



文艺梦想 青年汇,组织外务工青年观看了话剧《文艺梦想》,北京市牛友联盟等社区近日,为了帮助务工青年实现文艺梦想,组织了文艺汇演。



农家书屋 新华社记者 彭昭之摄 孩子们在挑选浏览自己感兴趣的图书。近日,在宁夏回族自治区泾源县,农家书屋的农家书屋内,孩子们正在挑选图书。



消防科普 消防知识和消防器械等。(邹林洁) 普教基地被授子“山东省三星消防科普教育基地”称号。近日,山东乳山消防大队消防科普教育基地授子“山东省三星消防科普教育基地”称号。



婚礼新风 新华社记者 贺灿灿 摄 一名参观者在拍摄用蔬菜制作的婚娶季。婚博会在北京展览馆举行。图为八月十八日,二〇一三北京(夏)婚博会现场。

营养快餐

抗衰老食物

西兰花:西兰花富含抗氧化物维生素C及胡萝卜素,开十字花的蔬菜已被科学家们证实是最好的抗衰老和抗癌食物,而鱼类则是最佳蛋白质来源。 冬瓜:冬瓜富含丰富的维生素C,对皮肤的胶原蛋白和弹性纤维,能起到良好的滋润效果。经常食用,可以有效抵抗初期皱纹的生成,令肌肤柔嫩光滑。 洋葱:洋葱可清血,降低胆固醇,抗衰老,而海鲜能提供大量的蛋白质,同时富含锌。 苹果:含有纤维质、维生素C和糖,可防止皮肤生疔,保持肌肤光泽。 贝类:含有维生素B12,有助于健康皮肤,保持皮肤弹性和光泽。 西红柿:防癌,给你好食欲、精力旺盛、美白。 菠菜:不贫血,体质强、皮肤好、排毒、保护视力、稳定情绪,可远离缺血性贫血。菠菜中的叶酸对准妈妈非常重要,怀孕期间补充充足的叶酸,不仅可以避免生出有发育缺陷的宝宝,还能减低新生儿患白血病的风险。 橙子:防癌,一个中等大小的橙子可以提供人一天所需的维生素C,提高身体抵挡细菌侵害的能力。橙子能清除体内对健康有害的自由基,抑制肿瘤细胞的生长。 麦芽:能降低结肠和直肠癌的发病率,因为它易被吸收。麦芽本身是无味的,因此要把它撒在麦片或加在酸奶中。近年来,科学家们通过研究探索,推出一些食物,每天吃下列食物中的两种,就可增强体质,延缓衰老。 草莓:不但汁水充足,味道鲜美,还对人体健康有极大益处。草莓可改善肤质,减轻腹泻,缓解肝脏及尿道疾病。同时,草莓还可以巩固齿龈,清新口气,滋润喉部。 大豆:大豆是植物中雌激素含量较高食物之一,这对女性的健康是极其重要的。 酸奶:酸奶不仅有助于消化,还能有效地防止肠道感染,提高人体的免疫功能。与普通牛奶相比,酸奶脂肪含量低,钙质含量高,还富含维生素B2,这些元素都对人体大有裨益。

护肝的蔬果

蔬菜中不仅含有丰富的维生素,而且含有大量的纤维素、果酸、无机盐等,这些物质是肝病病人恢复过程中必不可少的营养成分。对肝病病人有益的蔬菜很多,下面列举部分,以备选用。 大蒜:属百合科植物,性辛、温,味辣。肝病病人宜熟用,含维生素A、维生素B1、维生素C等,其提取物具有抗菌、抗病毒、软化血管等作用。 空心菜:又名蕹菜,性甘、平,含蛋白、脂肪、无机盐、烟酸、胡萝卜素等,具有解毒、清热凉血等作用。 芥菜:为十字花科植物,性平、味甘,含维生素B、维生素C、胡萝卜素、烟酸及无机盐。动物实验表明,可缩短凝血时间,具有止血功效,适合于慢性肝病有鼻出血、牙龈出血等症。 包菜:即圆白菜,性平、味甘,富含维生素C、维生素B6、维生素B1,还含有胡萝卜素、维生素E,生用对胃及十二指肠溃疡和疼痛有效。 蘑菇:种类较多,现多为人工培植,包括香菇、口蘑、香菇等,同为蕈类。性平、味甘,含多糖类、维生素类、蛋白质和无机盐等。实验证明其多糖有调节免疫、抗肿瘤的作用,肝病病人宜常食用之。 木耳:有黑色与白色之分,性平而味甘,含脂肪、蛋白质、多糖。可益胃养脾,具有滋养作用。 海藻:性寒、味咸,含大量碘、藻酸、维生素、蛋白和脂肪等。具有化痰散结之功。据研究其提取物能较好地抑制血小板凝集和脂质氧化以及抗溃疡。 百合:性平、味甘,含蛋白质、脂肪、脱甲秋水仙碱。具有益气补中、益肺止咳的作用,并可软化安神。秋水仙碱具有抗纤维化和肝纤维化作用,常食百合可防治肝硬化。 胡萝卜:性微温,味甘、辛,富含维生素A原(胡萝卜素),亦含挥发油。本品富有营养,健胃消食,生熟均可食,对于提高肝病病人维生素A水平,间接预防癌变的发生具有较好作用。

