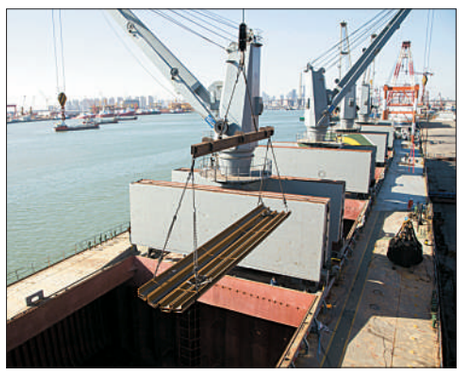

走出国门 品在装船。（赵一臣 李春静 李妙侠）不仅国内热销还迈出『国门』。图为该产力于科技创新，其拳头产品热轧钢板桩位于河北迁西的津西钢铁公司致

温暖『衣』冬 全国各地。 新华社记者 **罗晓光**摄届时，首都大学生志愿者将把衣物送到赠活动在海巢·HOT社区青年汇举行。近日，『温暖衣冬』北京青联集中捐

黑白博弈 舟分校进行。 新华社记者 **张宇**摄交流活动在北京市花家地实验小学方世界智力精英运动会围棋大师进校园十二月十七日，北京二〇一三年

冰雕制作 年的到来。 **新华社发（白铁军摄）**段。人们忙着制作各类冰雕，迎接新宁朝阳地区进入冰雕制作的最佳阶时下，随着气温的逐渐下降，辽

营养快餐

吃蔬菜讲究方法

蔬菜在日常生活中随处可见，是人们日常饮食中必不可少的食物之一。蔬菜可以给人体提供多种维生素和矿物质。蔬菜固然营养，但吃蔬菜也要讲究方法，不然吃了等于白吃。下面10个吃蔬菜的误区，你一定要避开：

香菇 香菇中含有麦角淄醇，在接受阳光照射后会转变为维生素D。但如果在吃前过度清洗或用水浸泡，就会损失很多营养成分。煮蘑菇时也不能用铁锅或铜锅，以免造成营养损失。

西红柿 生西红柿应该在餐后再吃。这样，可使胃酸和食物混合大大降低酸度，避免胃内压力升高引起胃扩张，使人体产生腹痛、胃部不适等症状。

胡萝卜 不要把胡萝卜与萝卜一起磨成泥酱。因为，萝卜中含有能够破坏维生素C的酵素，会把萝卜中的维生素C完全破坏掉。

苦瓜 苦瓜中的草酸会妨碍食物中的钙吸收。因此，在吃之前应先把苦瓜放在沸水中焯一下，去除草酸，需要补充大量钙的人，不能吃太多的苦瓜。

菠菜 菠菜中含有大量草酸，宝宝不宜多吃。草酸在人体内会与钙和锌生成草酸钙和草酸锌，不易吸收排出体外，影响钙和锌在肠道的吸收，容易引起人体缺钙、缺锌。

豆芽 豆芽嫩而鲜美，营养丰富，但吃时一定要炒熟。不然，食用后会出现恶心、呕吐、腹泻、头晕等不适反应。

韭菜 韭菜隔夜变成毒。韭菜最好现做现吃，不能久放。如果存放过久，其中大量的硝酸盐会转变成亚硝酸盐，引起毒性反应。另外，宝宝消化不良也不能吃韭菜。

绿叶菜 绿叶蔬菜在烹调时不宜长时间地焖煮。不然，绿叶蔬菜中的硝酸盐将会转变成亚硝酸盐，容易引起食物中毒。

速冻蔬菜 速冻蔬菜类大多已经被涮过，不必煮得时间过长，不然就会烂掉，丧失很多营养。

虽然胡萝卜素对宝宝很有营养，但也要注意适量食用。过多饮用以胡萝卜或西红柿做成的蔬菜果汁，都有可能引起胡萝卜血症，使面部和手部皮肤变成橙黄色，出现食欲不振、精神状态不稳定、烦燥不安、甚至睡眠不踏实，还伴有夜惊、啼哭、说梦话等表现。

传统观念认为，补充胡萝卜素不仅可以减少心血管疾病及白内障的发生，而且有防癌作用。但近年来许多测试结果发现：服β胡萝卜素的一组与正常对照组相比，肺癌发病率非但没有减少，反而高出28%。

营养学家分析：补充生理剂量(5毫克/日)的胡萝卜素确有抑癌作用，而摄入过量胡萝卜素会阻止维生素A与相应受体结合，进而阻止肿瘤抑制基因的转化，其结果便不是抑癌而是走向反面。

