



光伏发电设备。新华社记者吴刚摄。伏发电设备。新华社记者吴刚摄。县科技局为用电困难的1千五百四。近日，青海海南藏族自治州共和。



新华社发(蔡增乐摄)。农业成为当地群众增收的重要途径。农业成为当地群众增收的重要途径。施农业,建成农业大棚万余座,设施。近年来,新疆哈密市大力发展设施。



防虾病的“诀窍”。(华庆勇)。技术人员对虾农进行科学指导,讲解预。所开展“引科技进虾塘”活动,邀请农。十二月三日,武警福建后港边防。



进行安全专项检查。(伍振龙摄)。质量优胜单位“称号”。图为消防器。建的天津地铁五号线十五标获评“安全。日前,由中国铁建十八局五公司承。

营养快餐

喝酸奶时间有讲究

酸奶已经成为人们不可缺少的美食,它具有促消化的作用,并且还有补钙的功效,酸奶什么时间喝最补钙呢?晚上喝酸奶最补钙。虽然牛奶中也含有很高的钙,但与其比起来,酸奶中所含的乳酸与钙结合,更能起到促进钙吸收的作用。一般来说,饭后30分钟到2个小时之间饮用酸奶效果最佳。但是,中医建议,要想发挥酸奶补钙的最大功效,酸奶要在晚上喝最好。

原因:1.晚间12点至凌晨是人体血钙含量最低的时候,有利于食物中钙的吸收。2.晚间12点至凌晨这一时间段中,人体内影响钙吸收的因素较少。小贴士:晚上喝酸奶时一定要记住,酸奶中的某些菌种及酸性物质对牙齿有一定的损害,喝完后应及时刷牙或漱口。另外,如果在空腹状态下饮用酸奶,很容易刺激胃肠道排空,酸奶中的营养来不及彻底消化吸收就被排出,饭后喝则可减少刺激,让酸奶在胃中被慢慢吸收。

晚上最好别吃甜食

研究发现,饮食中糖分的摄入量与胰腺癌发病几率存在相关性。与从来不喝含糖饮料的人相比,每天喝两次含糖饮料的人,患胰腺癌的风险要高九成。还有一些医学研究也证实:吃进太多甜滋滋的食物,可能加速人体老化。原因是,吃太多含糖的东西,会引发身体氧化,进而产生老化现象,让人看起来比实际年龄老一点。所以不少医生建议,喝咖啡、喝茶最好少加一点糖,同时也尽量不要以蛋糕替代主食,或吃太多甜食糕点等零食,人看起来会比较年轻。

医学研究指出,水果的糖分也很高,但水果是生活中不可缺少的营养品,所以在食用的时候,应注意摄取方式,才能避免吃进太多不必要的糖分。其方法是:水果最好在早上、中午或下午吃,晚上建议吃不含太多糖分的水果,例如蓝莓就是不错的选择。此外,除非是特殊需求,吃水果时最好吃原形,尽量不要榨成汁,因为当水果的纤维被果汁机撕裂后,便缺少帮助肠胃蠕动的纤维了。

数字时尚

联想50S31是一款50英寸大屏智能电视,在硬件配置方面,使用了Marvell双核CPU+双核GPU,运行主频达到了1.2GHz,配合成熟稳定的安卓4.0系统,足以满足用户的日常需要。此外,还具有应用商店和在线VOD视频点播平台。

市面上,苦味矿泉水以远远高于其他普通矿泉水的价格被称为“水中贵族”,其“清脂排毒”“限量供货”的卖点更是吸引了无数消费者的目光。请关注——

苦味矿泉水真的有益健康吗?

实习生 张雪娇

打破砂锅

随着现代人生活品质的提高,人们对于饮用水的质量越来越看重。作为生活必需品的水,已从过去简单满足人们生活饮水需求发展到追求高质量、富含矿物质营养、高端矿泉水在琳琅满目的瓶装水货架上也占得一席之地。以苦味矿泉水中最著名的捷克萨奇牌为例,1升水的价格高达198元。

苦味矿泉水安全成问题

美国食品技术协会高级会员、科学松鼠会成员“云无心”在接受科技日报采访时说道:“不仅这些功能不靠谱,连基本的安全性都成问题。”要说到这款水最大的一个特点——苦,为什么它喝起来是苦的呢?“云无心”对此表示:苦味矿泉水之所以苦,主要是镁的作用。加上其中大量的硫酸阴离子,这种水相当于浓度很高的硫酸镁溶液。硫酸镁的一个别称就是“苦盐”,在医学上是泻药的有效成分。所以,喝这样的矿泉水相当于服用泻药,导致腹泻也就顺理成章。许多人把这种腹泻当作了“排毒”“清脂”,于是认为“起作用了”。长期腹泻,自然有“减肥作用”,且不说这种减肥是以伤害身体为代价,它本身也不能保持,一旦停止腹泻、正常进食,很快就反弹。而泻药有用法用量的规范,比起这种“天然产品”,要靠谨安全得多。

通过喝水补充矿物质是杯水车薪

除了镁之外,这款宣称目前全世界含矿物质最丰富的矿泉水,在其他微量元素含量上也表现不凡:每升苦味矿泉水中,钠、钙含量分别超过1700、300毫克,钾接近700毫克,碘接近400微克。而一般的矿泉水,钙、钠的含量都是每升几十毫克,钾只有几毫克。按照推荐饮用量,每天饮用苦味矿泉水摄入的钙、钠、钾大约分别为60、340和140毫克。对此,著名食品安全专家、国际食品包装协会常务副会长兼秘书长董金狮认为,虽然苦味矿泉水成分中许多矿物质和微量元素对人体是有益的,但是人体通过饮水所吸收的营养微不足道,大部分还是要通过食物吸收。通过水来补充微量元素是杯水车薪,根本解决不了人体健康的平衡问题。

