

本报记者在“乐基金”启动仪式上采访创业者。近日，由乐基金发起并组织



旨在推动和扶持联想系创业者。近日，中国（广州）智能装备展



酒的方法。新华社发(钟家增摄)为公安交警向市民介绍识别假冒烟



两小时内。新华社发(李青松摄)时间由原来的五小时五十三分钟短至



营养快餐

冬季宜吃养胃食物

牛奶 牛奶中的营养非常的丰富,可以说牛奶是一种完美的饮品,并且还具有很好的养胃功效。牛奶的主要作用是补肺胃,生津液,润大肠的功效,对于阴虚胃痛,津亏便秘等都有着很好的作用。现代医学研究发现,牛奶对消化性溃疡病、习惯性便秘等情况有着非常有效的治疗效果。

虽然牛奶具有很好的养胃功效,但专家提醒,患有腹泻、脾虚证、湿证等患者在日常生活中不适合过量的饮用牛奶。

包心菜 要想养胃,包心菜绝对不可少,它具有健脾养胃、缓急止痛、解毒消肿、清热利水的作用。而且在包心菜中还含有大量的维生素C,这种物质具有止痛及促进溃疡愈合的作用,将包心菜与薏米、陈皮、蜂蜜同煎还可以治疗胃脘胀痛、上腹胀满及胃、十二指肠溃疡等病症。

汤水 除了粥具有很好的养胃功效之外,还有一种食物同样具有同等的养胃作用,那就是汤。但是要注意,汤最好不要是肉汤,因为在肉汤中同样含有大量的酸性物质,这不利于养胃。最好的汤是菜汤,比如什么菠菜、粉丝、鸡蛋汤等,你还可以在其中加入一些鸡精进行调味,这样养胃的功效会更加明显。

主食 吃什么养胃的问题上,应该适量的多吃主食,在主食方面最养胃的是面条。在大米中含有较多的酸性物质,因此肠胃不好的人应该少吃米饭。如果熬粥,少放点苏打进去,对胃有好处。

茯苓 味甘、淡、性平,有健脾和胃的功效,能除湿利水,还有抗衰老的作用。除了最常见的茯苓饼,还可以将茯苓打磨成粉后放入粥中食用,或拌蜂蜜后抹到糕点上蒸熟食用。

莲子 药性平和,味道稍微有点甘甜,中医认为它能补脾胃之气,可以起到止泻的作用,另外还有养心安神的功效。

芡实 又名鸡头米,性平,味道甜涩,是补脾胃最好的食物之一,同时还有固津的作用。它与莲子的功效相似,只不过它的收敛作用比莲子强。如果脾胃虚弱拉肚子,灾实有助止泻。由于灾实较硬,应该长时间熬煮,也可打成粉放入粥中。

猪肚 猪肚即猪的胃,它性微温,味甘,与牛肚、羊肚等同类动物的胃相比,更多地得了良土之气,以形补形,直接培补人体的良土,效果特别好。尤其是对于脾胃虚弱的老年人、妇女和孩子,用猪肚炖汤喝可以起到急补脾胃的作用,对由脾胃不适引发的其他疾病也有很好的辅助疗效。

羊肉 羊肉性味甘温,含有丰富的脂肪、蛋白质、碳水化合物、无机盐和钙、磷、铁等人体必需的营养成分,常被人们用作冬季御寒和进补壮阳的佳品,具有暖中补虚、开胃健脾、御寒去湿之功效。

狗肉 性温味甘,具有安五脏、暖肾壮阳之功效,善治脾胃虚寒之症。在冬季里常吃狗肉,对于脚冷、腰痛、体质虚弱者有良好的保暖御寒作用。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

逾百万吨!每年因快递包裹产生的包装“垃圾”总和,可以摆满近20万个足球场,仅封箱胶带就可绕地球数百圈。请关注——

百万吨快递包装“垃圾”去哪儿了?

陈晨 梁爱平

打破砂锅

200亿件!这是2015年全国快递业务的预计总量。庞大的数字背后,人们享受了多少便捷……然而这些,海量的快递包装“垃圾”去了哪里?该去哪里?谁应为减少令人痛心的浪费和污染担起责任?

