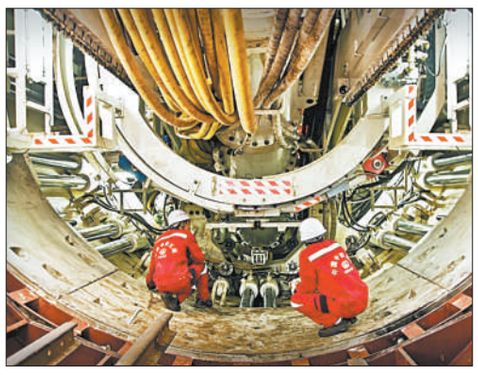
预防为主 民送去防灾减灾的科普知识。（田凯）

盐城新洋港边防派出所及时为渔船随着强台风『天兔』的登陆，江苏



最后冲刺 西路站始发。（陈凯 朱莎莎 胡蓉）

号线一期工程的最后一台盾构在中山城通公司承担施工的南昌轨道交通1近日，由中国中铁五局集团电务

巧夺天工 鹅』葫芦。 新华社记者 李晓果摄

图为采用勒扎技术工艺创作的『小天房村大力发展工艺葫芦种植产业。近年来，河北大城县臧屯乡九间

袖珍公交 行驶。 新华社发（王京生摄）

更适合在道路相对狭窄的小区路线珍公交』上路，这种公交车小巧灵活，九月二十二日，北京八米版『袖

营养快餐

秋分多食黑木耳

黑木耳，是食用菌的一种。因其生长在朽木上，形似人的耳朵，色黑或褐黑，故名黑木耳，本品既可食用，又可入药，是药食兼用之品。

黑木耳自古以来就是我国重要的食用菌和药用菌，黑木耳人工栽培也已有1300多年的历史。黑木耳口感细腻清脆，滑嫩可口，味道鲜美。作为食品，黑木耳味甘淡，可随个人的喜好任意添料调味，制成各种各样的美味佳肴。

中医学认为，黑木耳味甘性平，归脾、肺、肝、大肠经，主治气虚血亏、肺虚久咳、咯血、痔疮出血、妇女崩漏、月经不调、跌打损伤等。它作为药物，则是难得的补品，虽木耳性平力缓，但却不腻不燥，可长久服用。我国现存最早的药学专著《神农本草经》就已经记载了它的药用价值，能“益气不饥，轻身强志”“主女子漏下赤白汁，血病，癥瘕积聚，阴痛，阴阳寒热，无子”。历代本草如南北朝梁代的《名医别录》、唐代的《食疗本草》、明代的《本草纲目》、当代的《中华本草》等，对其均有论述。

现代科学认为，木耳不但蛋白质丰富，而且富含多种维生素和矿物质，特别是铁元素含量极高，每100克干木耳含铁达185毫克，是肉类的100倍。因此，黑木耳是缺铁性贫血患者的极佳食品。黑木耳还有润肠解毒功能。黑木耳中的腺嘌呤核苷有显著的抑制血栓形成的作用，因此，还是中老年人的优良保健食品。

另外，黑木耳对胆结石、肾结石、膀胱结石、粪石等内源性异物也有比较显著的化解功能。黑木耳还含有多种矿物质，能对各种结石产生强烈的化学反应，剥脱、分化、侵蚀结石，使结石缩小，排出。

注意：黑木耳为补品，药力平缓，故只宜用于轻症、缓症或亚健康者的日常保健，若遇重症、急症当需配伍他药或作为治疗辅助品。此外，黑木耳较难消化，并有一定的滑肠作用，故脾虚消化不良或大便溏稀者忌用；对木耳及与其相类似真菌过敏者均忌服。

