



为北京锦芳小吃的元宵销售专柜前排老字号企业的元宵进入销售旺季。图随着正月十五的临近,北京部分



不利影响。新华社发(徐德文摄) 园积雪,减少雪后低温对茶叶生长的



机具生产效率。杜炳勋摄 器生产春播农具,大大提高了农



季瓜菜。新华社记者 张永峰摄 里进行田间管理,或采摘已经成熟的冬

营养快餐

节后饮食调理要均衡

长假刚过,节后的肠胃调理也成为热点。节日期间,不少人油腻食物居多,节后反而食欲下降,没有胃口,从饮食角度考虑,节后肠胃调理应注意饮食及营养摄入均衡。

吃素可取,但时间不可过长 春节期间吃的油腻食物过多,适当的清淡饮食可以减轻肝肾及胃肠道的负担。但这并不等于推荐长期吃素,因为素食者要保持均衡的营养有一定难度,因此如果不是肠胃过度不适,素食三天即可。

可适当吃些菌类蔬菜

节后多吃菌类蔬菜,适当多吃一些菌类蔬菜,如蘑菇等,本身含有较多的多糖物质,抗氧化性较强,本身蛋白质含量也比较丰富,能够调理肠胃。水果中含有有机酸,能够促进食欲。需要说明的是,不推荐一日三餐只吃蔬菜水果,与节日期间饮食反差较大,本身对肠胃也会造成一些影响。

粗粮摄入量及时补充水分

节后吃粗粮是不少市民的选择,摄入一些粗粮也能够起到调理肠胃的效果,粗粮能够补充膳食纤维,这是肉类中没有的,此外,粗粮中还含有较多的B族维生素,作为能量转换过程中的辅酶,可以帮助人体能量转换。

不宜三餐均以汤类为主

一些人在节后选择以汤类食物为主。与素食的方式相似,每天可以有一或两餐以汤类为主,用蜂蜜、百合等熬汤水的做法也是可取的,蜂蜜中含有丰富的果糖。但需要说明的是,如果没有出现因为肠胃不舒服而吃不下食物的个别情况,就没有必要一日三餐都以汤类为主,这种做法也容易造成营养不良。

眼下,新一轮的功能水概念正在风生水起,各种高端的瓶装水不断涌现,五花八门的净水设备也应运而生。请关注——

小分子团水真能保健治病吗?

本报记者 管晶晶

打破砂锅

6分子水、巴马活泉、直饮式弱碱性小分子水净化器、木鱼石小分子水瓶……眼下,新一轮的功能水概念正在风生水起。各种高端的瓶装水不断涌现,五花八门的净水设备也应运而生。而这个关于喝水的新概念就是小分子团水。

小分子团水并不神秘

中国净水行业协会秘书长顾久传告诉科

技日报记者:“水分子间除范德华力外,由氢键结合为水分子团,即缔合作用。水分子团结构是一种动态结合,即不断有水分子加入某水分子团,又有水分子离开该水分子团。”

这就意味着,水分子团是不断变化的,有很多办法可以改变水分子团的多少,而关键就在于水体系中的氢键。“水分子团的大小与水的温度、离子浓度、pH值、外界施加的能量,如电场、磁场、声波、射线、红外线、压力等有关,它们都会对水分子团结构变化有影响。”顾久传补充道。

想得到小分子团水,最省事的一个方法就是加热。分子运动越快,越不利于氢键的形成,所以加热之后可以将超分子打散,到了100℃时,液态水和气态水平衡,此时的水分子团簇接近单分子,通常不超过4个分子。

科学松鼠会成员孙亚飞也很认同这一观点。他提供了另一个获得小分子团水的办法。“离子与水之间的作用也可以破坏氢键,打破大分子团水。利用这个原理,用不着去巴马这样的长寿村,自己撒把盐到水里也一样能创造出小分子团水,这一点也不稀奇。”

“磁场对水具有特定的作用这是很早就被发现的物理现象,但是分子层面的原理并无明确解释,有一种说法认为是水分子因为磁场能而解离为小分子团水,但科学界支持这一观点的并不多,因为磁场能远小于氢键的键能,不足以将液态水维持在高势能的小分子水状态。”

分子团的大小与健康无关

无论是珍稀水源地的天然小分子团水,亦或是各种可以制备小分子团水的“高科技”设备,宣传的落脚点都是小分子团水的保健治病功效。据称,这种小分子团水不仅口感好、营养高,还因其高渗透力、高含氧量,而更易被人体细胞吸收,从而增强新陈代谢和排毒作用,提高了人体的免疫力,对于高血压、高血脂、心脏病、泌尿系统结石、咽炎、便秘等疾病有疗效,甚至可以抗癌。

对此,顾久传非常肯定地表示:“小分子团水及其制取装置目前尚无足够的、公认的科学依据,没有可靠的实验数据和论证。小分子团水对人体健康的影响也缺乏令人信服临床医学报告和科学鉴定。而且,水喝到胃中后,由于胃内的温度、pH值、离子浓