环境污染和资源浪费问题不容小觑

接到订单,将产品放进定制化的包装箱,用气泡膜填充空间,再在纸箱上一圈圈缠上透明胶带……一个月下来,在北京经营一家母婴产品网店的石春仅胶带纸就要用去近2万米,这么做获得了买家一个“包装严密”的好评。而包装到了消费者手中如何被处理,她也没有考虑过。

但对全社会而言,这已是一个不能不考虑的严峻话题。来自国家邮政局的数据显示,2014年全国快递业务量为140亿件,今年预计将达200亿件。海量的快递带来了巨量的包装废弃物。有专家估算,按照每个包装箱0.2公斤计算,140亿个包裹会产生包装垃圾280万吨,可摆满近20万个足球场,仅每年

使用的包装胶带就能绕地球300圈以上。

如此海量的废弃物,该去向何方?又是否百无一用,只能被当做垃圾扔掉?

仅以西安为例,从业近20年的陈健估算,当地每年因快递产生的废纸箱约有1.5万吨—2万吨,其中被回收的仅占60%左右,而每年300吨左右的塑料袋及胶带和150吨的气泡膜,则直接进了垃圾场被焚烧或填埋。

由此带来的环境污染和资源浪费问题不容小觑。以塑料胶带和塑料袋为例,其主要成分为聚氯乙烯,填埋在土壤中需百年方能降解。在今年4月召开的第二届中国特色仓储与配送大会上,中国仓储协会副会长王继祥就曾直言不讳——“通常小件商品要层层包装,用的胶带、塑料袋、纸盒、纸箱、泡沫填充物等不能循环利用,甚至部分包装材料还有一定毒性,带来严重浪费和环境污染。”

再生资源回收利用远非看上去“那么美”

在专家看来,没有绝对意义上的垃圾,只有放错地点的再生资源。中国再生资源回收利用协会废纸分会秘书长唐艳菊说,每吨废纸回炉化浆能生产0.8吨的再生好纸,可

节约17棵树,1.2吨的标准煤和600千瓦时的电,快递废弃物中蕴藏的可再生资源数量十分可观。

但现实却是,再生资源回收利用远非看上去“那么美”。

业内人士介绍说,目前我国废品回收行业是纯市场化运作,依托废品回收员一回收站一分拣中心的体系运行。在资源回收的最前端,基本依靠保洁员、回收员等充当“第一角色”,而这仅仅是在城市。在被看做电商下一片“蓝海”的农村,回收体系近乎空白。这既体现了,已愈发难以适应快速增长后快递废弃物巨增的形势。

来自西安市物资回收利用网络协会的数据显示,从2009年至今,当地的废品收购网点已由1050家锐减至600多家,从业人员也从1.2万人萎缩至4000多人。行业在低水平无序竞争、小、散、乱的特征明显,让大量本可回收再生的资源白白成了垃圾。

“保洁员的分拣技术有限,有的资源没有被分离出来。而个体商贩能做到正规经营的又很少,掺水、掺杂情况屡禁不止,很好的纸箱就变成了废品,影响了再生产时的利用率。”陕西省再生资源流通行业协会副秘书长刘勇说。

回收率低、分拣困难、场地匮乏、人员短缺,不少从业者正在远离这个本该有广阔前景的行业。西安市物资回收利用总公司总经理肖刚说,用于分拣废弃物的成本,有的已经超过了废弃物本身的价值,形成“倒挂”,久而久之,就“养不起”这个行业了。

包装废弃:政府别缺位,企业要担责

多位受访业内人士和专家都认为,快递物流引发的包装垃圾循环利用问题,已不容忽视。迫在眉睫的问题在于,这些废弃物究竟该去哪儿?该由谁来处理?政府、企业、社会和个人,又当分别扮演怎样的角色?

唐艳菊说,国家对资源再利用行业有不少税费减免政策,但对从事回收环节的企业却缺乏相应支持,对行业发展不利。陕西省商务厅流通业处处长靳方说,完全依靠市场力量,很难做到废弃物“应收尽收”,政府不宜缺位。从发达国家的经验来看,再生资源回收是被纳入公益事业领域的,建议国家出台落实一些扶持政策,对从事回收、生产、使用再生资源的行业予以倾斜。

近年来,一些快递企业也曾尝试建立包

装的回收体系,但大多收效甚微。百世汇通西北大区总经理张宇静说,公司有时也会回收客户的包装废弃物,但总体占比极小。受人力成本和行业对时效性要求高等限制,快递业从事资源回收操作起来很有难度。

