



四小时监测。新华社记者 赵毅全摄。电视广告发布的医药类广告实行二十违法广告广告监测中心对报纸、广播、海南工商局重拳打击医药类虚假



新华社记者 张俊摄。罗源县霍口金坑乡生态茶园采茶。近年来，福州市加强环境整治，生态茶



新华社记者 彭昭之摄。自教能力。新华小记者 彭昭之摄。设免费游泳课，以强化青少年的自我保护。今年开始，宁夏中卫市市区小学



（薛若丹）存积压。物资集约化管理，有效降低了库存。分利用仓储信息化辅助软件管理。日前，国家电网安徽电力公司充

营养快餐

早餐搭配很重要

早餐，是活力一天的开始。早餐的质量，对健康至关重要。对于不同年龄、不同职业的人来说，早餐也应该有不同的搭配。一份健康的早餐，热量要控制在600—700千卡，还应包含三大元素：一、充足的淀粉，适宜分量为2片面包、大半个馒头；二、优质的蛋白质，适宜分量为1片火腿或1个鸡蛋，最多不超过2片火腿；三、适量的膳食纤维，蔬菜或水果任选其一。不过，不同人对营养需求均有不同，早餐可根据自身特点选择。

学生吃粗粮为大脑供能

为了保证学生一上午在课堂上都能高度集中精力，早餐必须摄入足够的碳水化合物，因为碳水化合物能转化成血糖，为大脑提供能量。所以，学生的早餐一定要吃主食，比如面包、花卷、馒头等。最好选择升糖指数较低的粗粮，为大脑持续提供能量，比如全麦面包三明治、杂粮粥配包子加煎蛋等，都是比较好的学生早餐。同时，学生大多处于骨骼生长期，可配一杯高钙牛奶或在三明治中加两片奶酪，加强钙的摄入。学生早餐也别忘了水果蔬菜，增加维生素和矿物质。

办公室一族低脂早餐对付久坐

办公室白领活动量少，很容易囤积脂肪，所以早餐要尽量低脂。他们可以选择杂粮粥搭配包子，烧饼夹点酱肉和生菜、西红柿、黄瓜等，或者加了一个鸡蛋或几片酱肉的面条、汤粉等。另外，由于办公室一族经常面对计算机，可在早餐中加些护眼食物，如橙黄色的蔬果、小西红柿、胡萝卜等，喝杯枸杞豆浆也不错。

体力劳动者吃点肉延长饱腹感

体力劳动较多的人，比如快递员、搬运工等，一定要在早餐中有足够的肉食，也可以在早餐中适当多加一些肉类，摄入足够的蛋白质，延长饱腹的时间。一些洋快餐的早点其实还不错，比如芝士蛋堡、牛排汉堡等，不过要注意少吃油腻的猪排、少喝甜饮料，避免脂肪和糖分超标。

老年人燕麦粥营养助消化

许多老年人活动量低，同时消化功能变差，还容易出现便秘问题。所以，老年人的早餐应该要达到少肉、低脂、高纤、容易消化这四个指标。推荐老人早餐多选燕麦粥。燕麦膳食纤维丰富，又好消化好咀嚼，同时蛋白质丰富，保健物质也多。另外，老人易患骨质疏松，需要强化补钙，可以在燕麦粥里加入低脂高钙奶、虾皮、鱼干等，以丰富口味。喝粥的同时最好搭配鸡蛋或者豆腐干，以补充优质的蛋白质，并且再来点小菜，比如芹菜香干、凉拌萝卜丝等。最后，专家建议，最好在起床后的半个小时内吃早餐，否则胃酸分泌过多会导致胃不适，时间长了甚至有可能导致胃溃疡。

桑葚调节免疫力

中医认为，桑葚具有补肝肾、养血生津、滋阴补血、润肠通便、生津止渴等功效。桑葚里面含有一种叫花青素的成分，花青素具有很强的抗氧化能力，而颜色越深，所含的花青素就越多。不仅如此，桑葚还有另外一种抗氧化成分——桑葚多糖。所以现代研究认为，桑葚具有调节免疫、抗疲劳、抗衰老等作用。

购买桑葚需注意几点：

第一，桑葚不好保存，购买时最好吃多少买多少。不过，也有一些市民采用其他的食用方法，让桑葚有了多种用途。桑葚皮薄多汁，吃不完可以直接榨汁喝，出汁率可以达到50%。也可以酿桑葚酒，原理和自家酿葡萄酒是一样的。把桑葚洗净稍风干，捣碎后放入干净的玻璃容器中，再加入冰糖（比例约桑葚：冰糖=5—10：1）密封保存，大约1个月就酿好了。隔渣后再放置两三个月，味道更好。还可以用来煮粥，最适合胃口不好的时候用来开胃、清润肠子。更可以把桑葚晒成桑葚干，平常作为零食食用。