为此，人体只需补充生理剂量的胡萝卜素，决不能随意加大剂量滥服，平时仅需食用富含β胡萝卜素的天然食物，如各种动物肝脏、牛奶、胡萝卜、韭菜、茶叶等即可。

吃山药降胆固醇

山药营养丰富，有健脾补肺、益肾固精的功效，广泛用于产妇、老人和病愈康复期的人群，属于温和的滋补食物，又是历代医家推崇的重要药材。

近年研究指出，山药最富营养的成分在它的黏液中，构成这种黏液的主要成分是甘露聚糖和黏蛋白(糖蛋白的一种)。

黏蛋白可降低血液胆固醇，预防心血管系统的脂质沉积，有利于防止动脉硬化。山药对于糖尿病有辅助疗效，除了易产生饱腹感，有利于控制食量外，甘露聚糖还有改善糖代谢，提高胰岛素敏感性的功用。

食材:山药200g，南瓜100g，食盐、食用油、葱花少许。

做法:1.将南瓜、山药分别去皮切片待用；2.炒锅入油，先放入南瓜炒熟，再倒入山药；3.调味、撒葱花炒匀即可。

此方健胃补脾，兼有降糖功效。

画面精美、内容丰富的图书往往成为家长为孩子挑选的首选，然而在一些盗版的书中，却含有超标的铅等重金属元素。请关注——

看盗版图书，小心“铅污染”

本报记者 **李 禾**

打破砂锅

在淘宝网、当当网以及一些图书市场……家长很容易就能买到儿童图画书。记者采访发现，很多家长为孩子购买这些图画书时，往往只关注故事情节是否符合自己的理念观点，画面是否精美大方，并不关心图画书的出版是否合法，是否是绿色印刷的？

图画书是为孩子创作的，内含丰富多彩的图片和文字。“有时候，我也会因便宜买一些盗版的图画书。”家里有个3岁儿子的陈女士告诉记者，孩子有撕书和吃书的毛病，家里图画书的更换频率高，买盗版图画书，能减少支出。

在日前举行的“抵制‘毒书劫’环境学会党建强会活动”上，中国环境科学研究院健康室主任张金良研究员提醒说，很多色彩鲜艳的盗版图画书中，可能含有超标的铅等重金属元素，会通过孩子的手口接触，进入人体。

盗版书重金属含量高

在活动中，中国环境科学学会展示了一份委托清华大学环境质量检测中心所做的固体物质检测报告。报告显示，部分盗版书比同类正版书的铅含量高出了100倍；而正版书中，六价铬基本没有测出，盗版书中六价铬普遍被检测出。很多盗版书商为了降低成本，采用了不合格的纸张、油墨和胶水等。

“很多盗版书，如果在图画上一抹，手指就会沾上红、绿、蓝等色彩。孩子对鲜艳的色彩更感兴趣，看时容易拿手去摸书，接着不洗手就吃东西，有的甚至是直接啃手指头，这样会在不知不觉中摄入了铅、铬等。”张金良说，国内外研究发现，1到3岁的孩子，随着年龄增长，血铅含量随之增高；3岁后，随着生活习惯改变，洗手多了，体内血铅含量也将发生改变。

“国内对儿童血铅问题，主要关注的是铅蓄电池企业污染，对生活来源关注较少。”张金良说。

2009年8月14日，《美国消费品安全改进法案》(CPSIA)正式生效并强制执行。该法案要求，12岁以下儿童使用的消费品，任何可接触部分的总铅含量限值由不得超过重量600ppm（0.06%），降至不得超过重量的100ppm(0.01%)；而且凡是儿童接触的玩具、画笔、蜡笔、图书封塑等包装辅助材料均需强制检测，哪怕是图书的订书针也要进行有害重金属，及拉力强度等检测。儿童产品制造商还必须在产品及相关包装上加贴永久性清晰醒目标志，使消费者可确定制造商名称、生产日期和产地等其他相关生产信息，从而确保产品的可追溯性。

接触严重可致智力残疾

世界卫生组织研究发现，高浓度铅接触会损伤大脑和中枢神经系统，引起昏迷、抽搐、甚至死亡。从这类中毒中恢复过来的儿童往往会留有智力损害和行为障碍问题，即使不会引起明显症状，也可在身体多个系统中引起一系列伤害。铅尤其会影响到儿童大脑发育，造成智商下降、注意力时间缩短、学习成绩下降以及反社会行为增加等行为改变，而这类影响有不可逆性。对成年人来说，罹患肾脏疾病和高血压的危险将增加。

世界卫生组织还估计，全球0.6%的疾病负担是由铅接触造成的，其中在发展中国家区域造成的负担最重。估计由儿童铅接触所导致的每年新增的智力残疾儿童约为60万。

生活中，除盗版书中的重金属超标外，“含铅油漆是儿童可能出现铅中毒的一个主要接触点。”世卫组织公共卫生和环境司长Maria Neira博士说。

购买正版书防铅污染

如何预防铅中毒？张金良提醒说，家长应购买正版图书，甚至是买有“绿色”标志的图书。

据北京市新闻出版局相关负责人介绍，采用环保型原辅料印刷而成的“绿色”读物，对油墨中铅、铬、铜、汞等重金属含量都有严格标准，其胶粘剂中也不含有苯、脂、酮等成分。绿色印刷少儿读物有“十环”的“中国环境标志”，并在该标志下方标有“绿色印刷产品”字样。

