新闻热线：010—58884054
E-mail：kjrbzbs@stdaily.com
科技日報
■责编 申 明 侯铁中 蒋秀娟
2014年1月29日 星期三

张灯结彩年味来

浓浓的年味。马年春节将至，全国各地的街头、广场、公园张灯结彩，处处散发着

图为装点一新的北京王府井街头。 本报记者 董志翔摄

图为山东省枣庄市市民在年货市场选购灯笼。 新华社发（孙启路摄）

图为北京市市民在崇文门大街逛商场。 本报记者 董志翔摄

图为苏州市民从石路步行街迎春景观彩灯前走过。 新华社发（王建中摄）

■营养快餐

哪些食物不宜搭配

油条加豆浆对健康不利 相比较为西化的“牛奶加鸡蛋”，中国传统的“油条加豆浆”受到更多人喜爱。但“油条加豆浆”吃法不利于健康，油条高温油炸过程中营养素被破坏并产生致癌物质。此外油条跟其他煎炸食品一样都存在油脂偏高、热量高问题，早上进食不易消化，再加上豆浆也属于中脂性食品，这种早餐组合油脂量明显超标不宜长期食用。

建议早餐最好少吃豆浆加油条，一星期不宜超过两次；进食当天午、晚餐应尽量清淡不要再吃炸、煎、炒食物并注意多补充蔬菜。

牛奶与巧克力易发生腹泻 牛奶含丰富的蛋白质和钙，巧克力则含草酸，若二者混在一起吃，牛奶中的钙会与巧克力中的草酸结合成一种不溶于水的草酸钙，食用后不但不吸收，还会发生腹泻、头发干枯等症状，影响生长发育。

水果与海鲜不容易消化 吃海鲜的同时，若再吃葡萄、山楂、石榴、柿子等水果，就会出现呕吐、腹胀、腹痛、腹泻等。因为这些水果中含有鞣酸，遇到水产品中的蛋白质，会沉淀凝固，形成不容易消化的物质。人们吃海鲜后，应间隔4小时以上再吃这类水果。

菠菜与豆腐易患结石症 豆腐里含有氯化镁、硫酸钙这两种物质，而菠菜中则含有草酸，两种食物遇到一起可生成草酸镁和草酸钙。这两种白色的沉淀物不能被人体吸收，不仅影响人体吸收钙质，而且还容易患结石症。

海鲜与啤酒易诱发痛风 海鲜是一种含有嘌呤和苷酸两种成分的食物，而啤酒中则富含分解这两种成分的重要催化剂——维生素B_1。如果吃海鲜时饮啤酒，会促使有害物质在体内的结合，增加人体血液中的尿酸含量，从而形成难排的尿路结石。如果自身代谢有问题，吃海鲜的时候喝啤酒容易导致血尿酸水平急剧升高，诱发痛风，以至于出现痛风性肾病、痛风性关节炎等。

火腿与乳酸饮料容易致癌 常常吃三明治搭配优酪乳当早餐的人要小心，三明治中的火腿、培根等和乳酸饮料（含有机酸）一起食用，容易致癌。因为，为了保存香肠、火腿、培根、腊肉等加工肉制品，食品制造商会添加硝酸盐来防止食物腐败及肉毒杆菌生长。当硝酸盐碰上有机酸（乳酸、柠檬酸、酒石酸、苹果酸等）时，会转变为一种致癌物质——亚硝胺。因此，不要常常食用这类加工肉品，以免增加致癌风险。

萝卜与橘子易诱发甲状腺肿大 萝卜会产生一种抗甲状腺的物质硫氰酸，如果同时食用大量的橘子、苹果、葡萄等水果，水果中的类黄酮物质在肠道经细菌分解后就会转化为抑制甲状腺作用的硫氰酸，进而诱发甲状腺肿大。

3类食物有益养胃

南瓜 南瓜是一种性温味甘的食物。它含有大量的维生素和果胶，能加快营养的吸收速度，提升营养吸收的能力，并能粘结和消除体内细菌毒素和其他有害物质，如重金属中的铅、汞和放射性元素，能起到解毒作用。