第二，桑葚皮比较薄，清洗的时候要避免用力搓洗。只要用流动的水冲洗，然后再用淡盐水浸泡一下就好了。

第三，桑葚性寒，如果体质偏于虚寒的人群就不适合大量食用，可饭后少量食用。

婴儿纸尿裤的出现，让父母从频繁换洗尿布的苦恼中解脱出来。然而，纸尿裤频出的质量问题，也给不少父母带来了困惑。请关注——

纸尿裤到底适不适合婴儿？

本报记者 蒋秀娟 实习生 田姗姗

打破砂锅

在北京一家大型超市内，徐妈妈站在婴儿纸尿裤的货架前犹豫不决：“之前我买过很多大品牌的纸尿裤，用着还行，但有时候我摘下孩子身上的纸尿裤时，发现里面起了一些大疙瘩，感觉孩子用着挺不舒服的”，她不知道这是否属于正常现象？

纸尿裤吸水性强的秘密

许多婴儿纸尿裤厂商在其产品广告中都声称，自己的纸尿裤吸水能力很强，有的甚至声称能保持皮肤12小时干爽。纸尿裤真的这么能吸水么？

层紧贴婴儿的身体，能够促使尿液快速渗透并有效阻止回渗，保持尿裤表层干爽。目前国内市场上的纸尿裤基本上是无纺布面层，透气无纺布能提升尿裤内部的透气程度，水蒸气可以流通至尿裤以外，及时排出湿气及热气，有效减少湿疹发生的几率，柔软舒适不刺激皮肤。

吸收芯层：这一层主要是能够俘获并快速吸收尿液、分散尿液或通过毛细作用把它扩散到整个芯层中、最终吸收并储存尿液。目前，国内市场上纸尿裤的吸收芯层主要是由纯木浆（绒毛浆）和高吸树脂（SAP）构成的层状结构。底布：国外很多纸尿裤的底布已经使用感觉更为舒适的无纺布，但由于价格偏高，国内市场的纸尿裤底布仍主要由PE膜构成。

北京化工大学材料科学与工程学院的徐日炜介绍，高分子吸水性树脂是一种亲水性的高分子聚合物，最大的特点是具有能吸收自身重量几百倍甚至几千倍水的能力，吸水速度快、保水性好、膨胀力大。而且这种材料是大分子的交联结构，具有弹性，很难将水分离出来。

合格的纸尿裤没有异味

近年来，婴儿纸尿裤广告中频频提到蓝色瞬吸导流层，称这个蓝色导流层可以快速吸收尿液，保持纸尿裤表面干爽。但有网友称，这个蓝色导流层是蓝色的薄棉，颜色是染上去的，会散发异味。

对此，徐日炜表示：“蓝色导流层的原料是一种纤维，是无味的。如果纸尿裤有异味，要具体查看异味来源。”他表示：“蓝色导流层主要是在表面的无纺布下面，能起到引导尿液纵向流动的作用，可大大提高纸尿裤吸水的能力。”

就职于北京一家专门生产妇幼卫生用品公司的张先生介绍，蓝色导流层属于聚丙烯纤维，而蓝色并不是后来染上去的，也不是印刷上去或喷上去的，而是在生产聚丙烯纤维的过程中自然形成的，符合国家生产纸尿裤标准-GB/T 28004-2011，是无毒的，质量合格的尿不湿纸尿裤是不存在这个问题的。他还补充，“如果消费者真的闻到有异味，原因可能有多种：也许是生产机械的清洁没有做到位，没有用酒精擦拭或擦拭不到位，也可能是别的生产环节出了问题。如果生产过程严

格按照国家标准进行，导流层是不可能散发异味的。”

勤换纸尿裤避免湿疹

尽管纸尿裤的吸水性很强，但长期使用是否会影响婴儿纸尿裤的透气性呢？有消费者反映，长期使用纸尿裤会导致婴儿湿疹。

对此，徐日炜认为，“影响肯定是会的。但随着技术的发展，现在的纸尿裤都会使用可透气PE膜，这种材料是可透气、不渗水的。所以，纸尿裤的透气性是可以保证的，但要勤更换。”

北京市海淀区妇幼保健院母乳喂养室的主管护师谷春彦表示，婴儿产生湿疹的原因有很多，不一定是纸尿裤的原因，但如果长期的、依赖性的给宝宝使用纸尿裤，就可能引起湿疹。因为纸尿裤在吸收尿液后，不可能保持长久的干爽。如果婴儿屁股长期处于潮湿的环境中，并受到尿液刺激，容易出现“红屁股”。加上宝宝的皮肤很娇嫩，一点点刺激就可能引起皮肤过敏。所以，她建议要及时查看婴儿纸尿裤的情况，如果里面有潮湿的感觉，要马上更换，不能过分的依赖纸尿裤。