木耳食疗小偏方：

血管硬化、冠心病：黑木耳5克，清水浸泡一夜，蒸1小时，加适量冰糖，睡前服，连续食用；或加入菜肴、饺子或包子馅中，长期食用。

贫血：黑木耳30克，红枣30个，红糖少些，加入糯米中，熬成粥服食。

痔疮出血、便秘：黑木耳6克，柿饼30克，同煮烂，当成零食吃。

结石的辅助治疗：对于初发结石，保持每天吃1—2次黑木耳，疼痛、恶呕等症状可在2—4天内缓解，配合药物治疗，结石能在10天左右消失。对于较大较坚固的结石，其效果较差，应配合药物吃黑木耳。

养颜美食自己做

秋天吃什么可以滋润皮肤和润燥去火？目前正是秋藕和莲子上市的季节，莲子清火养心、鲜藕润燥除烦，它们都是秋天最好的滋养品。下面，教大家制作几款以它们为主料的养颜美食。

蜂蜜枸杞藕粉羹 准备1小包藕粉、数粒枸杞、1茶匙蜂蜜、半杯温开水、1杯开水。将枸杞用清水泡发备用，把藕粉放到碗中用半杯温开水冲化，加枸杞后再放开水搅拌使其糊化。冲好的藕粉羹可用微波炉稍微加热一下，口感会更好，待藕粉羹的温度降下来后再加蜂蜜。

冰糖银耳莲子羹 以银耳为主料、以莲子、红枣和木瓜为辅料，用黄冰糖调味。银耳两朵用清水泡发，去除根部杂质撕成小朵。红枣十枚和莲子1把，清水两小时泡开。黄冰糖沏入烧开的水中，并放入泡好的银耳、莲子和红枣，慢火隔水蒸或炖，2—3小时后银耳融化黏稠即可。

糖醋纸片鲜藕 嫩藕尖200克、白糖10克、糖桂花20克、白醋20克。把鲜藕去皮后顶刀切纸样薄片，加白醋和糖以及糖桂花液轻轻抓匀腌渍半小时。放冰箱冷藏一小时口感更好。

不需要专业的飞行技术，就能飞向蓝天，同时还能摆脱地面交通拥堵的烦恼。请关注——

个人飞行器离我们还有多远？

实习生 郑李欣

打破砂锅

自由地翱翔于蓝天自古以来就是人类的梦想，100多年前，莱特兄弟帮助人类实现了这个梦想，但毕竟只有专业的飞行员才能在8000米以上的高空驰骋，普通百姓只能乘坐飞机来过把飞天瘾。

近日，新西兰批准了个人飞行器的试飞实验，该飞行器装备一对200马力的螺旋桨推进器，加满油后能在半小时内飞行约48公里，最高时速为96公里，最高飞行高度可达2400米。

那么，这种个人飞行器的出现是否为普通人的飞天梦带来福音？甚至成为日常出行的交通工具？

短期培训后即可驾驶

据报道，这款飞行器重量不超过115公斤，外形同真人一般高，由飞行者操控操作杆，并且无需飞行执照就能驾驶它。

中国国际航空公司的机长邱争表示：“从有关资料来看，这个飞行器驾驶员基本上是站着驾驶，手上握着类似游戏摇杆的控制杆，操作起来确实比较简单。但我认为报道上‘一般人不必经过专业飞行员训练即能在日常生活中使用’这一说法值得商榷，因为飞行所涉及的不仅仅是技术层面的问题，还需要面对心理上的恐惧。准确来说，想要驾驶这种个人飞行器需要的不是那种很系统的飞行训练，而是一个简单的培训，帮助驾驶员克服心理障碍。”

北京航天航空大学航空科学与工程学院飞行器设计专业的万志强副教授认为：“现在国外有些一人到几人容量的超轻型飞机也很受欢迎，这类飞机确实不需要像飞行学院的学生那样经过几年的授课指导，很多私人飞机爱好者通过几十个小时的理论加技术的培训，获得相应驾照之后就可以飞行了。”

早在二战结束后，美国军方就一直希望制造单人飞行器以完成复杂的军事任务，过去的几十年，世界各国都相继研制出个人飞行器，主要分为纯喷气式和空气动力两种形式。不过不论是美国的名为“变形者”的“飞行汽车”，还是瑞士设计的个人飞行器，在起降方式、飞行控制、驾驶技巧上都存在尚未解决的问题，一般百姓很难吃透这些复杂的操作方式，所以先前这一系列的飞行器都没能成功推出。