此外，对消除致癌物质，预防癌症、恢复肝、肾功能等，南瓜都具备一定的功效。

木瓜和小米 木瓜适合胃的脾性，是一种不错的养胃食物，但是不适于胃酸过多的人食用。

小米富含蛋白质、脂肪、糖类等物质，容易被人体所吸收，同时具有暖胃、安神等作用，因此被营养专家看做是“保健米”。

包心菜 包心菜是营养专家眼中养胃必不可少的一种食物。它具有健脾养胃、缓急止痛、解毒消肿、清热利水等多种作用，且富含维生素C，兼具止痛、促进溃疡愈合的功效。

将卷心菜与薏米、陈皮、蜂蜜一同烹制，对治疗胃脘胀痛、上腹胀满及胃、十二指肠溃疡等病症均有神奇功效。

如果室内有人吸烟，PM2.5浓度会升高多少？日前在北京发布的现场实验研究结果显示，吸烟不仅导致空气质量极度下降，而且会让室内PM2.5浓度飙升。请关注——

吸烟会导致室内PM2.5急剧上升

本报记者 李 禾

■打破砂锅

当点燃2—4支卷烟，1小时内室内细颗粒物PM2.5最高浓度分别达443—1265微克/立方米，即使扣除本底后，卷烟对室内PM2.5的贡献也为395—954微克/立方米；点燃6支卷烟时，PM2.5最高浓度达1630微克/立方米，是燃烟前10倍。即使扣除本底后，卷烟对PM2.5贡献也高达1477微克/立方米……这是新探健康发展研究中心日前在北京发布的医学实验部现场实验研究结果，该实验室获得了国家权威机构认证。

按照国家《环境空气质量标准》，PM2.5日均达标浓度限值为75微克/立方米。

烟草烟雾中检出一类致癌物

新探健康发展研究中心副主任吴宜群教授说，本次实验主要检测了金属镉、亚硝胺（烟草特有的NNN、NNK），萘、菲、芘、荧蒽、苯并(a)蒽、屈、苯并(b)荧蒽、苯并(k)荧蒽及苯并(a)等9种多环芳烃。这些物质均属PM2.5，在国际《烟草控制框架公约》要求监测的烟草释放物名单上，也是美国环境保护署（EPA）确定对呼吸系统、心血管、生殖/发育有影响的有毒物及致癌物。

实验使用的是4个国内著名品牌烤烟和合成烟。其焦油含量为10—13毫克/支，烟碱0.8—1.3毫克/支，也是常说的“低焦油”卷烟。

金属镉属世界卫生组织规定的最强、一类致癌物，对呼吸和生殖系统毒性大，在人体内半衰期长达6—18年。实验室对比结果显示，无烟室空气中未检出金属镉；燃烟室空气中均检出金属镉，平均浓度达27.4纳克/立方米。

北京协和医学院教授、原中国疾控中心副主任杨功焕说，大量实验结果证明，空气中的金属镉主要来自于卷烟。

亚硝胺也属一类致癌物，是烟草特有排放的。其致癌性无安全阈值，即在浓度很低情况下也会损伤人体的DNA。实验发现，无烟室空气中未检出亚硝胺；4种卷烟点燃后均向空气释放亚硝胺，其浓度范围为105—230纳克/立方米。不同品牌和种类的卷烟，所排放的亚硝胺浓度有显著差异。

吴宜群说，实验结果还表明，燃烟室中9种多环芳烃(PAHs)致癌物比外环境浓度高。特别是多环芳烃芘，最高达89.8纳克/立方米，为无烟室的30多倍。

吸烟导致空气质量极度下降

首都医科大学教授崔小波介绍说，首都医科大学曾做过《北京市内烟雾污染情况测量》研究课题，其实验结果印证了新探健康中心的结论。“测量发现，室内吸烟会导致空气质量极度下降。”

课题检测发现，当室内无人吸烟时，空气洁净度良好，空气中PM2.5浓度仅37微克/立方米。但从吸第1支烟开始的5分钟内，空气质量就下降8—10倍，空气中PM2.5浓度可达330微克/立方米，并在15分钟内始终保持该浓度；即使与燃烧卷烟距离6米远，空气中污染浓度也高于安全标准4倍以上。

崔小波说，这说明吸1支烟，足以造成空气恶化，不吸烟者和吸烟者同室呼吸是有危险的。

课题还对北京市部分餐厅、办公室和酒吧进行实地调查，发现在完全禁烟的餐馆室里，PM2.5浓度仅62.2微克/立方米，部分禁烟的为130.8微克/立方米，不禁烟的餐馆室内PM2.5浓度达198.7微克/立方米；在禁烟的办公室内，PM2.5浓度为37.7微克/立方米，不禁烟的就高达252.1微克/立方米；由于酒吧都不禁烟，加上开窗少，其PM2.5浓度高达329.4微克/立方米。

吴宜群说，实验检测还发现，室外环境空气直接影响到室内空气质量。无烟室内的PM2.5平均浓度为亦庄监测站（离实验地点最近）同一时间段公布的室外PM2.5浓度的22%—62%。而室内PM2.5浓度不但与室外的PM2.5浓度呈正相关关系，而且与是否刮风等有关。

