→科技改变生活。











感冒吃点啥好

挺折磨人的。感冒期间,人通常会觉得没 有胃口,但是啥都不吃更不利于身体的恢 复。以下5种食物在感冒期间可以适当吃 一些,有利于增进食欲,促进身体痊愈。

清淡的汤和粥 感冒时,人的肠胃功能 变差,清淡的粥和汤相对易消化,同时热汤 和热粥可以起到发汗的作用,但发汗之后 要注意水分的补充。

清蒸的鸡和鱼 人体相对虚弱时,要 注意优质蛋白的补充。鸡肉和鱼肉中含 有人体必需的多种氨基酸,且其蛋白质 易于消化吸收,能增强机体对感冒病毒

萝卜 萝卜中的萝卜素对预防感冒及 缓解感冒时痰多等症状有一定作用。推荐 一种做法:把萝卜切碎,榨汁,再把生姜捣 碎,榨出少量姜汁,加入萝卜汁中,拌匀后 冲入温开水做成饮料喝。

洋葱和大蒜 洋葱气味辛辣,可抗寒, 抵御感冒,且具有一定的抑菌作用。洋葱 还能刺激胃、肠及消化腺分泌,增进食欲, 促进消化。大蒜内含有一种叫"硫化丙烯" 的辣素,这种辣素对病原菌和寄生虫都有 很好的抑制作用。

蜂蜜 其中含有多种生物活性物质,能 激发人体的免疫功能,每日早晚两次服用, 可增强身体免疫力,抵抗病毒侵袭。

感冒时别吃啥

相反的,有些食物在感冒期间吃反而 起到加重感冒症状的效果,应该尽量避免。

甜食 无论是高糖的水果还是甜品点 心,在感冒期间都要禁食。甜食不但会增 加痰的黏度,增加痰的量,还会导致腹胀, 抑制食欲。高糖水果有芒果、葡萄、荔枝 甘蔗、菠萝、红枣等。

高盐食物 实验数据显示,减少盐的 摄入,可提高唾液中的溶菌酶含量,保护 口腔、咽喉部黏膜上皮细胞,让其分泌出 更多的免疫球蛋白及干扰素来对付感冒 病毒。感冒期间每日吃盐量控制在5克以

粗纤维食物 感冒期间,人的胃动力较 菜、韭菜、茼蒿等粗纤维食物,否则增加肠

浓茶、浓咖啡 浓茶和浓咖啡等会导致 胃肠不适,有时候可能引发胃食管反流。

四类人少喝水

水虽然是组成人体的重要成分,而且 在体内担任重要的运输和平衡工作,但并 不是所有人都是"多喝水有利于健康"。 以下这几类人群在日常生活中就必须控 制饮水量

肾脏病患者 有慢性肾脏机能不全、 肾病的患者,不宜多喝水。慢性肾机能不 全或肾脏衰竭病人由于其肾脏机能逐渐 丧失,无法正常地排泄水分及盐分;肾病 患者因体内蛋白质会经尿液大量流失,降 低了血渗透压,如果过量地喝水,就会使 水肿变得更加严重。

心脏病患者 心脏病患者,特别是心 脏衰竭的病人,会因肾脏血流与灌注功能 不正常,无法使身体水分顺利排出,因此 全身容易产生水肿。如果饮用过量的水, 就会增加心、肺等脏器的负担,甚至诱发 低血钠症,出现恶心、呕吐、全身抽搐、昏 迷等危险症状。

肝功能异常并伴腹水者 肝功能异常 的人,除了本身不能合成身体中的血蛋白 之外,其他原因也会造成水肿。因此,血 渗透压降低,水分容易堆积在组织中,常 会有腹部、胸部积水的现象。此类患者不 宜多喝水,以免加重水肿症状。

水中毒患者 水中毒主要是因为饮水 过量,使水分过度地蓄积,诱发了低血钠 症。另外,机体内的水分过多还会增加心 脏的负担。尤其是在日常生活中,人体在 严重口渴脱水的情况下,大量饮用低矿化 度水或纯净水,易造成人体内电解质平衡 失调,出现低渗脱水,从而引起水中毒。

雾霾天气频频侵袭,各种治污减霾技术也备受青睐。

请关注-

静电除霾,能否重现蓝天?

打破砂锅

底有多大?

扫。那么,这项技术对治理雾霾天气作用到 果静电力很小,则不会吸附如人的头发等其

目前已完成室内试验

静电除雾霾安全吗?

