



新华社记者 裴鑫摄
一件由不锈钢制成的时尚“挎包”在上海开幕。因为一位观众在欣赏十二月三日“美中艺术交流展”



新华社记者 陈晓伟摄
的纯纸质服装“纸衣服”在香港举办的“国际中小企业博览”和“设计”及“创新科技博览”上展出



新华社记者 陈晓伟摄
鞋。用贝壳、海藻等海洋产品设计的概念“贝壳鞋”和“设计”及“创新科技博览”上展出



新华社记者 金良摄
展会上的一款竹制鼠标与键盘。品展销会在台湾台中举行。因为在十二月四日，二〇一一年特色农产品

营养快餐

十种养生食物

莲藕 莲藕具有多种食疗效果。现代科学分析,莲藕含有大量铁质,具有补血作用。丰富的维生素C、抗氧化物、多酚和多酚类则可达到抗癌效果。以中医来说,生熟藕各具不同效果,莲藕生吃性味甘寒,可清热凉血;煮熟后性味温平,有助脾胃,《本草纲目》称为“灵根”。

莲藕生食可清热、止血、散瘀,适用于经常口干舌燥和火气大的人。生藕具有清肺止血效果,早期常用来治疗肺结核;且对于经常流鼻血的人,也有止血效果。对情绪不稳定、焦虑、失眠或神经紧张,生藕汁也有安神作用。但生藕有类似收缩血管效果,如有妇女痛经、经期不顺或手脚冰冷的人,不建议经常吃;产后需等恶露排净再用。莲藕煮熟则有健脾开胃功效,很适合老人、小孩补养。

提醒: 莲藕属淀粉类,糖尿病患者不宜多吃。莲藕含高纤维,能促进肠蠕动,建议有便秘、胀气和肠激躁症的人不要吃。

燕麦 燕麦含水溶性纤维β葡萄糖糖,可增加胆固醇代谢,很适合高血脂的人。

燕麦的表皮富含丰富维生素B群,有助胎儿发展,孕妇产后多吃;燕麦的维生素E则可增加记忆力;叶酸、矿物质及铁质,可抗癌、预防贫血并帮助伤口愈合。燕麦纤维含量高,易有饱足感且帮助排便,不但延缓血糖升高速度,减少脂肪堆积,且热量比米饭、面条低,很适合作为减重食物。

提醒: 燕麦属于高纤食物,胀气及对麸质过敏的人不适合吃。

黑芝麻 黑芝麻有健脑养发养血功效,很适合大量消耗体力的人。现代科学证实,黑芝麻中含有九成不饱和脂肪酸及亚麻油酸,是很好的护心食物。其中黑芝麻可预防皮肤癌,降低胆固醇,对肝脏及脑神经具有保健效果。专家建议一定要咬碎或碾碎吃,不然芝麻素无法被身体消化吸收。

提醒: 黑芝麻在中医里属发物,有些人吃了会产生疹子或引发旧疾,若有这类体质的人要忌口。

白木耳、莲子 白木耳有润肠通便、润肺生津功效,可缓解秋天的燥咳,所以有“平民燕窝”之称。莲子可以健脾胃、清心安神。四神汤含莲子、芡实、茯苓和山药,可健脾胃、去除体内湿气,是很好的养肝食物。白木耳莲子汤含大量胶质并可安心安神,有美白回春功效。