一种神秘的嗡嗡声虽小,但却足以让人陷入疯狂。生活中人们很少意识到低频噪音的存在,而在不知不觉中却身受其害。请关注——

人们该如何应对低频噪音?

据国外媒体报道,一种神秘的嗡嗡声虽小,但却足以让人陷入疯狂,能够听到这些噪音的人们往往产生头痛、恶心、头晕以及睡眠障碍,但却找不到源头采取合适的解决措施。 为何人们对低频噪音如此无能为力?为何在生活中人们很少意识到低频噪音的存在,导致受困扰时无从下手? 对人工次声波源须采取积极措施 目前世界范围内已报道出现这种噪音的地区包括英国的利兹、布里斯托尔,美国新墨西哥州的陶斯以及悉尼的邦迪海滩附近。 来自广东汕头的叶先生在微博上转发了一则关于神秘Hum的新闻,并表示自己曾听到过这种声音。他说,这种声音出现在汕头市长平路和金环路交界处周围,一般只有在失眠的时候才会听到,“这种声音肯定不是耳鸣!”汕头大学物理学毕业的叶先生非常坚定地表示:“起初我以为是空调机坏了,包括邻居电冰箱产生的电磁波都在怀疑范围内,但后来发现就算把窗户关上于事无补,声音反而更大。” 中国科学院声学研究所噪声振动实验室副主任杨亦春研究员告诉笔者:“曾经有个50多岁的北京女士搬入昌平的一所新房子,但一进门就发现有种非常扰人的声音,导致出现头晕眼花等症状,来找我询问原因。与其相似的还有天津、沈阳、武汉、苏州等地的受害者也多次上门咨询。”杨亦春表示:“很多的案例都表明了这种低频噪音的确存在,但由于它们对人的影响没有高频噪音那样容易让人察觉,导致被忽略。” 那么,究竟是什么原因产生这种低频噪音呢?杨亦春介绍,作为一种低频声波,次声波总是伴随着许多自然现象而出现,几乎普遍都存在,一般来说都较弱,对人体不会产生伤害。第一是水坝泄洪能够产生很强的次声源;第二是机电设备,比如大型发电机组、大型机车或者是急速状态的公交车、工程车及楼房安装的水泵等;第三是各种自然灾害,比如地震、海啸、台风、泥石流等;第四是家用电器也能产生较弱低频噪音和次声,尤其是洗衣机、冰箱和空调室外机。人们无法完全躲避次声波,也没有太大的必要害怕次声波。但是随着现代工业的发展,出现了越来越多的人工次声波源,人们必须思考如何采取积极措施,减少或抵消次声对人体的伤害,使居住环境更健康。 需加强相关研究和建立行业规范 杨亦春介绍,声学所噪声振动实验室曾对低频噪音做过大量实验研究,希望了解什么样的噪音能够对人产生什么样的影响。在研究中他们发现,除了20Hz以下频率的高声压级次声波对人体有损伤作用外,高声压级的低频噪音对人伤害非常大,最常见的是频率在100Hz及其以下的宽频带噪音,这些声音一般来自工业或家庭用电。正常情况下人耳对50Hz的声音并不会感到显著的不适,但电在运行的过程又会产生25Hz到150Hz之间的倍频和差频波,想知道这些波对人体具体产生的影响,就需要更多的实验测试来完成,这也正是现在科学界所缺乏的研究。 哈尔滨工业大学长江学者、国家千人计划专家康健教授补充道:“低频声在户外的传播距离很远,一个声音通过长距离的传播之后,往往是低频多,高频少,因为高频声音衰减的比较多。” 为什么说当前国内外的标准都不完善呢?“其实所谓的标准,主要是针对大型机电设备和家用电器。这些标准在制定上主要注重A声级效应,企业界往往都依据现有的国家标准,为了降低设备的总A声级而把设备的运转频率压降,在低频率运转时就产生了这种低频的噪音。家用电器也是如此,像大型空调本身的功率达数千瓦级甚至更高,其在低频率工作时有可能产生很大的低频声”,杨亦春解释道。所以,在低频噪音标准的规定上,杨亦春建议能够提高低频噪音和次声波对人体损伤效应的认识,加强相关研究,并根据深入研究所得到的实验结果为依据,制定更为详尽并且严谨的行业噪声标准,进而指导机电产品的声学设计。 重视低频噪音并积极预防 “有一个很有趣的现象,20Hz以下的次声波任何人都听不到,但高于20Hz的低频声波有些人就能够听到。一些特定的中老年人能够听得到较低频率的声音,而一些年轻人能够听得到20kHz以上频率的声音,这是因为每个人身体的共振频率不同,感受也就不同,这也是已有报道声称只有2%的人能够听到Hum的缘故。” 能够听到较低频率噪音的通常都是一些中老年人,所以被低频噪音伤害的群体也以中老年人为主。杨亦春根据自己曾经在实验中不小心遭受到的次声波和低频声波伤害总结出:“低频噪音造成的损伤主要是对神经系统,导致人们头晕、精神萎靡、没食欲,思维也跟着混乱。而当年汶川地震伤亡人数如此巨大,人们推测有部分是人们感受到地震发出的低频声波后产生了头晕的症状,方向分不清,走路也走不动,所以没能及时成功逃生。” 面对这种低频噪音,人们需要提高敏感度,在生活中做好各种预防措施,杨亦春介绍了一些切实可行的办法:“如果这种噪音能够确定是水泵造成的,通过墙体途径传导的难以预防,但若是空气传播,建议采用双层或多层玻璃窗,可以起到一定的隔声作用。还有在选择家居用品的时候,尽量使用比较软的材料,比如软的床、软的沙发和软的墙面,这些都能起到缓冲减弱作用。最后是很多人普遍使用的,像开电风扇或者播放音乐,根据听觉掩蔽效应,在听到更大的声音时往往会忽略低沉声音的存在。”