高端矿泉水尚无国标

据介绍,2009年10月1日起矿泉水行业新规实施,但由于目前我国对高端矿泉水还没有一个明确的定义,对这一新兴的细分领域也还没有明确的行业标准,因此无法判定哪些产地的矿泉水是优质的,也无法界定优质矿泉水内矿物质、微量元素的含量标准。董金狮表示:“苦味矿泉水中的镁的浓度还不至于构成泻药,然而水属于食品范畴,水的主要功能还是满足人们的生活和生理需求,过分宣传水的保健功效,会给消费者造成一定的误导。同时这种宣传也是与食品安全法相违背的。”董金狮建议,日常饮用水最好是喝烧开了的自来水,白开水经过高温消毒,有效杀死了水中的有害细菌和微生物,不仅安全,而且经济。此外,也可以喝经过反渗透水处理设备过滤后的纯水,如果出门在外可以选择普通的瓶装矿泉水。



今年以来,宁夏回族自治区银川市大力推进基层医疗服务设施建设。目前,全市20个社区健康小屋已投入使用,全面向社区开放,居民可持身份证就近免费进行身高、体重、血压、血糖等10余项检查。图为12月4日,社区居民在健康小屋内测量血压。新华社记者 彭昭之摄

戴尔展示多款面向BYOD电脑

“随着人们工作和娱乐的界限逐渐融合,消费者追求更为高效率的生活方式,希望通过简单易用的IT设备搭建工作与生活中的桥梁,不再将工作与娱乐局限于公司和住所之中。戴尔终端用户计算产品即是用户随时随地通向信息大道的有力工具,是拥抱BYOD(自带设备办公)趋势的最佳设备。”戴尔大中华区消费及小企业事业部总经理王利军说。

环境容量不足要比资源枯竭更可怕

“常有人问能源资源被完全开采之后怎么办?我的观点是:能源在因利用而减少的同时,也处于不断被发现的过程中。真正濒临枯竭的是环境容量。”倪维斗说,人类在消耗光煤、石油、天然气等能源资源之前,首先会消耗地球的环境资源。

“现在的雾霾问题就是环境容量不足的结果。城市大气颗粒物PM2.5是雾霾的主要来源,分一次粒子和二次粒子。工业、建筑、交通、电力、其他生产和生活活动以及天然源排放的形成一次粒子。在光化学作用下,由气体向颗粒物转化而形成二次颗粒物。研究发现,重污染天气主要是二次形成的颗粒物,重污染时二次粒子占50%—80%,在PM2.5中的比例明显增加,正常的大气环境无法带走这些多余的颗粒物,于是形成严重雾霾。”倪维斗说。

给您提个醒

科技日报讯(记者王怡)“能源问题和环境问题是人类可持续发展的永恒课题。世界人口总量已突破70亿,并将很快达到90亿,科技发展和人口增长都对能源产生更大的需求。比起能源有限的问题,我更担心地球环境容量的问题。”11月27日,中国工程院院士、清华大学热能工程系教授倪维斗在为中国科学技术信息研究所师作报告时讲到。

微博给网络音乐带来盈利曙光

锐观察。科技日报讯(记者申明)盈利问题一直是国内网络音乐产业的一大挑战。近日,在一场数字音乐沙龙活动中,新浪微博副总裁郑伟详细阐述了新浪微博音乐的发展和策略。同时指出,互联网公司通过网络音乐赚钱现阶段还有困难,但是只要做大规模,盈利问题就能解决。

郑伟介绍,今年年初,新浪将原有的音乐部门合并进微博,并且对微博音乐进行了重新定位。同时,新浪也针对微博音乐制定了相应的策略,首先,新浪微博对外开放程度更高,微博的对外开放平台对众多的开发者敞开,欢迎开发者开发出各种针对音乐的应用。其次,微博音乐通过兴趣聚合群体,并依靠信息流定制化支持播放。最后,将给合作方分流,推动音乐人自媒体传播。

《自律公约》引导安全上网

科学与生活。科技日报讯(记者蒋秀娟)近日,《首都大学生网络使用自律公约》(简称《自律公约》)研讨交流会举办,各高校青年教师代表、普通学生代表就如何进一步发挥公约在高校思想引领工作方面的积极作用,倡导首都大学生携手共同维护网络秩序,用实际行动传递青春正能量,共筑青春中国梦与参会专家进行了踊跃的互动交流。

为引导大学生规范安全上网,11月12日至11月27日,新浪微博、人人网、搜狐网等平台发起了“网络不文明行为投票”暨《自律公约》意见征集活动,引起了较大的社会反响。目前,活动中参与不文明行为投票已达35219人次,收集公约制定意见近2000条,为《自律公约》的制定奠定了基础。据介绍,《自律公约》旨在号召大学生坚守法律法规底线、社会主义制度底线、国家利益底线、公民合法权益底线、社会公共秩序底线、道德风尚底线、信息真实性底线,倡导大学生在网络使用时塑造阳光向上的网络形象,共同维护文明健康的网络环境。

目前,《自律公约(试行)》进行了社会发布,并开通了“青年说”新浪微博、“北京学”新浪微博及意见反馈邮箱三条反馈渠道面向全社会广泛征集补充建议,将以3个月为周期对集中性建议进行归纳整理,在听取专家意见并经相关部门审核后,不断补充、完善《首都大学生网络使用自律公约》。提高能源效率一方面减缓环境容量,另一方面还可以节省能源。在能源结构短期内无法大规模调整的现况下,怎样加大煤的利用效率就成为一个重要的问题。