但快递企业并非不能有所作为。环保人士直言,当前快递包装方式太过粗糙,将各种材料混同使用,加大了分拣难度。唐艳菊说,使用更为简约、绿色环保的包装,如采用可溶性材料取代塑料胶带等,可以减少一些难以回收材料的使用量,减少对环境的危害。同时也应建立全环节的责任制,让包括快递企业在内的整个产业链条都承担责任。

更为广泛的共识在于,建立源头的垃圾分类机制,是破解这一难题的根本之策。根据测算,如果能做到严格分类,真正用于填埋和焚烧的垃圾只会占到现有垃圾总量的10%。回收就是资源,不回收便是垃圾,呼唤着每一个人和社会对现有生活方式的转变。

“应收尽收的前提是应分尽分。应通过更为广泛的宣传教育,让居民从家中就开始做到垃圾分类,并完善配套设施,实现垃圾分类回收和再生资源回收的衔接。”靳方说。(据新华社电)



画中有话

近日,位于“中国宣纸之乡”安徽泾县的中国宣纸股份有限公司向宣纸抄制的极限发起挑战,经44名技艺精湛的捞纸师傅携手抄制,一张长达11.4米、宽达3.6米的“超级宣纸”成功诞生。目前,“超级宣纸”已实现量产,每天可抄制约70张。图为工人在进行捞纸作业。新华社记者 刘军喜摄

国内首家互联网智库联盟成立

数字时尚

新华社电(记者史竟男)6日在京举办的第二届互联网与国家治理智库论坛上,国内第一家互联网治理智库联盟宣告成立,将助力政府网络治理体系建设。同时,《互联网与国家治理年度报告(2015)》发布,为网络管理提供数据支持。

该论坛由中山大学国家治理研究院、商务印书馆和《网络传播》杂志社共同主办。互联网治理智库联盟由中山大学互联网与治理研究中心发起,复旦大学、北京邮电大学、安徽大学、南京大学、中国传媒大学、北京师范大学、南方舆情数据研究院、人民网舆情监测室等14家互联网智库单位联合组成。论坛举行了《互联网与国家治理年度报告(2015)》发布。该报告运用扎实的经验材料和调查数据,深入系统地分析了互联网平台中国家、社会、公民的互动机制。与会专家称,报告以“网络空间法治化”为主题,包括互联网立法、网络空间治理、网络生态、互联网舆论、网络大数据与地方网络治理研究六大板块,初步构建了一幅互联网与国家治理的理论版图。

据悉,互联网与国家治理智库论坛从2014年起每年举办一届,致力于促进互联网与国家治理领域跨学科、跨界的交流、互动与合作。

主动运动康复远离手术

科学与生活

科技日报讯(记者张克)现代化的生活节奏,让相当多的工作人员每天长时间处于坐姿状态。在车里,在餐桌前,下班回到家很多时间也都是坐着,这些坐姿会造成头部前引、圆背、腰椎弯曲。脊柱病是最普遍的慢性疾病之一。据世界卫生组织调查,超过8%的脊柱相关的慢性病严重影响了人体功能,并使其丧失工作能力。2014年统计我国30岁以上人群颈椎病发病率为17.6%。

研究表明,脊柱周围肌肉不平衡是导致脊柱变形的一个重要原因,引起颈腰部疼痛的主要原因是脊柱周围肌肉的功能紊乱和退化。英智脊柱健康中心总经理李敬斌认为,主动运动康复训练是预防脊柱问题的有

效途径。他介绍,在脊柱退变性疾病的早期阶段,尤其是单纯的颈部疼痛、腰疼背痛时,采取科学的、主动的运动疗法是最有效的,也是最安全的。一旦疼痛和协调性下降出现时,病人就很难开始进行控制下的身体训练。这就需要特殊的器材和方式来针对特定身体部位进行运动训练计划,从而打破退行性病变的恶性循环。

据了解,英智脊柱健康中心是国内首家致力于运动脊柱健康的中心,中心以运动健康理念为基础,采用欧洲戴维斯脊柱运动康复设备,由资深康复治疗师指导,以专业安全的脊柱自主训练体系为核心,提供科学个性化的脊柱健康管理解决方案。中心的脊柱健康解决方案是,主动运动康复,远离手术和药物。