正确选择婴儿纸尿裤

如今，关于婴儿该不该使用纸尿裤的话题频频被网友提起。有网友认为，还是传统的尿布好，透气，而且便宜。有的网友则认为，婴儿纸尿裤很方便，便于携带。还有的妈妈担心纸尿裤会给婴儿带来湿疹、过敏等病症。

对此，谷春彦认为，婴儿纸尿裤的确很方便，免去了频繁洗尿布的麻烦，而且很卫生。如果消费者购买的是质量合格的纸尿裤，勤更换，保持臀部透气通风，并涂抹婴儿护臀霜，不良症状发生的概率会很小。

同时，谷春彦建议消费者在购买时，要倾向于一些大品牌，并且看一下使用的原料，摸上去要柔软，不要有疙瘩。要有弹性腰围的纸尿裤，这样宝宝吃完饭或大便后，不会感到勒。要买透气底膜的，比如原料中有可透气PE膜，这样的纸尿裤透气性较好。另外，给宝宝使用时，尤其是在宝宝大便后，要注意及时更换，保持婴儿私密处的清洁干爽。谷春彦特别提醒消费者，在婴儿两岁之前，使用纸尿裤是非常便利的。但在两岁左右时，建议不要再使用纸尿裤了。



近日，安徽省合肥市瑶海区民生办印制的民生宣传海报正式在辖区内的各大小巷亮相。与传统海报不同的是，该海报在显著位置印刷了二维码，市民使用智能手机的二维码“扫一扫”功能，即可登陆到瑶海民生的专题网站。新华社记者 杜宇摄

互联网企业搭建救援资讯平台

数字时尚

科技日报讯（余田）四川雅安地震发生后，互联网公司快速推出各种救灾后援产品，提供了强大的救灾资讯服务。20日8点15分，搜狐新闻客户端值班人员率先发出四川雅安7级地震 PUSH 信息。至20日下午，谷歌、搜狐、百度、360分别上线了

各自的“寻人平台”。20日晚21时30分，公安部治安管理局、公安部“打四黑除四害”专项行动办公室官方微博公布了寻找地震中失散亲人的三个网络平台，其中包括搜狐寻人平台、谷歌寻人平台以及360搜索寻人平台。到20日晚间，搜狐救援平台出现首个成功案例，一对被困夫妇被成功救出。20日23时，手机尾号3548的孟先生短信告知搜

狐救援平台，其父母已经被救出。此前，搜狐救援平台接收到孟先生在搜狐寻人平台发出的求救信息，第一时间联系到前方救援队，并进行详细转达。借鉴了此前日本地震、波士顿爆炸等灾难中的经验，在雅安地震发生后，很多人立刻在微博、微信、搜狐新闻客户端上讨论灾后各企业以及媒体的响应机制问题，尤其是在波士顿爆炸案发生后，美国主要电视台、网络立刻推出循环滚动的直播、寻人平台，帮助亲人互作联系、消除恐慌。新媒体正在凭借其先进技术影响和改变重大事件的救援和报道进程。



三星近日透露，准备推出一款更加耐用的防水版Galaxy S4，它有可能在不久上市。

数字时尚

射频消融或成治疗肺癌首选

本报记者 李颖

生活风向标

许多人都有一种感觉，肺癌患者越来越多，自己周围的同事、朋友、亲人，经常有人被诊断出患有肺癌。尽管肺癌外科治疗已经微创化，但仍有一部分肺癌患者因为身体原因或其他非医疗因素不能或不接受外科手术切除肿瘤，一些高龄肺癌患者不能耐受全身麻醉手术。如今肿瘤射频消融技术的出现为这部分患者带来了临床治愈肺癌的希望。在肿瘤宣传周上，首都医科大学宣武医

院胸外科主任医师刘宝东教授介绍，射频消融是利用金属电极的高频振荡产生的热量直接破坏癌组织蛋白，杀死癌细胞。对周围正常组织损伤较小，不良反应少，见效快、疗效肯定、操作简单。将射频治疗用于肺癌，尤其是周围型肺癌，既能原位灭活癌瘤，又能保护正常肺组织，具有特殊的治疗优势，非常适合心肺功能差、不能耐受手术的高龄肺癌患者。在我国，古代的“热灸”“火针”是射频治疗的前身。1995年，我国首次提出了肝脏射频消融的概念，证实对身体深部肿瘤组织产生的热损伤很少引起周围组织损伤，凝固坏死的肿瘤组织被机体逐渐吸收消化。

