



和药品安全。新华社记者李然摄
区的药品配送服务,保证了配送时效
覆盖城乡的网络资源,做好偏远地
近年来,宁夏回族自治区利用邮

和水土流失。新华社记者江宏摄
九千三百一十五亩,有效遏制了草地退化
土地进行了治理,完成沙化土地治理一万
四川管理塘县采取多种措施对沙化

增产增收
新华社记者 李晚果摄
果农在采摘运用套袋技术栽培出的
名、特、优、新品种的苹果体系。因为
近年来,河北廊坊广阳区打造

隐形战场
战能力。赵才苏政 邓鹏摄影报道
科目训练,提高了部队在隐形战场的作
生地域,依托一体化通信设备进行野外
近日,第一炮兵某旅把部队拉到陌

营养快餐

常食红枣预防过敏

生活中很多的饮食习惯都关乎着自身的健康,在面对各种营养的时候,我们要如何选择,这是个与健康直接相关的问题。如何选择营养?怎样选择饮食?无论怎么吃都会给身体带来一定的影响。经常食红枣有预防过敏的功效。

夏天皮肤大面积暴露,一旦出现过敏,不仅难受,形象还会大打折扣。如何在饮食上应对过敏呢? 红枣中的钙、镁、磷、硒含量都不低,每100克红枣中分别含54毫克、39毫克、34毫克和1.54微克。每天吃些有“天然维生素丸”之称的大红枣,不但可有效补充维生素,还能防治过敏。日本学者研究发现,红枣含有大量的抗氧化成分——环磷酸腺苷,过敏体质的人每次取5—10颗红枣嚼食,每天吃2—3次即可起到预防作用。

适用症状:各种过敏症状
当人体接触过敏原后,就会引起过敏症状,最常见的就是皮肤出现块状红疹,患处异常瘙痒。当然,除皮肤过敏外,鼻炎、哮喘等也可因过敏引起。预防和治理已经发生的各种过敏性疾病,都可食用红枣进行辅助治疗,食法同上,需要注意的是持之以恒。

温馨提示:由于红枣味甘而能助湿,大量食用可致腹胀作胀、食欲不振,故一次不宜食用过多。对湿盛舌苔厚腻者应暂停服用。此外,红枣含糖量高,性偏温热,有蛀牙并且经常牙痛、便秘的人以及糖尿病患者,也不适合吃。

吃柿子的注意事项

吃柿子虽然有很多好处,但有几点需要提醒:

空腹不能吃柿子
因柿子含有较多的鞣酸及果胶,在空腹情况下它们会在胃酸的作用下形成大小不等的硬块,如果这些硬块不能通过幽门到达小肠,就会滞留在胃中形成胃柿石,小的胃柿石最初如杏子核,但会愈积愈大。如果胃柿石无法自然排出,那么就会造成消化道梗阻,出现上腹部剧烈疼痛、呕吐,甚至呕血等症状,曾在手术中发现大如拳头的胃柿石。如果胃“有底”的话,就可避免胃柿石的形成。

柿子皮不能吃
有的人感到吃柿子的同时咀嚼柿子皮比单吃柿子更有味道,其实这种吃法是不科学的。因为柿子中的鞣酸绝大多数集中在皮中,在柿子脱涩时,不可能将其中的鞣酸全部脱尽,如果连皮一起吃更容易形成胃柿石,尤其是脱涩工艺不完善时,其皮中含的鞣酸更多。

不要与含高蛋白的蟹、鱼、虾等食品一起吃
中医医学中,螃蟹与柿子都属寒性食物,故而不能同食。从现代医学的角度来看,含高蛋白的蟹、鱼、虾在鞣酸的作用下,很易凝固成块,即胃柿石。

糖尿病人勿食
柿子中含10.8%的糖类,且大多是简单的双糖和单糖(蔗糖、果糖、葡萄糖即属此类),因此吃后很易被吸收,使血糖升高。对于糖尿病人而言,尤其是血糖控制不佳者更是有害的。

适可而止
柿子中的鞣酸能与食物中的钙、锌、镁、铁等矿物质形成不能被人体吸收的化合物,使这些营养物质不能被利用,故多吃柿子容易导致这些矿物质缺乏。又因为柿子中含糖较多,所以人们吃柿子比吃同样数量的苹果、梨更有饱腹感,从而会影响食欲,并减少正餐的摄入量。一般认为,不在空腹的情况下,每次吃柿子不超过200克为宜。

吃后漱口
柿子含糖高,且含果胶,吃柿子后总有一部分留在口腔里,特别是在牙缝中,加上弱酸性的鞣酸,很易对牙齿造成侵蚀,形成龋齿,故而在吃柿子后宜喝几口水,或及时漱口。

第十二届全运会期间要保证两万多人的食品集中供应,同时又要实现“食源性兴奋剂事件零发生”和“群体性食品安全事故零发生”。请关注——

如何打赢全运会食品安全“保卫战”?

