新闻热线：010—58884054
E-mail：kjrbzbs@stdaily.com
科技日報
■责编 申 明 管晶晶 蒋秀娟
2014年2月19日 星期三

**工程获奖**

『全国市政金杯示范工程奖』。（龙艳）程日前荣获中国市政『奥斯卡』大奖——心庄路跨京津塘高速公路分离式立交工由中铁十八局集团五公司承建的中

**国产警车**

接验装仪式。 新华社发（闻荆阳摄）安保工作。图为武警猎豹敞篷巡逻车交交付北京武警总队使用，用于首都巡逻二月十七日，一批国产猎豹敞篷车

**校车检测**

车安全。 新华社发（李荣新摄）能等进行全面安全技术检测，保障校区对区内校车的外观、尾气、汽车性二月十七日，山东省滨州市滨城

**文明上网**

第一课活动。 新华社记者 杜宇摄代有网德的文明好少年』为主题的开学十五中学琥珀名城学校举行以『做4G时二月十七日，合肥市瑶海区第五

■营养快餐

## 常吃枸杞养身体

枸杞一年四季都可以服用，它已经成为人们经常食用的保健食品。虽然它的吃法有很多种，但是枸杞怎么吃才有效果呢？中医提醒不管怎么吃枸杞子，只有长期服用才有效果。

枸杞的性味甘平，中医认为，它既能够更好的滋补肝肾、益精明目和养血、还能增强人们的免疫力。枸杞里面含有丰富的胡萝卜素和多种维生素，它们能够更好的预防心脏病和癌症。对于现代人来说，枸杞最实用的功效就是抗疲劳和降低血压。枸杞还能够更好的保肝、降血糖、软化血管、降低血液中的胆固醇、甘油三酯水平，对脂肪肝和糖尿病患者也具有一定的疗效。因此枸杞越来越受到人们的欢迎。

枸杞可分为三个部分来食用，枸杞叶可用来泡“枸杞茶”来喝，红色果实“枸杞子”可用于做菜或者泡茶，枸杞根又称为“地骨皮”，它一般当作药材使用。

在做菜的时候加入枸杞子要注意它的烹调方法。烹饪枸杞的时间不能太长，应该在炒菜或者煲汤收尾的时候放入枸杞，这样就可以防止大量营养成分流失，因此，枸杞更适合泡茶或者做凉菜的辅料来食用。枸杞也不适宜长时间地清洗，如果长时间清洗的话就会让它里面的营养成分流失，建议在温水里稍洗一下就可以了。

由于枸杞温热身体的效果十分强烈，患有高血压、性情太过急躁的人，在日常饮食中大量摄取肉类会导致面泛红光的人最好不要吃。正在感冒发烧、身体有炎症、腹泻等急症患者在发病期间也不宜吃。

最适合吃枸杞的是体质虚弱、抵抗力差的人群，但一定要每天吃一点，长期坚持食用，只有长期服用才有效果。任何滋补品都不要过量食用，枸杞也不例外，一般来说，健康的成年人每天吃20克左右的枸杞比较合适。

