使用。“废水变水、沼液替代化肥,这种循环农业模式对农民进行无公害种植,打造绿色农业品牌很有益处。”

屯昌县委书记田志强给记者算了一笔细账:以年出栏5000头猪场的效益计算,建设500立方米沼气池,可给80户农民家庭免费供应沼气,年可节约天然气费用2万元;年沼气发电约37万度,节约电费约26万元;年产沼渣肥150吨,沼液肥8000吨,年可节约化肥约40吨,节约肥料费10万元。利用沼液可灌溉槟榔500亩,每亩增产10%,按照目前市场槟榔价格每斤9元计算,每年可增收约50万元。通过发展循环农业后,可节约费用38万元,增收50万元,共产生88万的经济效益,生态效益更是显而易见。

据介绍,屯昌是海南省首个现代生态循环农业综合示范县,通过推广新型种养结合模式和生态循环农业技术集成应用,屯昌计划逐步建立完善产业布局生态、资源利用高效、生产环保安全、环境持续改善的现代生态循环农业产业体系。

“百图计划”提升乡村儿童阅读

科学与生活

在干净整洁的图书馆阅览室里,从一本书“旅行”到另一本书,从原始人看到现代人,从北极旅行到南极,看过七星瓢虫也看过非洲大象,那经历简直妙不可言!这对于城市儿童来说并非难事,但对农村地区孩子而言,却是一种奢望。在我国农村,优秀童书资源匮乏、阅读陪伴不足的现象十分普遍。8年来,华润怡宝百图计划(以下简称百图计划)一直为圆乡村儿童阅读梦而不懈努力着。

教育发展条件,确定拟捐建图书馆所在的县市地区,随后由总部和地方负责人进行了实地考察和学校评估。华润怡宝百图计划主张因地制宜,有效利用学校现有空间资源——腾出一间可做图书馆的空置教室,邀请专业设计人员对现有空间进行改造和美化。

2015年,华润怡宝百图计划新建图书馆18所,到年底累计建成150所。今年华润怡宝图书馆新建工作早从7月就已经开始,百图计划项目组成员根据各地的经济和教

据了解,在以往几年的募书过程中发现,很多二手图书因为质量问题并不适合再捐到乡村,有些也不适合儿童阅读,所以今年百图计划特地研发专业书单,并以此为依据,动员全社会为乡村学校捐赠高质量童书,同时邀请优秀儿童阅读推广老师“下乡”为乡村教师培训,提升其阅读课业务水平,从“书”和“人”两方面带去贴心陪伴,激发孩子对阅读的兴趣,并在阅读中获得成长。(邹见妹)

放心菜直进社区

生活风向标

如何买到真正健康有机的蔬菜是老百姓都关心的问题。北京市农业局植保站站长周春江介绍,现在,北京市农业局植保站经过几年的不懈努力,已形成一套包含绿控技术研发推广、检打联动执法监管、绿控服务平台服务保障的完整的现代生态植保体系,来保障北京市农产品质量安全。

可以少打甚至不打农药,“这个菜吃着放心”。位于北京三元桥凤凰城小区“菜先森”的社区生鲜便利店内,整洁的室内有序地摆放着几排货架,货架的木质托盘整齐地码放着嫩绿的小油菜、粉红的西红柿、红黄绿的彩椒、嫩嫩的黄瓜……“菜先森”凤凰城店长陈戈介绍:“这是北京市农业局植保站授权的绿色防控示范基地安全农产品指定销售点之一,销售全品类绿控基地产品。居民不但可到店选购,还可采用微信点菜,次日凌晨采摘,由生产基地直送到店,客户每天都可以从他们的社区店中购买到贴有可识别二维码的“绿色防控示范基地安全农产品”。

据了解,目前绿控基地的蔬菜产品已陆续进入“调果师”“菜先森”销售系统,北京市民可以从他们的社区店中购买到贴有可识别二维码的“绿色防控示范基地安全农产品”。家住北京凤凰城小区的张女士表示,她曾参加过市农业局组织的“北京农业在社区”活动,那里的蔬菜所采用的技术都是绿色防控技术,就是用虫治虫、用色板粘虫,这样就

如今,“调果师”“菜先森”等销售系统平台正与首农生活、金质生活等大型社区连锁店洽谈绿控产品专柜等合作事宜,预计在不久的将来,更多市民在家门口就能吃到安全、新鲜、产自绿控基地的蔬菜。