画中有话 8月18日,世界著名钢琴家郎朗来到北京朝阳公园“索尼探秘”科技馆,为孩子们带来了一场别开生面的音乐公益讲座。图为郎朗在现场与小朋友一起参与经典声音科普实验“吹管乐器”:一根小小的吸管,通过调整长短,就能发出高低不同的声音,变成名副其实的小乐器。本报记者 洪星摄

移动婚恋网成相亲“新宠”

科技日报讯(殷绪江 记者马爱平)为解决单身难题,手机、微信移动婚恋网正在兴起,由于手机移动婚恋平台不受时间和地域限制,可随时随地体验生活化的婚恋交友服务,相比网络婚恋交友,更加安全、便捷、高效,这使得移动婚恋交友平台,成为当下单身男女的相亲“新宠”。 据了解,有缘网是集婚恋、交友、相亲、恋爱、聊天、论坛于一体的手机婚恋平台,用户只需注册有缘网或关注有缘网官方微信帐号,就能掌握身边征婚的单身男女信息,同时有缘网通过WAP网站、Web网站,以及Android、iOS、Symbian、MTK、J2ME等多平台客户端,覆盖了目前市场上90%以上的机型,可为单身用户提供随时随地便捷的移动婚恋交友服务。 根据工信部最新统计数据,截至今年3月,中国移动通信服务用户已突破11.46亿,有8.1739亿用户接入移动互联网,占全部用户的71.34%。移动互联网未来的发展趋势之一是“O2O”,即从线上到线下模式。婚恋类网站便是利用线上交互作为开始,而移动手机定位,可让最近的人优先相识,缩短交流距离,促成线下见面,相识到最后成功。如今,手机在改变人们生活方式的同时,也改变着当代人婚恋交友方式。



数字时尚 宏碁S7超极本重2.87磅(1.3kg),已经升级到了英特尔第四代酷睿处理器,比上一代产品提升了33%的电池续航时间,更安静的主动散热风扇、无线显示(WiDi)技术,增加到8GB的内存。

93岁黑发奶奶的养生秘诀(上)