北京秋冬季节,近地层PM2.5质量浓度垂直分 布的特征做过监测。研究发现,在秋季,距地面 8-32米,相当于第3-10层楼高的范围内, 加德与荷兰代尔夫特大学的研究人员已完成 PM2.5浓度变化不明显;在距地面64米高,相当 于21层楼高处,PM2.5质量浓度较8米处时,衰

对于这项技术在实际应用中的安全性问 高压电发生漏电现象,并与人体触碰,就会造 成危险。若在城市中大规模应用这项技术,其 政策、技术措施,值得我国参考借鉴。

所消耗的铜线数量则要视铜网的密布程度 清华大学环境科学与工程系的师生们曾对 据实验装置的设置和实验的结果而定,现在

治霾需从源头控制

罗塞加德承认,静电吸附技术无法从根本 上解决雾霾问题,但有缓解作用。应对雾霾, 需要在源头上控制PM2.5的生成,包括关停并 转污染工业企业,煤改气、煤改电,控制汽车数 量,控制城市施工扬尘等众多举措。另一方 面,对于已经产生的PM2.5政府部门也要出台 标准达到了欧洲三级标准,目前东京市内的几

专家认为,治污减霾在于能源结构的改 革,也需要技术上的支撑,目前仍需多方的 在空气污染的治理方面采取了不同程度的

比如美国对PM2.5的管理重点是严密监 而定。也就是说,此项技术的可行性还要根 控、实时公开、立法规范,他们在全国范围内设 方网站面向公众告知测得的空气质量指数,其 中PM2.5参数每小时更新一次。在人口稠密 万辆出租车都是使用天然气。

> 时间才使光化学烟雾的产生得到控制。环境 问题是发展过程中不可避免的,中国还有很



画中有话

河北省香河县环卫部门针对雾霾天气情况,将传统洒水车的洒水装置改装为喷雾式,在城区 内扬尘较为严重的路段进行重点降尘作业,有效提高了城区空气质量。

新华社记者 李晓果摄

IBM推出智慧存储解决方案

针对三大典型业务应用场景,即数据密集型 成长、进一步提升核心竞争力的重要因素。 业务、社交移动等需要快速上线的业务,以及 企业核心应用进行了深入的分析,IBM推出 平台,对企业掌控"数据经济"有着极为关键 要快速上线的业务在短时间内完成系统部署 相应存储解决方案。

11月12日,索尼大型品牌宣传活动-

"索尼魅力赏"在上海举行,正式向中国市场

推出第三代头戴显示设备HMZ-T3W,这也是

索尼在继承第一、第二代头戴显示设备优质

画质的基础上,首次采用无线方式将高清影

新华社记者 陈建力摄

个人头戴显示设备HMZ-T3W

科技日报讯(实习生张雪娇)近日,IBM 为这个计算新纪元中最重要的话题。"数据经 务场景,IBM能够有针对性地提供存储方案 在京召开智慧存储"数据经济"新闻发布会。济"已成为帮助用户创造新业务价值、实现快速 作为数据支撑,例如高效的存储系统 Flash-

存储系统作为承载和处理大数据的底层 存储和管理海量数据,并利用数据中的价值成 的 I/O 额外延迟则会造成总额高达 480 万美 定和持续运行。

金的订单损失。

"智慧存储"的创新技术和策略旨在帮助 拥有不同需求的企业客户把握数据经济价 值,推动业务变革。对于不同类型的具体业 System有助于数据密集型业务快速处理海量 数据;Storwize产品家族利于社交、游动等需 的影响力:对于在华尔街从事高频交易的金 并在业务成规模后实现对高端存储系统的无 当前,我们已经进入一个由社交、移动、云融机构,每1毫秒I/O响应时间的提升,可以 缝迁移;高端企业级存储DS8000系列能保证 和物联网推动的大数据时代,如何经济、有效的 带来平均每年1亿美金的增收;亚马逊每1秒 诸如银行关键业务等核心应用场景安全、稳

无线充电核心技术不能受制于人

近年来随着手机和其他移动终端对于 电源能量需求的增长,无线充电技术成为新 的发展热点。一些涉及无线充电概念的上

锐观察

然而,业内专家指出,这些所谓的与无 线充电技术相关的科技公司,都是无线充电 方案研发公司,真正的核心无线充电技术芯 片仍然掌握在TI(德州仪器)、高通、IDT等 欧美大的芯片设计公司手中。中国企业如 果不能自主研发自有知识产权的核心技术 芯片,长此以往,势必在核心技术方面受制 于人,只在产业链最末端互相争夺本来就少 得可怜的利润率。

的 A4WP,都存在着电能转换效率低、产生 电磁辐射、发热、体积过大和成本过高的弊 端。这些弊端限制了无线充电技术的推广

中国硅展科技公司自主研发的INPO-FI智能无辐射无线充电技术另辟蹊径,从根 本上解决了传统技术的弊端,实现了零辐射 的无线充电且充电效率达到90%以上,远超 传统电磁辐射技术70%的转换率。今年初, 该技术在美国国际消费电子展(CES)上获 得CES&PMA零售商热门奖殊荣,得到了整 个行业的认可。

