



走大会在房山区长沟镇举行。五月十一日，倡导绿色北京、低碳出行的二〇一三春季北京国际长跑健身长跑。



母亲节，海军某部官兵通过视频向自己的母亲表达思念和祝福。五月十二日，广东公安边防总队千里连线。



新华社记者陈飞摄。海军某部官兵通过视频向自己的母亲表达思念和祝福。五月十二日，广东公安边防总队千里连线。



送至蔬菜大棚中。(王森) 器，维护排灌设施，将安全用电服务年志愿者深入农村，检查漏电保护。近日，山东聊城供电公司组织青

营养快餐

根据体质选水果

夏天是水果高产的季节，但是对于不同的人来说，并非所有水果都适合。而且针对不同人的身体状况，同一种水果还会引起不同的效果，有些水果会导致身体燥热，有些却是寒凉类的，所以在夏天吃水果的时候要根据体质选择对自己身体有益的水果。

寒凉水果解燥热

夏天的水果多属于寒凉性的，比如梨、苹果和各种瓜类。一般来说，实热体质的人夏天代谢旺盛，交感神经占优势，出汗多，经常脸色通红、口干舌燥、易烦躁、容易便秘，夏天特别喜欢吃凉东西。所以，热体质人群可以适当多吃一些寒凉性的水果。

但是，寒性水果不能多吃，否则反而对身体有害。比如，苹果味道甘甜，具有止泻、通便、助消化的作用，经常吃可以使肌肤白嫩。但由于其中含有丰富的糖类和钾盐，食用过多会有损心、肾健康，像冠心病、心肌梗塞、肾炎及糖尿病患者都不能多食，而中气不足、精神疲乏的人倒可以当做滋补水果多吃一点。

而像梨、柑橘、柚子等水果，具有止咳、化痰、润燥、助消化的作用，但多吃却容易造成肠胃紊乱，还能导致牙痛、痔疮，甚至引起皮肤黄斑。因此，有胃病、胃寒的人最好少吃。

气虚、脾虚的人在选西瓜、香瓜、芒果、梨和香蕉这种冷性的水果时要特别谨慎，最好不要吃。气虚，一般是指中气不足，力气弱的人或孩童，这些人一般脸色比较苍白、体格瘦小、吃不下饭；而脾虚，是说消化系统比较差，肠蠕动慢。

越吃寒凉的水果，越会降低肠胃蠕动，使肌肉无力，吃多了会因为消化不良而导致腹胀。因此，肠胃消化不好的老人和孩子，不太适合吃寒凉水果，如果真的很想吃，可以在饭后、晚饭后，少吃一点，不可过量。

夏日寒凉水果：西瓜、西瓜、梨、香蕉、奇异果、芒果、柿子、荸荠、甜瓜、柚子等。适宜人群：实热体质。

温热水果补虚寒

虽说夏天寒凉性水果比较多，但在众多水果中，像荔枝、桂圆、杏等属于温热性也是相当受人们欢迎的。尤其对于虚寒体质的人来说，他们气虚脾虚，基础代谢率低，体内产生的热量少，四肢即便在夏天也是冷的。相较而言，这类人群的面色比常人白，而且很少口渴，也不喜欢接触凉的东西，包括进空调房间。所以，这些人多吃些温热的水果无疑是补寒佳品。

不过，一般人大热天吃太多温热的水果却很容易上火。比如，荔枝中含有降糖成分，多吃会出现低糖反应。而对于热性体质的人，由于本身精力充沛，晚上不易入眠，再加上代谢率偏高，所以更不能吃温热水果。另外，正在发烧或某器官正在发炎的孩子也尽量避免食用。

夏日温热水果：荔枝、桃、龙眼、番石榴、樱桃、椰子、榴莲、杏等。适宜人群：虚寒体质。

去火水果有哪些

香蕉 一般人认为败火以食香蕉为最好。中医认为香蕉性味甘寒微湿、无毒，具有清热止渴、清胃凉血、润肠通便、降压利尿等作用。对于口渴、便秘等阴虚燥热或血热气滞者尤佳。若脾胃虚寒、阳气不足的人食香蕉就会适得其反，反会使火更旺。