此次新西兰批准试飞的个人飞行器，同样是以研制个人能够独立驾驭的交通工具为目的，却宣称无需经过专业飞行学院的学习，只需同平时考取汽车驾照一样，通过集中的短期培训即可掌握。

我国低空飞行有限制

对驾驶技术的要求如此宽松，是否意味着将来就可以自由地驾驶这种个人飞行器飞翔？

“至少在我们国家，这种情况在一定时期内不可能实现”，邱争解释道，“国外很多国家的低空空域是自由开放的，所以这种不需飞行执照的航空器可以随意飞行，但是目前中国的低空空域并没有自由开放。”

2010年的11月，国务院、中央军委批准了《低空空域管理改革指导意见》，明确将在5个飞行管制区分类划设低空空域，该意见指出，我国在低空空域管理上与通用航空用户和公众期望还有较大差距。为推动航空事业持续快速健康发展，将改革分为几个阶段：试点阶段（2011年前）、推广阶段（2011年至2015年）和深化阶段（2016年至2020年）。

全国政协委员、国家民航局局长李家祥也曾表示，尽管民航局将在低空开放试点的基础上，进一步在湖南、湖北、广西与内蒙古东部扩大试点范围，争取到2015年实现全国低空空域的全面开放，但是在全面开放之前，会对低空领域的通用航空器飞行制定严格完备的标准。

“现在的政策是在逐渐地放开低空空域，但还是属于有步骤地进行，只在沿海几个省市有低空开放的试点，其他城市还没有铺开。当然，国家和民众都比较支持低空开放这一政策，都在积极推动其实施。”万志强补充道。

除了能飞还要确保安全及适航

北京航天航空大学飞行学院的本科生小陈，从小就怀揣着飞行员的梦想，即将到国外进行实践培训的他，目前也只掌握了一些飞行的理论知识。“既然报道称不需要专业的飞行技术，那我还是非常想尝试一下的，毕竟一直对各种飞行器都有浓厚的兴趣，只是不能够确定这种飞行器是否有足够的安全保障。”

万志强表示，这类个人飞行器由于批量少，可靠性总体来说比较差，它能够得以试飞甚至是进行零部件的大批量生产，主要是因其重量小，即使出了事故，能够引起的伤害也不会很大。而新西兰和其他西方国家的航空空域比较宽，管制松，人口少，飞行文化也很浓郁，能够首先进行试验性飞行也是情理之中。

北京航天航空大学宇航学院航天飞行器技术系的陈培副教授认为：“这种飞行器属于高科技高附加值的产物，产品成熟度较低，耗能较大，并且由于安全性的问题，应用场合仅限室内，还有关键的一点是其产品的寿命短，无法长期使用，仅适合应急应用，所以我认为在短期内个人飞行器还无法成为百姓日常出行的工具”。

据了解，新西兰的马丁航空器制造公司已计划明年开始量产这类飞行器，并于2015年推向市场。“我觉得这个应该属于投资兴趣，如果公司决策层看好这个东西，觉得可以有盈利，那就会量产。不过一架飞行器的量产实际上非常复杂，因为除了能飞还要确保安全以及适航。”邱争补充道。

画中有话

位于新疆天山南麓的库车山地沟壑纵横、断崖林立。中国石油集团东方地球物理公司塔里木物探处219队利用通用航空直升机协助勘探。直升机在高山峡谷间穿行，人挑背扛数日才能完成的吊装如今须臾之间就可结束，提升了工作效率，加快了工程进度。 新华社记者 **江文耀**摄

智能遮阳便民棚“会说话”

生活风向标

“您已越线请退回停车线。”在淄博市张店区，市民张先生骑自行车停在路口时，遮阳棚发出语音提醒。张先生再一看遮阳棚里的大屏幕，自己停车越线的视频正在大屏幕上播放，张先生赶紧自觉退回停车线内。