提醒: 莲子属淀粉类,糖尿病患者要适量摄取。另外,胀气、大便干的人,也不要吃太多。

空心菜 空心菜可清热解暑、润肠通便,如同天然保护罩,可防止夏天的细菌病毒入侵体内。以营养学角度来看,空心菜的碱性会降低肠内酸度,大量纤维质可降低胆固醇。

提醒: 空心菜性味偏寒,体虚者不适合多吃。空心菜会影响中药补药药效,如服用人参、当归、川芎、何首乌,宜错开2—3小时后再吃空心菜。

白萝卜 白萝卜具多种营养价值,维生素C丰富,是苹果和梨子的10倍。白萝卜生食可止咳、清热,并促进肠胃蠕动、帮助消化,有“小人参”美称。

提醒: 服用补气的人参和高丽参时,要避免开白萝卜,以免补气效果减半。因白萝卜性寒,胃溃疡、先兆性流产和经期不顺的人,勿过量生食白萝卜。

甘蔗 甘蔗味甘平,具有解热止渴、生津润燥、利尿和滋养功效,生饮甘蔗汁可清热助消化,凡是口干舌燥、反胃呕吐、消化不良和发热退烧皆可服用,有“天然复脉汤”的称呼。

提醒: 甘蔗糖分高,中医认为甜食会生痰,痰多的人不适合生饮甘蔗汁。糖尿病患者,代谢异常及血脂高者要小心饮用。

米 中医认为白米可以“强身好气色”,以现代科学来看,米饭含有足够的醣类和蛋白质,能够提供能量来源,且蛋白质吸收率是所有谷类中最高的。

提醒: 白米属于淀粉类,若有其他五谷杂粮搭配,如地瓜、米饭分量要再减少。

鱼 鱼类蛋白质利用率高,消化率达九成,容易消化吸收,适合老人、小孩或肠胃刚恢复的人。鱼类经过烘烤和水煮,能提升Omega-3脂肪酸效益;搭配低钠酱油和豆腐,更有助于预防心血管疾病。

提醒: 鱼类虽含有优质脂肪酸,但中医认为,海鲜容易引起过敏,仍要适量摄取。

数字化高新科技的全面渗透、介入与支撑,催生出新兴文化业态,是文化产业中深具活力和潜力的部分,标示了文化发展的未来。请关注——

新技术如何打造美丽新“视界”?

本报记者 蒋秀娟

打破砂锅

“作为国内首部三维毛发动画巨制,画面细腻、动感十足,给观众呈现出独特的视觉感受。不但在毛发上效果极为逼真,还在创意上非常大胆,立体效果直逼好莱坞大片。”

观众席上的评论让孙立军终于放下下心来。7月11日,中国首部全3D动画电影《兔侠传奇》在国内公映,作为导演,这也是孙立军盼望已久的日子。

国产动漫走向国门

孙立军还清楚地记得,六十年代,中国的第一部水墨动画《小蝌蚪找妈妈》问世,震惊了世界,西方人很奇怪,这种画面是如何制作出来的。“当时中国的动画电影,创造了昔日的辉煌。”孙立军说。他多么希望这种辉煌能够再现。

而今,各行各业都在追赶高科技的步伐,动漫电影产业也不例外。只有抓住最尖端的,才有希望做到一鸣惊人。孙立军这样想。

“对于一部动画片而言,最难的就是动画人物的表情捕捉以及片中角色的毛发制作。”

孙立军介绍说,《兔侠传奇》首次在国内采用了三大技术,即三维毛发技术、人脸捕捉技术及动作捕捉技术。动作捕捉技术把虚拟世界和现实功夫结合在一起,制作团队还运用了好莱坞流行的人脸捕捉技术,把真实表情融入动画世界,使人物表情更加逼真、自然。

《兔侠传奇》荣获了包括动画金鸡奖在内的诸多奖项。该片彰显了武术、杂技等中国传统文化元素,加上精良的制作,在海外推出伊始,就受到广泛关注。目前,这部历经3年打造而成、耗资过亿元的国产3D动画电影已与66个国家签订了海外发行协议,成为在全球范围内大规模上映的本土动画电影。

新技术让生活变得更享受

《兔侠传奇》是国产动画电影的一个代表,也是中国3D电影艺术的一次完美演绎。近年来,3D影片无论是在电影院、博物馆、展览馆还是高校课堂,甚至是普通老百姓家庭都可以欣赏到。3D电视、3D放映机、3D电脑显示器、3D骨格打印机、3D实景导航仪……无数的3D电子消费品催生出未来。

北京文博会期间,北京市朝阳规划艺术馆展示了国内首创的3D数字沙盘,在300多平方米的屏幕上展现出470.6平方公里的朝阳大地,它以尖端科技的方式展现出城市图景,实现了规划与艺术之美的最佳组合,代表着当今最前沿的科技水平。以3D体验方式感受发展规划的参观模式令人觉得新奇,传统的“看展览”“听解说”变成了观众在数字仿真环境中的亲身体验。

除了动漫、3D影片,高科技对于文化的渗透已经无所不在。在工业领域,先进的创意设计理念也让大大小小的物件变得更美观实用。

耳机可以变成老鼠的样子,汽车方可圆木,木头也可以做成键盘……这就是我们越来越奇妙的世界。

“现代社会如果离开了设计,别人肯定会说你没创意。所谓做产品,卖相是很重要的。”开封大学从事CAD教学的教师祁和义表示,这就需要很多既懂设计、美术,又懂各种材料,还要有很多创意的复合型人才。这些人才,拿计算机辅助建模方面的人才来说,需要有自己的空间造型想象力,从二维平面表达达到三维造型的转换能力要强,因此机械