环境保护部发布的《中国公民环境与健康素养(试行)》提到，“良好的卫生或行为习惯可预防儿童铅中毒”。即为预防儿童铅中毒，需养成良好的卫生习惯，纠正一些能将环境中铅带入体内的行为，切断铅的暴露途径。注意儿童个人卫生，勤剪指甲，指甲缝是特别容易藏匿铅尘的部位；饭前洗手十分重要，环境中的铅尘在儿童玩耍时很容易沾污双手，并随进食或通过习惯性的“手口动作”进入身体。

世界卫生组织也强调，消费者应购买无铅油漆，国家也应提供没有添加过铅的油漆等。

画中有话

12月17日，来自福建福州、厦门、漳州等地的350多名乘客，体验乘坐厦深铁路试验动车，感受闽粤千里一日往返的追风速度。厦深铁路于2013年5月20日全线贯通。目前已进入紧张的全线试运行阶段，即将正式通车。厦门到深圳只需3个多小时，将大大缩短闽粤两省的时空距离。 新华社记者 **张国俊**摄

“母婴水”对奶粉溶解性好

科学与生活

科技日报讯（记者**李禾**）当前，我国水污染情况严重。中国高科技产业化研究会日前在北京主持召开了北京侏罗时代水业有限公司的“侏罗纪母婴水”科技成果鉴定会。本次鉴定会评委主任、中国农业大学食品科学与营养工程学院副院长籍保平教授说，侏罗纪母婴水源于深井水，纯净天然，矿物质含量高，符合母婴所需的矿物质和饮水量；经与几种上市饮用水比较实验，显示该产品对奶粉溶解性好，是奶粉好伴侣。

婴幼儿和孕妇属于特殊、脆弱人群，与普通人群相比，其免疫力较低，一旦遭到健康危害，后果更为严重。因此，他们需要更干净的饮用水，身体所需的矿物质和微量元素也更为多样。经北京市地质工程勘察院检测，“侏罗纪母婴水”符合《饮用天然矿泉水》(GB 8537-2008)要求。

北京侏罗时代水业有限公司总经理焦丽江说，母婴水必须是源于大自然的优质原水，取水区域无任何污染，并在安全洁净的前提下，保留水中天然矿物元素；在采取特殊卫生防护下，靠近水源处进行灌装。“母婴水含有钠、氯、钙、镁和碘等20多种母婴所需矿物质离子，奶粉或辅食中叠加母婴水后，能满足孕妇、婴幼儿矿物质和微量元素需要量的60%—100%；水可溶性离子浓度增高，奶粉溶解能力提高，营养更易吸收。”

新型芯片让北斗定位更精准

生活风向标

科技日报讯（记者**申明**）支持我国北斗卫星系统的芯片正在迅速增加。博通公司12月11日宣布，推出一款全球定位卫星系统（GNSS）芯片BCM47531，它支持我国北斗卫星系统，增加了可供智能手机使用的卫星数量，提高了导航精度，尤其是在性能会受建筑和掩体影响的城区，效果更为明显，定位精准度提高2倍。

据介绍，该芯片同时支持5个卫星系统（GPS、GLONASS、QZSS、SBAS和北斗星），可以根据88颗卫星中任何几颗的测量信息来计算位置。由于采用了定位型服务（LBS）技术，为设备提供卫星辅助数据，该芯片初次定位时间只需几秒。而此前，从卫星本身接收轨道数据就可能需要几分钟的时间。

随着智能手机的日益普及，人们逐渐将定位和地图导航功能定义为首要需求。由于采用了广泛配置的架构平台，缩短了“首次定位时间”（TTFF），博通新型GNSS系统芯片(SoC)可以让智能手机快速定位，并迅速提供导航地图数据。这款SoC带有一个独特的三波段调谐电路，可以让智能手机同时从所有主要的导航波段同时接收信号。通过对于多种卫星的组合使用，用户可以在亚洲以及全球范围内体验到更加精准且稳定的定位功能。

博通公司无线连接集团GPS业务组发展总监王堂兴介绍：“博通的新型GNSS芯片支持北斗卫星系统，该芯片在低功耗模式下功耗仅为十几毫安，增强了在复杂城区环境中的定位能力。这个平台可以帮助几乎全球各地区的智能手机用户获得更好的导航体验，并且为新的定位型应用开启了大门。”