## 椰子营养价值高

椰汁和椰肉都含有丰富的营养素。椰汁清如水甜如蜜，饮之甘甜可口；椰肉芳香滑脆，柔若奶油，可以直接食用，也可制作菜肴、蜜饯或做成椰丝、椰蓉食用。

**椰子营养分析**

补充营养：椰子含有糖类、脂肪、蛋白质、维生素B族、维生素C及微量元素钾、镁等，能够有效地补充人体的营养成分，提高机体的抗病能力。

利尿消肿：椰汁含有丰富的钾、镁等矿物质，其成分与细胞内液相似，可纠正脱水和电解质紊乱，达到利尿消肿之效。

杀虫消疳：椰肉及椰汁均有杀灭肠道寄生虫的作用，饮其汁或食其肉均可驱除姜片虫和绦虫，用之于临床，不仅疗效可靠，且无毒副作用，是理想的杀虫消疳食品。

驻颜美容：椰汁含糖类、脂肪、蛋白质、生长激素、维生素和大量的人体必需的微量元素，经常饮用，能补充细胞内液，扩充血容量，滋润皮肤，具有驻颜美容作用。

**椰子适合人群**

一般人群均可食用。凡大便清泄者忌食椰肉，体内热盛的人不宜常吃椰子，同时病毒性肝炎、脂肪肝、支气管哮喘、高血压、脑血管、胰腺炎、糖尿病等患者也应忌食。

**椰子食疗作用**

椰子味甘、性平，入胃、脾、大肠经。椰子肉具有补虚强壮，益气祛风，消疳杀虫的功效。椰子汁具有滋补、清暑解渴的功效。椰子壳油可用来治癣，治疗杨梅疮。

**2002年起，我国营养专家曾提出营养立法，以改善我国居民营养状况。然而11年过去了，我国的营养专业队伍日渐萎缩各省市营养工作机构缺失，专业营养工作者屈指可数。请关注——**

# 能否给吃一个说“法”？

本报记者 项 铮

■打破砂锅

很多人认为目前我国已经解决了温饱问题，大多数居民不会有什么严重的营养问题。实际情况并非如此，目前，我国营养过剩与营养不良问题并存。营养是维持健康的基础，过少会出现缺乏性疾病，过多会引起肥胖及营养相关慢性病。

一个国家的营养问题往往涉及社会的许多方面，如政府责任、文化传统、基础教育、饮食习惯、食物供给、保障制度等，需要动用国家的力量，以法律的形式来推动和保障营养改善行动和措施的实施，尤其是对脆弱人群。

2002年起，我国营养专家曾提出营养立法，以改善我国居民营养状况，“那时候我们有时间表，”中国营养学会副理事长翟凤英告诉记者，“当时，我们认为做一、两年基础研究工作之后很快就可以确定。”然而，翟凤英一等就是11年。

### 营养过剩与营养不良并存

调查显示，我国贫困农村6岁以下儿童低体重率为7%，生长迟缓率15%，贫血率24%，10%儿童智力发育偏低。按照这个比例计算，我国有上千万的健康问题儿童。专家指出，低体重、身材矮小、生长发育迟缓是食物喂养不合理造成的营养不足或不平衡，一旦形成即使今后营养改善，生长发育也难以达到正常儿童的水平，成人后将影响其身体素质和劳动生产能力，同时形成慢性疾病。与之相反，目前我国城市中儿童肥胖率迅速增加，很多人20岁之前患了糖尿病，说明城市儿童营养过剩相当严重。

“我国有高血压患者1.6亿，血脂异常者1.6亿，糖尿病病人9200万人。如再不改变慢性病的防控现状，30年后我国将出现三大慢性病发作井喷现象。”中华预防医学会会长王陇德说。高血压、血脂异常、糖尿病等慢性疾病和缺乏营养知识、膳食不平衡有关。最重要的是，现在的医学水平不能治愈慢性病，患了慢性疾病只能缓解症状、延缓发展。预防是最好的手段，预防慢性疾病应提高公众营养知识，提升公民整体健康素养。

### 营养立法已经落后

翟凤英告诉记者，世界各国都从提高人口素质、改善国民的生活质量的高度进行了立法。日本早在1945年就开始颁布营养法律。美国于1946年颁布《国家学生午餐法》，在几十年间不断出台新的营养相关法律。菲律宾、泰国、印度、肯尼亚等国家先后制定了营养相关法律法规，对其国民营养改善和健康水平提高起到了良好的促进作用。

与国外相比，我国的营养立法工作已经落后。由于缺乏制度设计，我国的营养专业机构、队伍得不到保证，全国的营养专业队伍日渐萎缩。除了仅有的国家级营养专业机构外，各省市营养工作机构缺失，专业营养工作者屈指可数，难以全面有效地开展营养工作。另一方面是公众对营养知识的强烈需求，在缺乏法律约束和保障的情况下，一些所谓的“营养大师”“健康大师”大肆传播伪科学的虚假知识，造成公众对营养认识的混乱，一些人大吃特吃生茄子、白萝卜，不仅没有改善营养，而且还因营养不良、不及时治疗失去了生命。

翟凤英说：“提高全民营养水平，改善我国营养工作必须立法。”目前我国营养界有一些营养膳食干预项目，起到了一定的效果。但是短期膳食营养项目只能起到短期作用。一旦项目结束，刚取得的营养改善效果会逐渐消失，原有营养问题又将反弹。制度化、常态化、长期化的营养工作局面没有形成。