打破砂锅

8月31日下午,第十二届全运会在沈阳奥体中心五里河体育场正式开幕,截至9月14日,主办方将为包括运动员、来宾和工作人员在内的26135人提供食品保障。要在赛会期间保证两万多人的食品集中供应,又要完成“食源性兴奋剂事件零发生”和“群体性食品安全事故零发生”这两个十二运会食品安全工作的既定目标,各方力量动员和科技手段必不可少。

本届全运会食品安全形势更加严峻

作为最重要的赛区,十二运沈阳赛区承担十二届全运会22个大项目的比赛及开闭幕式,为此建设了运动员村、技术官员村和记者村,总计要为1.2万人提供就餐服务。

十二运沈阳赛区组委会食品安全办公室副主任王长钟说,本届全运会食品安全形势比上届全运会更加严峻,一是国际反兴奋剂组织从今年1月1日开始将运动员尿检中克伦特罗含量指标提高了10倍。二是本届全运会赛期正值沈阳食物中毒多发期,由于这

一时期空气潮湿、温度适宜,有利于致病微生物生长繁殖,因此组委会保障压力很大。为了打好这场食品安全“保卫战”,组委会食品安全办公室从各方取经,寻求打造一条完美食品供应链。在专家们的指导之下,经过多次方案遴选、实地考察,不仅在田间地头、食品运输上找到保障之计,还从中国食品工业集团公司(以下简称中食集团)旗下的中食(北京)净化科技发展有限公司(以下简称中食净化),发现了一件宝贝。

中食净化是一家专注于食品净化领域技术创新和产品开发的国家级高新技术企业,以让人放心享用每一餐为使命,自主研发出全球领先的尖端食品净化技术——“水触媒”技术,并成功实现了“水触媒”食品净化技术的产业化应用,为我国餐饮机构、食品加工企业及亿万家庭打造食品安全的最后一道防线。

“水触媒”食品净化技术安全环保

水触媒食品净化技术的发明专利所有人、中食净化总经理谭燕介绍说,目前食品原材料清洁技术应用,主要有自来水浸泡清洗、洗洁精、含氯化学品添加、臭氧技术等方法,但是各有利弊,都无法全部解决细菌、病毒、抗生素、农药残留的问题,这些技术都不能完全符合十二运对于食品净化的高标准、高要求。

水触媒食品净化技术提供了一揽子解决方案,该技术历时三年完成,以水为媒介,通过高能材料的运用,使水分子生成具有极高的氧化还原电位的水触媒功能团,对食材进行解毒净化,净化完毕后5—10秒内迅速还原成水,整个过程完全以水作为净化媒介,杜绝了化学添加,绿色环保、清洁高效。不仅能快速杀灭细菌病毒,还可以打开农药、激素等化合物的共价键,将其彻底降解为CO₂、水、无机盐。

同样清洗也非常方便,把食品放入净化水槽,开始工作后5—10分钟,就能完成一批清洗。用水量只需没过食物即可,可以重复利用,比起使用流水清洗,节水3—4倍,对于2万多人会在赛会期间一日三餐食品净化用水来说,节省了数量可观的水资源,降低了保障困难的同时,也符合党和国家领导人对于此次赛会“创新节俭”的期望。

经过国家质量监督检验检疫中心的检验报告证实,水触媒技术净化后的食品,细菌病毒等有害生物杀灭率可达99%,农药残留降解可达98%,瘦肉精(盐酸克伦特罗)、催熟剂



据最新统计,自2011年金华市被浙江省政府批准为地级市中首个新能源汽车推广应用试点城市以来,该市已推广纯电动汽车600辆,目前金华市正式上牌的家用纯电动汽车拥有量在全国城市中名列前茅。图为工作人员在给电动汽车充电。新华社发(王平摄)

恶意木马程序会自我删除进行伪装

新华社天津9月1日电(记者张建新 吴刚)国家计算机病毒应急处理中心通过对互联网的监测发现,近期出现一种恶意木马程序Trojan_Diplefont。该恶意木马程序会自我删除进行伪装。

该恶意木马程序运行后,其自身会在受感染操作系统根目录下创建一个临时文件,并调用过程生成函数命令将其运行,随即向系统中浏览器IE的收藏夹中释放大量URL资源地址快捷方式,强行篡改浏览器IE主页设置为指定的Web网页地址。

另外,受感染操作系统在后台会自动连接恶意攻击者指定的Web服务器,下载其他木马、病毒等恶意程序。

对已经感染该恶意木马程序的计算机用户,专家建议立即升级系统中的防病毒软件,进行全面杀毒。对未感染该恶意木马程序的用户建议打开系统中防病毒软件的“系统监控”功能,从注册表、系统进程、内存、网络等多方面对各种操作进行主动防御。