明年网络视频行业主打自制

科技日报讯（**秦雯**）在经历了正版年、大剧年、美剧年之后，网络视频行业明年将迎来自制年。搜狐视频日前公布了2014年的新战略：将重点打造自制内容新格局，引领行业开启“自制元年”。

据悉，搜狐视频明年针对自制内容的投入将是今年的2倍，自制内容流量产出将是今年的4倍，自制将超越综艺成为搜狐视频布局中仅次于电视剧的品类。值得关注的是，它也将成为搜狐视频首个实现盈利的内容产品线。

在自制方面，搜狐视频将开行业之先，利用韩国综艺殿堂级制作人和编剧导演团队，打造自制真人秀，直接让由韩国“综艺之父”、“制作第一人”等组成的团队为网民服务，全新推出多档自制节目。以娱乐真人秀+韩国殿堂级综艺团队的生产模式，催生互联网界的王牌节目。事实上，韩国真人秀制作实力已经极为成功地打动了中国市场和观众，如《爸爸去哪儿》、《我是歌手》等顶级综艺均引入韩国综艺制作。

搜狐视频的另一突破之举是，突破网络自制多以情景剧和网络短剧为主的现状，首度打造电视标准的网络长剧，研发并制作《匆匆那年》等拥有一线明星和一线制作阵容的大剧，共16集，每集时长45分钟。

近期，国内多家领先视频网站都表示将在自制节目领域发力。优酷土豆集团近日宣布2014年将投入3亿元力推网络自制，包括自制节目、合作节目（PGC）和用户原创（UGC）。

数字时尚

精伦H1 Plus高清机顶盒搭载了海思Hi 3716C芯片，主流格式的影片均可解码，支持H.264格式的高清影片解码播放，轻松观看高清大片。内置了多元化点播平台，与CNTV、腾讯视频等平台合作，带来了多种类型的影片。

请给草根更多创新平台

禾 斗

茶余饭后

近日，作为中国规模最大、提交作品最多、参与人数最多的创意征集盛事，联想“创客大赛”从近10万件参赛作品中评选出44件作品，这些作品既有懒人专用的遥控器抱枕，也有让深受视力变化困扰的人不再头疼的眼镜度数贴片；以及超级实用的同声传译手机等，展示了中国创客不凡的创新想法与实践力。

对于很多人而言，创客还是一个新词。但创客所做的事与生活息息相关，他们利用开源软硬件平台将创意产品化，如今无人驾驶汽车、3D打印机、穿戴式智能设备等，无一不闪动着他们的智慧。而作为第三次工业革命的重要“生产力”，创客正在全国各地崭露头角，虽然起步较晚，但随着一批批创客网站、创客空间的出现，中国创客逐渐成为不可忽视的一股民间科技力量。不过比起外界赋予他们的使命和期待，中国的创客还有很长的路要走。

长期以来，民间创新尤其是草根阶层的创新成果转化困难重重。好创意固然重要，但只有创新产品变成商品时，整个创新链才告完结。虽然，我国开始对创客进行扶植，但与体制内的“国家队”相比，还是“杯水车薪”。笔者了解到，很多创客的好创意还只是停留在样品上，并没有转化为商品。十八届三中全会提出要让科技成果产业化、资本化，这给创客的科技成果转化提出了新思路。笔者建议政府应围绕市场在资源配置中的决定性作用，主动作为、积极探索，破除制约科技发展的思想观念和体制机制障碍。比如尽快出台一些支持创客创新发展的具体政策措施及资金扶持政策，并通过评比和技术筛选活动，吸引更多人参与到创客创新过程中，带动工业与互联网结合，促进工业转型升级。

此外，产业界应联合起来，给创客一个能够让他们的创新思维得到充分施展的平台，以及全面商业化的支持。与国外相比，我国的创客由于投融资的渠道不畅，缺乏对市场和经营模式的了解，创业的难度不小。他们需要产业界“拉一把，再扶上马”。而对于企业而言，吸纳创客的优秀创意也是自身发展需要。进入数字时代后，传统的发明式创新已经不再具有效率，更多机会来自于创客们的奇思妙想。一方面企业苦寻有价值的创新点子，另一方面创客们则缺乏与企业进行对接的渠道，创客作为个体行为更缺乏相关领域专家的专业指导，专业能力和创新热情的持续提升异常艰难。因此，一个好的供应渠道显得尤为关键。我们很高兴的看到，此次“创客大赛”不仅在IT行业、视觉设计等领域发掘人才，还协助这些创客收集原始启动资金，以完成创意想法。中国创客的路依然漫长，需要通过政府、企业、媒体、公众的共同努力，让全民对科技创新燃起热情和信心，从而为提升中国的科技创新水平做出贡献。

责任编辑 申 明 侯铁中 蒋秀娟 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