“这说明，门窗是关不住室外空气中PM2.5的‘入侵’的。如室内有人吸烟，烟草烟雾中的PM2.5将与室外雾霾‘入侵’的PM2.5浓度叠加，危害更为严重。”吴宜群说。

PM2.5致多重健康损害

崔小波说，研究发现，无论是短期还是长期暴露于PM2.5，都有多重的严重健康影响。其中，短期暴露将导致心脏病和肺病病人的过早死亡；非致命的心脏病发作、增加呼吸、心血管系统疾病病患的就医、急诊和入院；增加咳嗽、呼吸急促等呼吸综合征；肺功能变化，尤其是儿童和哮喘病人；心率可变性改变、心跳不规则等。如长期暴露于PM2.5，将导致心脏和肺病病人、肺癌死亡；肺功能低下，儿童慢性呼吸系统疾病增加等。

复旦大学研究小组公布了最新的研究结果，粒径在0.25—0.50微米的颗粒物浓度与居民健康危害关系最为显著，对心血管影响尤甚，且粒径越小，健康危害越大。

吴宜群说，烟草烟雾中至少存在69种致癌物，其颗粒粒径基本在0.107—0.4微米间。该实验检测的致癌物仅是其中一小部分。

“室外污染造成的雾霾你看得到，室内的烟霾你往往看不到，其实二手烟烟雾对人的危害更大。”吴宜群等强调，建立室内100%的无烟环境，是保护大众健康的根本手段。

■画中有话

1月26日晚，山东济南第35届趵突泉迎春花灯会在趵突泉景区举行开灯仪式，42组大型灯组点亮，灯泉相映，流光溢彩，吸引市民争相观赏。本届灯会重点突出老济南韵味和泉城风貌，将于农历马年初一到年二十在趵突泉公园正式亮相。图为趵突泉景区的迎春花灯会。 新华社发(吕传泉摄)

烟花燃放安全最重要

■科学与生活

新华社电（记者白阳 邹伟）春节期间是燃放烟花爆竹的高峰期。为预防和减少燃放烟花爆竹引发的事故，公安部治安局近日发布安全提示。

选购正品 应在指定地点购买正规厂家生产的个人燃放类产品，产品包装箱上应粘贴《普通烟花爆竹标识码》，不要购买假冒伪劣产品和专业燃放类产品。

依法燃放 请勿在县级以上地方人民政府规定的禁止燃放时间燃放烟花爆竹。下列区域也不可燃放烟花爆竹：文物保护单位；车站、码头、飞机场等交通枢纽以及铁路线路安全保护区内；易燃易爆物品生产、储存单位；输变电设施安全保护区内；医疗机构、幼儿园、中小学校、敬老院；山林、草原等重点防火区；县级以上地方人民政府规定的禁止燃放烟花爆竹的其他地点。

安全燃放 燃放前应看清烟花爆竹外包装上标注的注意事项，按照燃放说明小心操作。点燃烟花爆竹后，燃放者应迅速移至安全位置。发生异常情况时，不要马上靠近烟花爆竹，至少要等15分钟后再去处理。

文明燃放 不得向人群、车辆、建筑物抛掷点燃的烟花爆竹，不得在建筑物内、屋顶、阳台燃放或向外抛掷烟花爆竹，不得妨碍行人、车辆安全通行，未成年人燃放烟花爆竹应当由其监护人或其他成年人陪同看护，不要醉酒后燃放烟花爆竹。

警方提醒，燃放烟花爆竹后应及时清扫场地，发现余火应及时进行泼水灭火处理。

“电子眼”保障营区监护

■生活风向标

科技日报讯（胡明欣）“自从有了这个智能‘电子眼’识辨系统，再也不用层层登记把关，我们进出方便多了。”近日，在第二炮兵某勤务团营门门前，几名在几秒钟之内就通过哨兵验证并顺利进入营区作业的工人，在初次体验该部智能“电子眼”辨别系统时，颇为感叹。

据了解，该团驻地是少数民族聚居区，治安形势复杂，不安全因素较多且在营区进行施工作业的人出入频繁。为提高营区的安全管理，运用科技手段维护营区安全，该团积极与地方公安部门沟通协调，投资数十万元开发建成以“二代身份证鉴别仪”为支撑的“电子眼”识辨系统，该系统设置于营区门岗处，能将外来人员信息和数据库内的信息进行比对识别，以确定是否在允许人员之内，并自动将外来人员的信息录入《外来人员电子登记薄》，方便日后核查。

该团近年来提出“向科技要管理效益”的工作思路，建立了以营区电子监控、综合信息指挥、基层视频会议和车辆GPS四大模块为支撑的“业务综合信息决策指挥系统”，实现了营区监控实时化、勤务工作可视化、部队管理动态化、一线指挥扁平化。新型的营区勤务监护模式实现了安全管理效益的最大化。