“因为肺肿瘤属于实体肿瘤，而周围正常肺组织由肺泡组织构成，含有大量的空气。”刘宝东解释说，射频消融治疗时，热量容易在肿瘤组织中传递，而在周围正常肺组织中的传递速度迅速下降，存在“温室效应”，使电极产生的热量长时间集中在瘤体内，从而使肿瘤组织达到不可逆的热损伤，而周围正常肺组织损伤较小。针对相同大小的肿瘤，射频消融所需时间较肝短，效果更好，安全性也高。刘宝东透露，CT引导局麻经皮穿刺完成射频消融治疗较手术及放疗治疗肺癌对于高龄患者有独特的优势。首先，避免

了全身麻醉对身体的干扰；其次，在CT引导下可以保证射频电极针到达理想的消融位置，取得最佳的消融效果；同时，CT精确定位对保证穿刺成功和避免穿刺时损伤邻近重要结构或重要脏器很有帮助。“射频消融技术为肺癌的治疗打开了一扇新的窗口，适用于不能耐受外科手术的早期肺癌或肺癌转移患者，还可以用作肺癌开胸手术探查的补救治疗措施以及局部晚期和肺癌转移患者的减瘤治疗，为综合治疗提供条件。”刘宝东表示，通过CT引导三维重建，可以使射频消融治疗电极均匀地分布在肺部肿瘤中，最大限度地完成射频消融治疗。“这是开胸手术或胸腔镜下射频消融治疗所无法比拟的。它是全球肺癌外科和肺癌治疗领域的首选的射频消融治疗手段，既能最大限度地消融肿瘤，又能最大限度地达到微创治疗的目的。”

移动互联网加速新媒体制作革命

锐观察

在宣布装机量突破6000万的短短四个月之后，搜狐新闻客户端宣布其装机量过亿。种种迹象显示，传统媒体用户正在加速向移动互联网迁移。

“媒体用户的迁移将深刻改变媒体运作模式。”行业分析人士认为，纵观此前纸媒、电台、电视、PC网站的发展历程可以看出，文字、图片、音频、视频等等表现形式正在走向融合，但是限于收看介质的便携性、内容获取的方便性等等问题，这种融合并未深刻影响媒体生产方式的变革，而今这种变局已经出现。“在‘移动互联网+智能机’的时代，这种融合和呈现已不存在问题，这就意味着新媒体内容生产方式将会发生深刻变革，谁能

抢占先机将是性命攸关的。”搜狐负责人表示，这是搜狐新闻客户端加速技术革新，全面融合图文、音频、视频以及直播、交互技术，并面向所有媒体开放，支持包括报纸、电台、电视台以及自媒体向移动互联网迁移的根源。搜狐新闻客户端除移动端外，全面向自媒体、网络、电台、电视台等各种媒体形式开放，引入各方合作共建“全媒体平台”。在此之前，媒体和业界普遍认为，继腾讯凭借微信、新浪凭借微博之后，搜狐凭借新闻客户端拿到移动互联网的“第三张船票”。数据显示，截至2013年4月，搜狐新闻客户端全媒体平台合作媒体550多家，总订阅读量突破4.5亿，其中《央视财经》、《参考消息》等媒体刊物超过千万阅读量，《南方周末》、《人民日报》等媒体刊物超过500万用户阅读量，百万以上的订阅刊物超过33家。（桂斐）

淀粉减水剂高效环保

低碳生活

科技日报讯（李伶俐 赖振峰）随着我国城市化进程加快，商品混凝土成为用量最大和用途最广的建筑材料。减水剂作为混凝土必不可少的“第五元素”之一，用量也逐年呈递增趋势。仅2012年，全国减水剂消费总量就超过500万吨。这其中，有90%以上的减水剂是通过石油化工、煤化工等化工原料制成，能源消耗大、碳排放高。特别是素减水剂，产品中还残余甲醛、杂环等致毒物质，应用在居住建筑物中将产生严重污染，是危害人们生命健康的“隐形杀手”。由北京市建筑工程研究院和北京市功能

性高分子建筑材料工程技术研究中心联合承担的北京市阶梯计划项目《生物质高效减水剂的制备与应用研究》顺利通过专家组评审，经鉴定其研究成果达国际领先水平，将对我国发展绿色减水剂技术、提升建筑环保性能、耐久性能和节能性能起到积极推动作用。如何让减水剂高效又环保？北京建院院课题组创新性地将从来源广泛的淀粉作为原材料，通过改变淀粉分子结构，研发出一种绿色、环保、低碳的生物质高效减水剂，并首次将塑料、尼龙等生产中常用的工艺——双螺杆挤出工艺引入减水剂制备过程，用微波加热代替反应釜加热，提高制各性能。所制出的减水剂减水率高、混凝土适应性好，且不受石油化工产品价格、产量影响，对环境友好无污染。