本报记者 杨朝晖 每次去照相馆,工作人员都会关注她的头发。93岁的老人能拥有这样乌黑的秀发确实让人惊奇。然而,对这位老人来说,让人感慨的还不仅仅是这些。 10多年前,老伴去世后,已经80多岁的老人就独自生活,所有家务活都是她一个人做,完全不需要别人照顾。曾世馨这样的状态,让身边的邻居朋友都羡慕不已。她自己也非常满意:“我是吃得、走得、睡得、年轻的时候还经常感觉疲倦,现在就没这个感觉,一天到晚不管怎么忙,怎么累,精力都充沛。” 曾世馨老人退休前是中科院武汉分院图书馆的翻译,精通英语和德语。她说,那时工作很忙,又要照顾孩子,很辛苦。“妈妈对我讲,生了小孩就要补一补,最好就是吃阿胶。”在生了第三个孩子后,因为产后虚弱怕冷,曾世馨去看中医,大夫的说法竟和妈妈说的一样,从此,她再也没有离开过阿胶。 人是血肉之躯,血对全身各脏腑起着濡养作用,气血充盈人才会健康,这对女性来说尤为关键。“女人以血为本,以血为用”,我国著名中医妇科专家、中国中医药学会妇科专业委员会主任委员、北京中医药大学东直门医院首席专家肖承荣教授解释,女性的经期、孕期、产期,还有哺乳期都会耗费很多血,如果调养不好的话,就会出现血虚。气血无力濡养周身,就会出现脸色苍白,虚弱怕冷等症。阿胶可以呵护女人一生。 阿胶最早记载于《神农本草经》,称其“久服轻身益气”。阿胶又被中医大家视为“血肉有情之品”,曾世馨几十年服用阿胶,血补上去了,自然脸色红润,精气神十足。 中医认为,肝受血而能视,足受血而能步,掌受血而能握,指受血而能握,所以气血旺了,身体各个器官功能都会有所改善。

“南旱北涝”考验防灾能力

林晖 水,还是泵站提水、移动抽水,当务之急是能喝上干净水。同时,面对部分旱情严重地区,要探索引导受灾农民调整种植结构,尽可能减少农业旱灾损失。 水多水少都是灾。南方“喊渴”的同时,东北的松花江流域自5月份进入雨季以来,降雨日数超过60天,嫩江、松花江发生了1998年以来最大洪水,黑龙江发生了1987年以来最大洪水。与此同时,今年第11号台风“尤特”给广东、广西、海南、云南等地带来了强降雨。 面对南方严峻旱情,受旱地区各级党委、政府组织干部群众全力以赴开展抗旱工作,保障了群众基本生活用水,有效减轻了旱灾影响和损失。但是,未来一段时间南方降雨依然有限,部分地区旱情仍将发展。对于旱区百姓来说,不论是水库放水、涵洞饮水,还是泵站提水、移动抽水,当务之急是能喝上干净水。同时,面对部分旱情严重地区,要探索引导受灾农民调整种植结构,尽可能减少农业旱灾损失。 水多水少都是灾。南方“喊渴”的同时,东北的松花江流域自5月份进入雨季以来,降雨日数超过60天,嫩江、松花江发生了1998年以来最大洪水,黑龙江发生了1987年以来最大洪水。与此同时,今年第11号台风“尤特”给广东、广西、海南、云南等地带来了强降雨。 当前正值暑期旅游高峰,华南沿海外来旅游人员较多,更需要以人为本,做好预报预警和人员转移避险工作,将可能造成的灾害降到最低。(据新华社电)

污水处理池上建篮球场

科技日报讯(记者蒋秀娟 通讯员韩慧)在再生水厂的污水处理池上打篮球?这样的新鲜事,即将在北京市昌平区的未来科技城再生水厂实现。 记者看到,该再生水厂内地面上种植着国槐、银杏等十多种绿色植物,就连房顶上也是大片郁郁葱葱的草坪,丝毫闻不到处理污水的异味。 未来科技城相关负责人解释,以往的再生水厂是敞开式污水处理池,每个池子中间只留下1米多宽的过道,周边用栏杆围档。污水在处理过程中,不仅会产生异味,还存在安全隐患,3米多高的污水池内,翻滚的泛着黑色的污水,极易容易让人产生眩晕感。“给污水处理池盖个帽,建设运动场地,既解决了异味问题,又增加了土地使用面积。” 据了解,未来科技城再生水厂位于昌平区北七家镇未来科技城南红线外,占地面积170亩,日处理污水8万吨,是昌平最大、北京唯一、全国第一家具有统一除臭系统的再生水厂。北京市政集团四公司副总工杨保琦介绍,在再生水污水池里面加装了除臭措施,而上面加上厚20多公分的盖子,并在盖子上建设了运动场、羽毛球场、篮球场,这一举措是北京市乃至全国第一个对污水处理池上空进行合理开发利用的。 据了解,未来科技城再生水厂处理后的污水将达到四类地表水标准,处理后的中水,除了一部分用于未来科技城内的使用,还每天为京能集团输送2万立方米用于发电。处理后的水还将用作滨水森林公园景观用水、市政杂用水及补充中水系统水源。这一举措,既节省了有限的水资源,又能用处理后的中水产生经济效益,一举多得。