西瓜 西瓜是败火的宠物，素有“吃上两块瓜，药物不用抓”的说法，其除烦止渴、养心安神作用颇大，但对脾胃虚寒、寒积冷痛、便溏尿清的人却不宜食用。

梨 具有清热解暑、生津润燥、清心降火的作用。对肺、支气管及上呼吸道有相当好的滋润功效，还可帮助消化、促进食欲，并有良好的解热利尿作用。

葡萄 能滋养肝肾之阴分，止消渴，润筋骨，利目视，而且降火的效果不错，又能通肠胃，是暑热季节非常有益的水果。

柿子 味甘涩，性寒。其所含的维生素和糖分要高出一般水果一到两倍。可以养肺护胃，清除燥火，经常食用能够补虚、止咳、利肠、除热。

最近，科学家将目光转向生物炭，萌发了创造“技术土壤”的构想，希望通过提高土壤固有的有机碳储量，解决目前气候变化、能源以及食品和水资源危机。请关注——

生物炭能让土壤更肥沃吗？

本报记者 张晔

打破砂锅

近年来，随着全球气候变化，温室气体排放，耕地土壤退化，人类生存的环境和空间日趋严峻，但是目前采取的措施大多是头疼医头脚疼医脚，自然生态系统的自我恢复循环还是“卡壳”。

日前，中国工程院院士、沈阳农业大学陈温福教授在第五届全国农业环境科学学术研讨会上，向学者和公众介绍了以生物炭创造“技术土壤”的构想。

生物炭到底是什么

一百多年前，有西方学者曾在书中记载过巴西亚马逊河流域存在一种黑色、肥沃的土壤，早期欧洲殖民者将其称为“印第安黑土”。

上世纪60年代，荷兰科学家宋布鲁克在巴西亚马逊河流域，发现一片神奇黑色土地，区域内的植物生长茂盛健壮。通过研究发现，这种土壤是一个巨大而稳定的有机碳库，其中来源于生物质的“黑炭”的有机碳含量高达35%。

陈温福告诉告诉记者，生物炭就是把生物质放在缺氧和一定温度条件下热裂解干馏形成的富碳产物，它较大的孔隙度和比表面积，较强的吸附力、抗氧化力和抗生物分解能力，因此可广泛应用于土壤改良、肥料缓释剂、固碳减排等。

生物炭不仅可以大幅提高土壤肥力，在贫瘠的土壤上培育出肥沃的高碳库土壤，最直接的效应就是明显提高农作物产量和品质，还可以间接地减少化肥、农药等化学品的

施用量。最关键是把碳有效地吸附固定在生物炭中间，减少了温室气体的排放，以及对石油制品的依赖。目前已知一吨生物炭可以固定0.726吨二氧化碳。

近年来，生物炭在解决全球生态环境安全与农业可持续发展等方面的作用已获得普遍认可，被学术界誉为“黑色黄金”，许多国家成立专门机构来研究生物炭理论与应用前景。2009年，陈温福院士带领的团队在国内率先开展了生物炭研究。

把惹祸的秸秆变成神奇的生物炭

在我国，生物炭还有一个更加直观的作用——秸秆的资源化再利用。

我国粮食连续9年实现大丰收，而这背后则是秸秆的大丰收。据国家发改委的统计，目前我国农作物秸秆可收集量约为7亿吨。每到收获季节，作物秸秆堆积如山。

如果将这些秸秆、食用菌渣还田，无疑是增加土壤输入、遏制土壤退化、改善耕地质量的有效措施。但是，由于我国现行的土地政策将生产单元分割的过小，不利于秸秆还田机械的使用。迥异的气候条件也使秸秆还田适用范围受到限制，致使目前我国秸秆还田量还不到1/3，被烧掉或废弃的量却超过50%。

焚烧秸秆排放的大量温室气体和烟尘，导致空气质量下降、诱发城市阴霾、影响航班起降等一系列环境问题。

在展示的图片中记者看到，在显微镜下观察，生物炭就像一块块不规则的海绵。如用竹子加工生产竹炭，含炭量高达70%至80%，表面积达到每克140至180平方米。你能想象吗，把1克竹炭的所有孔隙进行平面切割，折合总面积竟然有一个中等户型的房子那么大！

拥有如此高的表面积，生物炭理所当然地成为了科学家构建“技术土壤”的首选添加剂。

辅助化疗仍是乳癌治疗有效手段

本报记者 李颖

给您提个醒

乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤之一，全世界每年大约有138万新诊断的乳腺癌病例，同时每年大约有45万以上患者死于乳腺癌。

“虽然乳腺癌疾病在治疗模式上呈现出新的特点，然而辅助化疗仍然是早期乳腺癌治疗的重要手段之一。”中国医学科学院、北京协和医学院肿瘤医院内科主任徐兵河教授表示，通过圣加仑2013专家共识在中国的推广，有助于推进国内早期乳腺癌的规范化和个体化治疗。