度等影响,喝下去的水的分子团结构会发生变化。”

人体消化吸收是一个复杂的过程,“并没有证据可以说明小一些分子比大一些分子更容易进入细胞中被人体吸收。到目前为止,鼓吹‘小分子水更容易被吸收’的人士并没有提出相应的测定数据。”孙亚飞说。

“水的温度越高,水的分子团越小。热水的分子团远小于冷水的分子团,但西方欧美国家普遍喜欢喝冷水(水分子团大),我国普遍喜欢喝热水(分子团小得多),但并没有因此我国人均寿命和居民体质就比西方欧美国家的好。所以,饮水分子团的大小与健康无关。”顾久传举例说。

小分子团水缺乏标准支持

不少涉水产品宣传中提到,小分子团水并非毫无依据,世界卫生组织曾提出关于健康水的七项国际标准,如PH值为碱性、小分子团等。然而,记者查阅资料发现,目前通用的《世界卫生组织饮用水标准》第三版共有5大项检测指标,其中唯一提到pH值之处为第五章“无机部分”第10条,其标准与我国现行标准一样,为6.5—8.5。原

因表述为:低pH值的水具有一定腐蚀性,而高pH值的水会有滑腻感和异味,但并没有提到“弱碱性水有利于身体健康”及“小分子团水”的概念。事实上,并没有任何一项关于饮用水的标准会涉及到营养保健功能。

中国科学院生态环境研究中心副研究员刘锐平告诉科技日报记者:“国际上公认的饮用水标准都是对控制水中污染物可能对人体健康造成的影响为依据的。所以,所有饮用水标准的指标都是对人体健康可能产生影响的污染物,而不是营养物质。”

早在2005年,卫生部就发出《国家卫生部第10号公告》,称“涉水产品不得宣称任何保健功能”,2009年实施的《饮用天然矿泉水》新国标也显示,除非经国家有关部门审批认可,否则标签上不得声称有医疗作用等。

顾久传研究水已逾二十年,他说:“任何国家和地区的水质标准中,都没有水分子团大小的指标,也没有水分子团大小的测试方法标准;小分子团水及其制取装置没有得到国家卫生部门的认可,卫生部对小分子团水及其制取装置没有批发生过任何卫生许可批件。”



2014年我国的传统节日“元宵节”与西方“情人节”恰逢同一天,随着节日临近,宁夏银川各个花店生意红火,订单不断。 新华社记者 李然摄

支持4G LTE网络的真八核芯片推出

数字时尚

科技日报讯 日前,移动芯片厂商联发科发布全球首款真八核4G LTE手机解决方案MT6595,该平台采用四核Cortex-A17以及四核Cortex-A7的大小核方案,官方称支持八核同时开启,并支持超高清H.265视频编解码规格。联发科基于ARM大小核异构多任务



意大利设计师 Federico Ciccarese 设计了最新 iPhone 6 概念渲染图,在概念设计中,iPhone 6 机身背部使用锥形设计,与 iPhone 5s 相比边框几乎都没有。渲染图中的 iPhone 6 图标尺寸与 iPhone 5s 相仿,不过目前还不清楚苹果如何处理大屏幕上的图标。

Technologies 最新 PowerVR Series6 图形处理器(GPU),支持高性能图像处理以及丰富多媒体规格,以硬件解 HEVC(高分辨率编解码技术 H.265),支持超高清(4K2K)视频播放和录制,功耗更低。

而 MT6595 作为全球首款支持 4G LTE 网络的八核处理器,支持 FDD/TDD LTE 网络,最高支持 150Mbps 下载以及 50Mbps 上传,同时向下兼容 DC-HSPA+ (42Mbps/s)、TD-SCDMA 以及 EDGE。同时,MT6595 也是联发科首款支持 802.11ac 无线连接的手机芯片平台。(琪欣)

气象服务为果农撑起“保护伞”

生活风向标

江西赣州被誉为“世界橙乡”、“中国脐橙之乡”,当地脐橙种植面积180余万亩,居世界第一,年产量世界第一、亚洲第一。目前,全市约有23万种植户68万果农直接从中受益,近60万农民通过种果实现脱贫致富,脐橙收入占种植户家庭收入的85%以上。

未来40年三江源将变暖

给您提个醒

据新华社电(记者王大千)据青海省气象局监测显示,近50年来,位于青藏高原腹地的我国最大生态功能区三江源区气温显著变暖,在这一趋势下,未来40年,三江源气温还可能升高1.62—1.73摄氏度。

春节过后话治霾

茶余饭后

这个马年春节,比往年清静了。鞭炮声少了,空气质量有改善。2月11日,国新办举行的新闻发布会上报出一组统计数据:北京市的烟花销售量同比下降36%,天津的销售量也下降30%以上。从空气质量来看,天津、北京春节期间PM2.5浓度与去年同期相比下降36%以上。这组数据来之不易,一方面是政府的大力倡导和出台相应的措施,更重要的是,广大市民的意识自觉和积极行动,可喜可贵!