为普及INPOFI技术,创造更大的经济 及社会效益,硅展科技已就"INPOFI无线 充电联盟"的建立和推广与华为、中兴、美的 等国内数家知名电子生产企业进行了深入 全球无线充电技术至今并无统一的标 接触,无论是在技术上还是对无线充电市场 准,目前较为主要的三大标准,即基于电磁 的分析上,都得到了充分的认可。本月19

学会分辨吃出健康

给您提个醒



拥有真正的健康,最好的方法就是建立正确 的饮食观念。"

董金狮邀请我国食品安全领域权威专 "要不食毒,必先学会分辨。"食品安全 家,将其20年来与食品安全有关的文章、言

专家董金狮教授在接受科技日报记者采访 论等集结成册,推出了《董金狮谈怎么吃更 时说,掉到地上不会破的豆腐,或许掺了过 健康》一书。该书以向全民普及食品安全知 量消泡剂;天然蜂蜜摇一摇有很多泡沫,而 识为己任,介绍了大量常识性的食材选购。 合成蜂蜜的泡沫却会在5秒内迅速消失; 劣质食材识别、食品健康烹饪、科学实用的 虾仁汆烫后不会缩起来,可能是加了容易 知识……可谓集合了尖端成果与通用常识 引发气喘的亚硫酸盐;还有以矿物质浓缩 于一体,是一本极具权威性、指导性、实用性 液调配的"人工"矿泉水、添加黏稠剂的各 的居家健康饮食必备书。此书的出版不仅 种火锅料,就连喝咖啡常用的奶球都掺了过 是食品安全领域一次阶段性成果,对相关领 域的专业人士极具参考价值,更是寻常百姓 这么可怕,那我们究竟还有什么东西可 之福,该书将以往只被少数科研人员了解掌 以吃呢? 董金狮说:"也不要过于担心,想要 握的"真相"全部公诸于世。

3D 技术让手术医生"看"得更精准



《阿凡达》《少年派的奇幻漂流》让大家领 进了患者的肚子里,更加真实地感受各个脏器 的厚度、柔韧度,更精确地完成手术。

11月9日,作为第八届中澳亚太地区微

的3D直播手术。

到,主刀医生除了按照惯例身着无菌服装、帽 管和神经丰富的脏器手术仍然十分困难。 子、手套外,还全部戴一副以往大多只在电影院

度的添加物。

略到3D电影无与伦比的逼真震撼效果,如今, 中使用的3D眼镜,全神贯注地盯着面前的显 觉。当镜头进入人体,画面在监视器上显示 缩短手术时间的目的。 3D立体视觉技术也应用在临床医学当中。医 示屏,一边手术,一边进行交流。而场外的参会 出来的时候,就像在电影院里看到的3D电影 生只要戴上3D眼镜,就能够像孙悟空一样,跳 人员也同样戴着3D眼镜观看现场直播。"这样 一样,视野中肌肉、血管都变成了立体的,仿 科、泌尿外科和妇产科的百余名顶尖专家也 的效果更立体、更直观。"手术室外,正在观摩手 佛触手可及。不仅在手术过程中能够感受到 同样戴着 3D 眼镜,聚精会神地关注着这台手 术过程的同仁医院胸外科主任李建业解释说。 脏器的厚度、深度以及组织关系的层次感,而 术的进展及手术中遇到的各种问题。 据介绍,常规腹腔镜技术利用电子和光学 且还可以清晰地呈现出各种解剖关系,对局 创论坛的重要议程之一,一台使用了3D腹腔 设备,通过微创的小孔完成复杂的手术,减少了 部细节能够表现得非常细腻,甚至看到血管 镜技术达到立体效果的手术在同仁医院手术 患者的创伤。然而,这类手术由于在显示屏中 的走形,便于精细结构的处理,如血管解剖、 室紧张地进行。同时,这也是北京首例实施 只能显示平面图像,无法呈现出真实的自然深 淋巴结清扫等。同时,3D技术也为腹腔镜下 地区尚属首例。

缝合提供极大的便利,以往在2D环境下持 针、找线头往往无法准确定位,需要多次试 探,但现在这个问题迎刃而解,医生能够精确 地一次性定位成功,节省了大量的缝合时间。

此次同仁医院采用了3D技术的手术,通 度感,因此医生在操作中需要不断修正平面与 过改进显示屏及佩戴3D眼镜,还原了真实视 在同仁医院举办的微创论坛上,记者看 现实之间的差异,且实施一些位置较深、周围血 野中的三维立体感觉,并具有放大功能,可以 帮助医生精准判断距离、下刀位置,以便进行 在3D模式下,手术医生有身临其境的感 精确的切除,可达到减少出血和术后并发症,

记者看到,来自全国各地的普外科、胸外

据悉,北京同仁医院在微创外科领域积 极探索,近年来已经获得了很大发展,而此次 创新性地引入3D手术直播在北京乃至华北

100

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

像从信号源传输至显示设备上。

数字时尚

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