徐兵河指出，现在，乳腺癌通常采用联合治疗——早期乳腺癌的治疗主要以手术治疗为主，并结合术后的辅助化疗。近年来，随着治疗理念的不断变化，早期乳腺癌的治疗模式也呈现出新的特点。

首先，从化疗药物上看，乳腺癌术后辅

助化疗已从非蒽环类药物发展到含蒽环类及之后的含紫杉醇类药物的联合化疗，继而又发展到化疗联合生物治疗。其次，乳腺癌治疗模式在强调规范化的同时，也逐步重视个体化治疗的重要性。治疗策略已经从“实施最大可以耐受的治疗”转变为“最小有效的治疗”；从强调大剂量化疗到强调剂量强度、剂量密度，以及针对特异性受体或基因的靶向治疗。

“靶向治疗虽然提高了部分患者的疗效但只适用于经过基因检测适合的特定患者，但是治疗费用昂贵，对于大多数患者来说，辅助化疗仍然是重要且有效的治疗手段。”徐兵河表示。

徐兵河透露，作为全球最为常用的抗肿瘤药物之一，多西他赛的治疗方案已经在乳腺癌领域获得了广泛应用。据了解，多西他赛是早期乳腺癌辅助治疗的里程碑，降低乳腺癌死亡风险，患者获得更多治愈机会，生存获益不受年龄、激素受体、淋巴结和HER2状态影响等。

手机预约挂号方便快捷

本报记者 刘志伟 通讯员 黄剑

生活风向标

在武汉协和医院，前来看病的市民周先生告诉记者，以前他每次到医院看病挂号都要排长队，专家号更是难挂。“自从知道12580可以预约挂号，我现在都是提前几天打电话，把号约上，看病的时候直接取号，方便太多了。”在挂号处，记者看到像周先生这样通过电话预约挂号的人不在少数。据湖北移动相关负责人介绍，截至4月底，12580预约挂号服务总咨询量达715万次，服务群众80余万人，成功预约挂号1100个。

据了解，用户通过12580预约挂号时，只需提供患者的身份证号，就可以预约省内26家医院一周以内的专家门诊号。预约成功后，用户会收到包括“就诊时间”“就诊地点”“就诊科室”“就诊医生”等在内的短信通知。就诊当日，患者凭预约的有效证件至医院指定的挂号窗口或自动挂号机上取号即可，儿童患者需出示出生证明编号或家长的有效身份证件。

记者同时从湖北移动相关负责人处了解到，这26家医院开通的12580预约挂号服务目前仅针对省内移动用户，外省及省内其他用户暂不能预约。而12580预约挂号所需的费用则从用户手机话费中扣除。

土豆网多维度数据优势明显

数字时尚

科技日报(刘晶)近日，艾瑞IUT发布的网络视频用户数据调查数据显示：土豆网在多维度综合数据指标上，均保持了视频行业第二的优势地位，在综合指数上领先于爱奇艺、腾讯视频、搜狐视频等网站，与优酷一起牢牢稳坐行业第一阵营。

与此同时，根据新生代2012年底视频网站品牌研究结果显示，优酷、土豆网是品牌认知度、使用率和喜爱度最高的两大网络视频品牌。在总体人群及细分人群中，土豆网的品牌认知遥遥领先，这归因于优酷土豆合并后双品牌协同效应的持

续发酵。在优酷土豆正式合并后，优酷和土豆网进行了差异化的双品牌运营。这一第三方调研结论证明了优酷土豆集团此前推行的双品牌战略得到了初步成效。而随着优酷土豆集团的结构建设进一步进行，品牌协同效应还将持续发酵，有利于土豆网发挥其在年轻人群体中的品牌优势。对此，新任的土豆网总裁杨伟东表示：“土豆网的短期目标是成为中国年轻人最喜欢的视频媒体，长期要把土豆网打造成一个文化品牌。为了这个目标，土豆网在坐拥对年轻群体巨大影响力的基础上，还将持续发力UGC领域，对原创作者提供鼎力支持。”

AS ONE 亚速旺实验用仪器·耗材目录6000号 AS ONE LABORATORY & FACTORY CATALOGUE NO.6000. Products Index 商品指南. 1 实验室常规设备 GENERAL-PURPOSE EQUIPMENT. 2 检测仪器 MEASURING INSTRUMENTS.

2013年5月13日 新目录发行!! 我们是一家为实验室提供消耗材及仪器集成供应商。2013年5月，亚速旺(上海)商贸有限公司将免费发行10万册《亚速旺实验用仪器耗材目录6000号》。来电索取