减肥新“钙”念

科学与生活

肥胖是当今社会危害健康、影响生活质量、增加社会医疗支出的现代流行性疾病。而减肥则是人们永远热衷的话题,吃什么减肥呢?在这里要告诉大家,补钙可以加强减肥的效果。

与耳机品牌Beats合作,瑞典雪地装备制造商POC开发了内置Beats喇叭的Receptor BUG头盔。优化设计的线控功能,可以在佩戴手套的情况下实现歌曲切换控制,黑白两种头盔色彩,凸显出Beats耳机的红色标识。

加拿大拉瓦尔大学研究了63名肥胖女性,她们原来每天摄入的钙不足800毫克。研究人员将她们分为两组,一组每天服用两粒600毫克的钙片和200个国际单位(IU)的维生素D,另一组则服用没有任何效果的安慰剂。在为期15周的研究期间,两组研究对象每天都比平常少摄入700卡路里的热量。

这项发表于《美国临床营养学杂志》上的研究结果显示,与服用安慰剂的研究对象相比,补钙的肥胖女性体内“坏”胆固醇水平下降幅度更大,同时“好”胆固醇水平明显上升。

研究人员分析说,补钙之所以能够增强减肥效果,其原因可能是多方面的,比如钙会减少肠道对脂肪的吸收,帮助身体燃烧脂肪以及帮助人控制食欲等。

研究人员还指出,缺钙在肥胖女性中是常见现象,在临床减肥治疗过程中也许可以通过补钙来降低肥胖症病人患心血管疾病的风险。他们建议说,计划减肥的女性还应补充足够的其他各种矿物质和维生素,因为有证据表明常规性补充矿物质和维生素也能起到有益效果。

“的确如此,钙的补充有利于减肥。”中国医学科学院整形外科医院营养师高玉霞表示认同,补钙最有效、安全和经济的方法是喝牛奶。在减肥期间,应特别注意保持每日1袋低脂牛奶或酸奶(约250毫升)。如有可能,每日饮用2袋低脂牛奶更好。

在补钙减肥的同时,高玉霞还给出了节食减肥的要点:

健康水应具备七大特征

给您提个醒

科技日报讯(记者冯国梧)健康科学饮水问题必须引起社会广泛关注。近日,在2013长白山矿泉水资源科学开发与健康饮水高峰论坛上,来自全国各地的专家,从不同角度对健康科学饮水进行了论述。

中国工程院院士、天津中医药大学校长张伯礼说,生命诞生于水,生命的维护离不开水,人的身体有70%是水。一个人如若缺水2%,就会感到很渴,缺水12%就会危及生命。目前很多人认为渴了才喝水,这是不正确的,要按时补水,定时饮水。药补不如食补,食补不如水补,水为百药之先。

论坛上发言表示,按照权威专家的观点,理想的健康水,应当具备七大特征:一是不含对人体有毒、有害及异味的物质。二是水硬度适中。三是人体所需矿物质含量适中,比例适宜。四是PH值弱碱性。五是水中溶解氧及二氧化碳含量适中。六是水分子团小。七是水的营养及生理功能较强。作为健康企业有责任生产出好水,也就是说健康水。我们要用药的标准做出健康水,有功效的水。

会上著名文化学者余秋雨还从历史和文化的角度对水文化进行了论述。在2013长白山矿泉水资源科学开发与健康饮水高峰论坛举办的同一天,天士力还举办了吉林天士力矿泉水公司投产仪式。

电话实名制切勿一“实”了之

张辛欣 刘菊花

因此,实名制只是为打击垃圾短信、骚扰电话等提供了现实条件,要实现良好初衷还需要配套的监管措施,以及不折不扣的严格执行。人们相信,那些疯狂的房地产和美容短信广告,以及开发票等违法广告短信,就算不是实名制也胜似实名制。更有媒体报道,近年日益泛滥的垃圾短信,其中不少就是运营商和相关企业合谋的结果。可见仅有实名制,根本遏制不住不法分子的逐利冲动。

为此,全面实施电话实名制固然重要,还需要配套的法律法规体系,来对垃圾短信、骚扰电话等行为进行有效打击。另一方面,要进一步加强对个人信息的保护,避免实名制后的个人信息,反为垃圾短信和骚扰电话等提供“精准”便利,造成更大的社会危害。(据新华社电)

9月1日起,全国用户新办理固定电话、移动电话等业务,必须进行实名登记。不少人据此认为,垃圾短信、骚扰电话等将得到遏制,用户合法权益将得到进一步保护。要实现这样的良好愿望,电话实名制切勿一“实”了之。

实名制是世界各国遏制不法行为、净化通信环境的通行做法。不过,实名制并不意味着垃圾短信、骚扰电话等现象就会自然减少,我国从2010年起陆续开始对新入网用户实行实名登记。但最近这几年,垃圾短信、电信诈骗等反倒呈现上升态势。腾讯手机管家的报告显示,今年上半年受理的用户有关垃圾短信的举报数量就超过去年全年的总和。