这是近期淄博市交警支队张店交警大队刚刚安装在该市中心城区的智能遮阳棚，主要为行人、非机动车路口等候时遮阳挡雨，同时兼具语音和视频功能，市民一旦越线将语音告知并在大屏幕出现违法视频，如此智能的便民遮阳棚在山东省内属首次启用。

“天这么热，在路口等红灯时特别晒，有了这个遮阳棚，闯红灯的市民明显少了，大家都能自觉的在停车线内等待，非常人性化。”市民张女士说。

据淄博市交警支队副支队长、张店交警大队大队长柏其斌介绍，智能遮阳棚的设立集宣传、管理、执法、服务等功能于一体，采用“视频监控、语音提示”等智能化、集成化设备以及无障碍斜拉悬挂式设计，安装不占用非机动车道路面，还具有为行人遮阳、遮挡雨雪的功能，服务型功能良好；智能遮阳棚具有监督提示功能，机动车行人在路口越线时，遮阳棚下的监控镜头会锁定越线市民，语音提示器会提醒越线市民自觉退回线内，提示自觉按照信号通行，保障机动车和行人的安全；智能遮阳棚挡雨棚内设有两个显示宣传栏，可以循环播放交通安全宣传画、宣传标语、宣传交通安全法规，提高市民交通安全意识，减少“中国式过马路”的闯红灯现象；智能遮阳棚顶采用钢架结构PVC膜，美观、坚固、耐用，15年以上绝对没有问题。 （冯萍）

“飘带”桥施工突出低碳理念

低碳生活

远看似一条飘带“浮”在水面，近看原来是一座钢构桥。近日，中新天津生态城经六路故道桥以它独特的身姿展现在人们面前，此桥设计理念为“飘”，由法国马克·米姆拉姆工程咨询设计，中铁十八局五公司承建，将于10月通车。

中新天津生态城是中国和新加坡政府合作的一座突出“生态、节能、环保、自然、宜居、和谐”的现代化新城。在生态城主干道跨蓟运河上将分布十余座造型各异，符合新型生态理念的桥梁，中铁十八局五公司在此承建两座国内首次采用的新型桥梁，其一是一座相连圆弧“浮”在水面上的桥梁，是国内首座鱼腹式变截面桥，该桥已建成通车，并荣获国家QC成果一等奖及国家市政金杯奖。另一座也就是目前主体已完工的“飘带”型桥梁。

据介绍，“飘带”型桥梁桥长959.47米，主桥长270米，主桥六跨均采用拱结构支撑的钢连续梁，引桥10跨采用预应力混凝土连续梁，主桥下箱梁外侧焊接“飘带”，主桥中墩为上小下大呈锥形变化的实体结构，引桥墩柱为V形的斜墩柱，此种桥型在国内首次出现，施工难度很大。

经过反复论证和成本测算，该桥施工突出低碳理念，先后优化了钢箱梁支架基础施工、钢箱梁的吊运、安装、引桥箱梁内箱加固模式的优化，把钢箱梁支架基础采用“素土回填、戗灰处理、混凝土预制块基础”代替原设计的钢管桩基础，改变引桥箱梁内箱方木加固为碗扣式脚手架代替，不仅节省时间，节省人工，而且操作更为安全、简便、易行。 （龙艳 陈维德）

凤凰视频与联通合推流量包

科技日报讯 （李云）9月23日，中国联通与凤凰视频达成合作，双方将推出定向的流量包服务。这也是继搜狐视频和乐视之后，又一家与联通达成流量包合作的视频网站。

在移动互联网流量飞速增长的背景下，流量包合作正在成为各种互联网服务获取并留住用户的新形式，而坐拥超一亿3G用户的中国联通，也在今年开始加速与OTT服务商的合作进行流量运作。今日，中国联通携手凤凰视频推出“WO+凤凰视频流量包”服务。该服务中，联通用户每月付费15元最多可观看6G流量的凤凰视频新闻短视频内容。凤凰视频为联通用户提供“VIP独享视频”特权服务，即开通此业务的用户可以观看到凤凰视频一些特定视频节目。