1.7纳米技术让电器不怕水

生活风向标

科技日报讯(记者申明)我们都知道电器最怕水,然而近日在DAZZEON科技公司举行的“关键纳米细化技术”发布会上看到,放在水里的灯泡、电吹风,通电后,可以继续亮、吹风。

电器不怕水的奥秘是因为涂上了纳米材料。来自台湾的DAZZEON公司经过十余年的潜心研究,推出平均粒径仅为1.7纳米的关键纳米细化技术。该项技术让水中照明有望成为现实,更可使以后的手机不惧落水。

如果将目前行业中普遍使用的150纳米比作一颗篮球,DAZZEON科技的关键纳米

仅相当于一颗细小的芝麻,由于非常细小,它可以填入并填满载体的毛细孔内,在不改变物体属性的基础上,获得产品品质的提升。它即便处于高温环境下,亦可保持稳定,不会出现“团聚”等变异现象。这一世界首创的“物质细化”关键技术,如今成功的应用在各种载体上,并实现工业化量产。目前,该项纳米技术即将在汽车冻龄、建筑玻璃、3C电子、生物医学、航空交通、节能环保等领域展开合作。

DAZZEON科技公司董事长陈宏栋表示,DAZZEON科技的研发团队可以将细化技术进一步推进到0.66纳米甚至更小,这是工业化量产前所未见的粒径尺度。

人工晶体置换术告别老花镜

本报记者 李颖

给您提个醒

如果一个人40多岁出现了老花,同时还有近视,又不愿戴老花镜,有什么解决办法呢?日前,德国最大的眼科医疗集团德视佳眼科入驻北京,并于开诊当日完成了我国首例三焦点人工晶体置换手术矫治老花眼,这意味着今后老花眼患者将通过植入晶体彻底告别老花镜。

曾经,老花眼和近视相互抵消的这个说法,受到大众的普遍认同。眼科专家表示这个说法不正确。近视和老花眼的原理是不同的,近视是眼睛的眼轴拉长,导致外界物体

无法落到视网膜上成像。而老花眼是因为随着年龄的增长,导致眼睛晶状体硬化,失去调节远近的功能。虽然老花眼可以从某种程度上使近视的人看近处的东西变得容易些,但是两者的病变都已存在,根本无法相互抵消。“事实上,近视和老花眼都不可能消除。老花眼的人调节功能降低,若远处的东西能看清,近处就看不清了,而原本的近视看近处不戴眼镜能看,刚好不需要调节,所以才会让人产生两者可以抵消的误解。”作为国际屈光手术界的权威,德视佳眼科的创始人约根森博士说。

人们常说“四十七八,两眼花花”。可事实上,老花眼不但取决于年龄,也取决于屈光状态,还因各人的个体差异、生活习惯、工作条件和照明条件不同而有所差别。很多刚刚四十的人便出现老花眼症状。而且,许多慢性眼病,初期老花眼往往得不到应有重视,发展成白内障、视力急衰等严重疾病后才去治疗,增加了治愈难度,并且很容易引起眼脸和结膜等组织的慢性炎症变化等并发症。

随着科学技术的发展,使得老花眼合并近视或远视者有了激光手术矫正的机会。如果想要避免戴老花近视眼镜的麻烦,可以考虑做老花近视激光手术。而对于一些老花度数较深甚至合并有早期白内障的人群,可以

考虑多焦点晶体置换术。“三焦点人工晶体置换手术对术者要求非常高,需要精确地计算晶体的度数和对手术方式的把控,如果手术中没有对原晶体彻底清除,留有残留,则会大大影响手术效果。”约根森表示,三焦点人工晶体置换术适合四十岁以上,不戴眼镜或隐形眼镜看近或看远有困难的患者。医生将移除老化的自然晶状体,以三焦点人工晶体取代,使患者能够看清远、中、近不同距离的物品。“由于植入的人工晶体会不会变浑浊,没有白内障的老花眼患者植入晶体后,今后也不会再患白内障,可以说是一举多得。”

必须提醒的是,为制定更合适患者的手术方案,医生和患者之间的术前细致沟通非常重要,治疗前患者应把自己的用眼需求及生活工作习惯,跟医生沟通,这样医生可以充分考虑个体需求来制定方案,以帮助患者在术后获得更符合自我需求的视觉。