“自从营区启用了智能‘电子眼’识辨系统，不仅方便了地方人员进出营区，也让全团官兵多了一分安全保障。”该团团长吴亮说。

TCL将出智能游戏机

■数字时尚

科技日报讯（王文）近日有消息称，TCL近期将进军游戏产业，推出专业的智能游戏主机+游戏电视两类产品，前者产品形态类似XBOX。

“今年年初，游戏主机禁令解禁，将有望释放压制了近13年的游戏主机市场增量，撬开近千亿的游戏市场。因此，面对如此庞大的新兴消费市场，TCL必须抢占先机，进军游戏产业。”郝义表示，TCL进军游戏产业，不只是出于游戏机禁令解除的考虑，更多是TCL向娱乐化转型战略需要。

在郝义看来，近年来，随着更具娱乐精神的80后、90后崛起，他们需要更好看、更好玩、更好用的客厅大屏终端，TCL娱乐化转型迫在眉睫。据悉，转型娱乐化将是今年TCL最重要的战略。

TCL已经与国内智能游戏品牌ATET达成独家合作，ATET今年曾推出基于CM定制的全球首款优化游戏操控的手机操作系统“KongFU OS”（功夫系统），Android四核Commander智能游戏手机等。

“在电视大屏上体验到的震撼效果，是手机、电脑难以比拟的。”郝义表示，TCL智能游戏主机及游戏电视将在近期上市，在游戏资源、手柄操控等方面都有突破。

海康威视C1家庭监控摄像机，采用1/3英寸Progressive Scan CMOS成像器件，4mm @F2.0镜头，水平市场角：68°，有效像素为130万，分辨率为1280×960，给您以清晰的视觉画面，支持无限网络和移动终端，无论您身在何处，爱家都尽在眼前，让您随时随地关注家中的老人与孩子。

网络诈骗进入高峰期

■给您提个醒

科技日报讯（崔云）春节将至，黑客往往会利用购买返乡火车票、打折年货促销、综艺节目中奖等名目设下陷阱，通过钓鱼网站或诈骗短信使网民上当，提醒用户在上网或使用手机时应格外提高警惕。

车票代付款需谨防隐私泄露

春运期间，许多第三方交易平台都出现了“网银代付www.12306.cn网购火车票”等服务，该类服务声称可以帮助没有网银或者不方便使用网银的网民提供代付款服务。据专家介绍，使用这种服务时，网民需要把自己的12306账密提供给店家，店家登录该账号才能替网民付款。然而在这个过程中，网民在12306网站上填写的真实姓名、身份证号码、手机号码等隐私信息都面临泄露的风险。该类信息无论是被转卖给“黑中介”还是垃圾信息推送者，都将为网民带来严重困扰。

小心伪基站发“假年货”

临近春节，推送“折扣年货”链接以及“博彩”网站链接的伪基站信息更加猖獗。专家表示，伪基站短信中推送的链接往往都是钓鱼网站，该类网站大都利用人们贪便宜、赌运气等心理，骗取网民钱财。同时由于现在智能手机极为普及，对于短信中感兴趣的内容，网民常常习惯直接点击短信中的链接，无法察觉网址异常。一旦网民轻信该类信息，轻则手机中毒瘫痪，重则网银、手机银行被盗，还有可能遭遇钓鱼诈骗，蒙受损失。

《我要上春晚》中奖诈骗卷土重来

近期，综艺节目异常火爆，因此黑客也将其当作素材，制作出海量中奖类钓鱼网站，《我要上春晚》正是目前最为“流行”的一种。

诈骗者通过短信、彩信、邮件、QQ，甚至是传真等多种渠道传播虚假中奖信息，以十几万元的高额奖金及苹果电脑等丰厚奖品作为诱饵，将网民指向制作精良、难辨真伪的高仿钓鱼网站进行钓鱼诈骗。在“领奖过程”中，骗子会以缴纳税金、抵押金为名，让网民汇款几千甚至上万元到指定账户，骗取用户的钱财。

对此，专家建议网民在春节长假期间应注意以下事宜：

1.使用官方公布的正规付款渠道购买火车票，尽量避免使用车票代付款业务。如不得不使用该类服务，应在付款成功后第一时间修改账号密码，以免账号被不良人士利用。

2.收到带有链接的短信时应立刻提高警惕并核对网址，切勿轻易点开不认识的网址。同时，建议用户使用专业的手机安全软件。

3.中奖类信息不要轻信，目前网上流传的所有带有“场外中奖”字样的网站几乎全部是钓鱼网站，网民一旦轻信会导致财产损失。

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