双方透露，除了15元包月外，联通后续会有不同的套餐服务跟进，以满足用户的多样化需求。中国联通方面认为，随着4G时代的到来，今后视频企业与运营商的合作也会更加多元化。

凤凰网副总裁陈志华表示，目前移动视频服务用户分两类，一类是长视频用户，此类用户偏向于观看视频影视剧，但多是在WiFi环境下或WiFi离线下载后观看。另一类是忠实于短视频的用户，希望充分利用碎片时间在3G网络环境下在线观看。此次推出的流量包正是解决了第二类用户的需求。

面对触屏新浪潮，优派在设计TD2220显示器时，特意采用了防刮花的低反射保护玻璃，双点光学触摸在支持手指滑动之外，还可以识别手写笔等。178度的可视角度、5毫秒的灰阶响应时间足以应付3D游戏的动态画面。

数字时尚

秋冬养生：用好“膏”招儿（下）

本报记者 杨朝晖

我的健康 我管理

因人制宜的膏方进补

膏方虽好，但吴银根同时提醒，考虑到人的体质各有不同，体质特殊及对膏方食用不甚了解的人最好到医院进行辨证施治，在医生指导下使用。

膏方进补也并非人人皆宜，急性外感、急性胃肠炎的人，不宜服膏方；心功能不全、胃肠道瘀血、严重肾功能不全者忌服膏方。服膏方期间，应忌食生白萝卜、浓茶、虾、蟹等；如遇伤风、感冒、伤食、腹泻等，应暂停服用膏方；膏方不宜与牛奶同服，以免营养成分被破坏。阳虚体质者，忌食生冷食物；阴虚体质者，应忌食辛辣、油煎食物、羊肉、狗肉等。

最后，吴银根指出，一料好的膏方，要做到开好方、配好药、熬好膏、服好药，才能达到药效。中药材是最讲究道地性的，古代本草谈药材必谈产地，以示正宗。同样一味药，道地药材的价值要比普通药材高1—2倍。

“比如80%—90%膏方都会用到阿胶，一是滋阴润燥，再者用其收膏，但阿胶品质千差万别。阿胶出东阿故名阿胶，只有用道地东阿水炼制而成的东阿阿胶才会真正起到的调养作用。”吴银根说道，一料膏方要20—30味药，而且需服用3个月，所以一定要选道地好药材，保证疗效。

推荐建议家庭自制膏方：

阿胶核桃膏

将东阿阿胶250克放于大口瓶中，倒入黄酒浸泡24小时以上，搅拌。再将冰糖200克敲碎，黑芝麻、核桃仁各100克炒至香脆捣碎，放于黄酒中，搅拌均匀后，隔水蒸2小时，待阿胶、冰糖完全溶于黄酒后，取出放凉即成膏。早晚各服1—2匙，温开水调服。可养血补血，美容养颜，提高免疫力，改善睡眠。

阿胶膏

原料：东阿阿胶250克，黑芝麻500克，核桃仁500克，红枣500克，冰糖250克，黄酒1000克。

做法：将东阿阿打粉，黑芝麻炒干、粉碎，核桃仁绞碎，红枣去核、绞碎，冰糖粉碎。再将5种食物倒入大盆搅拌均匀，然后放入黄酒，拌匀。在大锅中隔水蒸。先用大火蒸15分钟，再用小火蒸90分钟，蒸透即可。放凉冷藏后切成小块，每日服用1-2块即可。此膏适用于老年人补血、补肾。男人辅助治疗痛风，女人美容养颜、减少皱纹，延缓衰老。

责任编辑 左常睿 管晶晶 电话：(010)58884054 电子邮件：kjrbzbs@stdaily.com

本报社址：北京市复兴路15号 邮政编码：100038 查询电话：58884031 总编室：58884048 58884050（传真） 广告部：58884124 广告许可证：018号 本报激光照排 印刷：人民日报印刷厂 每月定价：24.00元 零售：每份1.50元