制图投影表达等相关基础知识要学扎实。其次,三维软件的基本造型工具的掌握要尽可能全面,三维设计软件本身的设计特色要做到清晰把握。

“现在的制造业十分重视工业设计,如雷诺汽车就曾主办过创新汽车设计比赛,三菱空调也曾举办过空调设计竞赛等。未来,对于工业设计的要求将会越来越高。”北京菁华锐航科技有限公司李盼盼说。

科技催生新兴文化业态

数字化高新科技的全面渗透、介入与支撑,在文化产业中催化发酵,绽放出无数绚丽的花朵。

2011年是动漫元年,这一年,国产动画电影在沉寂了十几年之后,集中爆发。《魁拔》《兔侠传奇》《藏獒多吉》等制作精良的动画电影,纷纷抢滩荧幕。石景山首钢动漫产业园、三间房动漫产业园、通州运河商务区等文化新区也正如雨后春笋般发展壮大。

“动漫从纸媒发展到电视大众媒体传统媒体,现在又进入了新媒体阶段。中国的3G技术发展很快,未来,中国的3G手机漫画将

会得到非常大的发展。”一直从事动漫制作的日本因特瑞思株式会社社长植田胜典对中国未来动漫的发展充满着期待。

“高新科技催生的新兴文化业态,是文化产业中深具活力和潜力的部分,从一个重要方面标示了文化发展的未来。”某新闻媒体人如此评论。

“当代文艺文化的发展,小到游戏软件的开发,大到游乐器械的设计,无不是科技进步的产物;而它带有工业生产性质的‘产业化’趋势也必然依靠科技来带动。工艺文化也是如此。无论是实用工艺还是陈设工艺,无论是雕塑工艺、锻造工艺、木作工艺还是染织工艺、绘画工艺、剪贴工艺等都因生产工具、生产材料、生产流程的科技进步成为文化产业的重要构成。”文化部文化科技司司长于平指出,“要重视科技对文化的支撑作用,也要强化文化科技对于文化业态的提升力。一是推动传统文化业态升级换代,二是孕育催生的文化新业态。”

(实习生赵茂林对本文亦有贡献)

新技术 新文化 新生活③



在第二十届北京国际广播电影电视设备展览会上,涉及高清、3D、三网融合、云计算、下一代广播电视网(NGN)、移动多媒体广播电视和数字电影等广播电影电视最新技术和设备集中呈现。图为一观众观看3D电视节目。 CFP供图

画中有话

“上海发布”构建政务微博群

本报讯 11月28日,上海市人民政府新闻办公室的政务微博——“上海发布”微博平台在腾讯微博上线,上线16小时内便吸引超过15万听众,创下政务微博新纪录。

据了解,“上海发布”首期推出早安上海、上海新闻、午间时光、灯下夜读等栏目,同时将组织微访谈、微活动、微调查,链接“中国上海”门户网站和上海市人民政府新闻办公室

官方网站,努力为公众提供即时的信息服务。围绕“上海发布”已构建出上海政务微博群,包括公安、交通、旅游、环保、民政、工商、教育、共青团、高校青年组织、志愿者团体、剧院、剧团等政务微博,以及金山、虹口、杨浦、徐汇等部分区县政府官方认证微博。

作为政府机构的重要宣传工具,政务微博增加了公务信息传播渠道,为政府与群众

提供更有力的沟通互动平台,缩短了政府与民众的距离。在体察民意、应对公共事件、推进政治革新、消除信任危机、联手打击犯罪等领域也发挥了不可估量的作用。据9月底的统计数据显示,腾讯全国共有1.8万余个政务机构以及公务员开通微博,遍布34个省级行政区划,其中副厅级以上的机构和官员微博接近300个,微博已成为政府官员、部门与民众建立一个平等的空间。随着上海政务微博群建设的加快,预计从今年年底到明年一季度,更多政务机构实名认证微博将亮相“上海发布”微博平台。(张瑞鹤)



数字时尚

蓝冰羽绒服新品下乡引领农村消费者

生活风向标

随着冬季的来临,蓝冰2011防寒羽绒服率先在业界推出“羽绒新品下乡优惠活动”,成为今冬农村羽绒服消费市场的一大亮点。

据了解,此次蓝冰面向全国三四级市场重点推介的防寒羽绒服新品,价格集中在单件300元左右。蓝冰总经理刘春煜表示,“三四级市场的羽绒服消费群体集中了中低收入家庭,应该让他们在享受高品质产品的同时,享受到实实在在的实惠。这体现着一个企业的社会责任。”

目前,大多数知名品牌的秋冬新款已经

上架销售,从毛衫到棉服,从保暖套装到羽绒服,各类冬季服装一应俱全。据商家介绍,今年冬装上市时间早,受此影响,今年冬装的全面打折优惠也比较早。但与当前一二线城市刮起的奢侈品风截然相反的是,雅鹿控股旗下的蓝冰羽绒服把充满时尚元素的系列新品送到了三四线城市,辐射广大乡镇,主要针对25—50岁一般消费水平的消费者,推出了2011年新款全部8.5折销售的优惠活动。从已经上市的产品渠道了解到,像蓝冰BA5002、BA6001等新品款式产品,一经上市,就成为众多消费者的首选。

据了解,蓝冰引领羽绒服时尚设计趋势,凭借突出的设计优势和品牌综合实力,

空腹血糖“不好”基础胰岛素“补缺”

本报记者 李颖

给您提个醒

在西方发达国家,接近1/3的II型糖尿病患者接受胰岛素治疗。而在中国,由于人们对胰岛素的认知不足,这一比例只有10%—20%。嫌打针麻烦、害怕发生低血糖、怕用了胰岛素以后会上瘾,是众多糖尿病患者抗拒使用胰岛素的主要原因。“实际上,胰岛素是人体分泌的具有降血糖作用的激素,只要正确使用,对人体没有任何害处,也不存在成瘾问题。”中华医学会糖尿病学分会主任委员纪立农解释,当口服降糖药物疗效不佳时,糖尿病患者应在医生指导下尽早服用或换用胰岛素治疗,以促进血糖尽快达标。

“空腹血糖水平正常化是II型糖尿病患者糖化血红蛋白达标的关键。”纪立农认为,空腹血糖

反映人体基础的血糖水平,餐后血糖在此基础上升高。打个比方,空腹血糖是水库的“基础水位”,餐后血糖则是“洪峰水位”。基础水位已经很高时,下雨就可能造成洪水泛滥;相反,如果平时把基础水位降低,即使较大的洪峰也能顺利通过。而胰岛素就是控制血糖“水位”的关键因素。

纪立农强调,理想基础胰岛素标准是:持久、稳定、安全。从目前已有的胰岛素来看,最符合这些标准的胰岛素制剂是甘精胰岛素。“甘精胰岛素治疗已被证明能有效帮助患者降低空腹血糖水平,实现糖化血红蛋白低于7.0%的控制目标,同时较其他胰岛素治疗的低血糖风险更小,使用更方便,每日仅需注射一次即可。”

针对中国目前问题,中华医学会糖尿病学分会与中国乔治健康研究所、赛诺非公司联手,在全国范围启动了一项大规模基础胰岛素研究,初期研究结果将在2013年年底公布。

节能软件有助电脑降低能耗

低碳生活

本报讯 (记者李季)一台个人台式电脑一天耗电量约为1度。当电脑处于黑屏时,约节电30%,待机状态时约节电60%,休眠状态时约节电95%。11月28日,“我为德班大会减碳——电脑节能竞赛”活动正式启动,从启动之时到12月10日期间,由1500余名中国青年环境友好使者宣传推广所实现的电脑节电量,由专业机构核算认证开发为二氧化碳减排指标,并捐赠给南非德班气候大会。

据“联合国气候变化第17次缔约方大会”主办方测算,今年将有4万人参加德班气候大会,预计排放二氧化碳2.2085万吨。

“我为德班大会减碳——电脑节能竞赛”活动在新浪微博、腾讯微博、人人网等互动平台开展,通过专业公司开发的电脑节能专家软件,及时发现电脑是否处于闲置状态,并按用户认可的节能策略,及时将电脑从能耗最高的“开机”状态,转入能耗较低的黑屏、待机和休眠状态。主办方还将根据每位使用者的能效得分与传播受众的节电量进行综合评估,选出每周十佳与总排名十佳,将获其奖励。

据统计,我国约有3亿多台电脑,年耗电量在300亿度以上,因闲置或不关机等原因造成的能源浪费约占耗电总量的30%以上。如果公众有意识的进行电脑节电,仅此一项,二氧化碳减排量有望达1000万吨/年。