### 营养立法刻不容缓

“国际社会的研究表明，调整生活方式可以预防80%的冠心病、90%的Ⅱ型糖尿病、55%的高血压和1/3的肿瘤。”王陇德说。作为我国公共卫生界的“两会”代表之一，王陇德曾经提交过《国民营养改善条例》的提案，他认为，体育锻炼、营养和膳食是影响国民健康的两大重要因素，我国的《全民健身条例》已经出台，但营养立法仍是空白。营养法规的缺失，不仅影响营养改善工作本身，而且也会影响《全民健身条例》的实施。

翟凤英告诉记者：“营养立法早该提到议事日程上了”。经济发展不能从根本上解决儿童营养问题。必须采取特殊的政策措施，对脆弱人群进行重点保护，才能起到明显的改善效果。我国面临营养缺乏与营养过剩的双重负担，处在营养与健康发展的十字路口。如果不从宏观上采取有力措施，以法律形式开展营养改善工作，累积的营养问题将影响几代人的健康素质，营养相关疾病还将带来沉重的经济负担。

翟凤英说：“目前我国儿童的营养问题已经相当严重，非常有必要以法律的方式对儿童营养健康状况进行干预”。“如果我国能像一些发达国家那样尽快启动营养立法工作，用法律引导人们的观念和行为，引导市场食品的生产和消费，将极大提高和改善国民的健康水平”。

■画中有话

2月17日，黑龙江省牡丹江市新一轮耕地土壤肥料含量检测全面启动。当地农业技术推广总站为2014年春耕采集的750份土样，预计在两周内全部完成化验和施肥配方，从3月份开始，将测土配方施肥建议卡免费发放到农民手中，为当地农村备春耕生产提供可靠的技术服务。图为整理土壤化验样本。 新华社发（张春祥摄）

# 乍暖还寒需保暖

■给您提个醒

**据新华社电**（记者**周润健**）2月19日将迎来农历二十四节气中的第二个节气——“雨水”。专家提示说，虽然此时气温回升、冰雪融化、降水增多，但我国北方地区早晚温差很大，广大市民还应注意防寒保暖，小心着凉感冒。

天津市天文学会理事赵之珩介绍说，“雨水”节气是立春后的第二个节令，每年2月18日或19日，太阳移至黄经330度，为“雨水”节气。气象资料显示，“雨水”有两层意思，一为气温回升，降水渐增，二为雪渐少，雨渐多。谚语有“立春天渐暖，雨水送肥忙”之说。“雨水”正直数九天“七九河开，八九燕来”的阶段，我国大部分地区气温回升到0℃以上。

气象专家称，雨水节气是寒去热来的转折初期，经常会有冷空气从西北或北部入侵我国北方大部地区，寒潮多发，天气乍暖还寒，忽冷忽热。

专家提醒说，雨水时节，天气变化不定，忽冷忽热的天气对已萌动和返青生长的作物、林、果等生长及人们的健康危害很大，要注意做好农作物、大棚蔬菜以及交通部门防寒防冻。另外，此时节气温虽然已开始回升，但昼夜温差很大，尤其是北方地区，防寒保暖十分重要，衣服不可骤减，应随着天气变化，合理着装，谨记“春捂”原则，切不可过早脱去棉衣。

# 开发“城市矿产” 推动循环经济

■低碳生活

**据新华社电**（记者**孙波 马俊**）近年来，我国“城市矿产”开发示范基地越来越多，即便是在相对偏僻落后的宁夏，资源再生利用也成为朝阳产业。

“城市矿产”是对废弃资源再生利用规模化发展的形象比喻，是指工业化和城镇化过程中产生和蕴藏于废旧机电设备、电线电缆、通讯工具、汽车、家电、电子产品等当中可循环利用的钢铁、有色金属、贵金属、塑料、橡胶等资源。

宁夏灵武再生资源循环经济示范区是西北地区唯一的国家“城市矿产”示范基地。每年这个示范园区“吃”进150多万吨包括废钢铁、废铝、废塑料、废汽车、旧轮胎、旧家电等城市垃圾，经过分解、重新加工，可就地产出75万吨可再生资源。2013年预计可实现工业产值50多亿元，实现利税5亿多元。

记者看到，园区内虽然企业较多，但是安静、整洁、不冒烟，基本上做到了对废物的“吃干榨净”。那些最后处理不了的电子垃圾废弃物或被送到危废中心，或送到专业处理公司再处理，在垃圾中找到了“富矿”，又不污染环境。

据宁夏发改委环资处处长霍振祥介绍，2011年灵武再生资源循环经济示范区正式成为国家“城市矿产”示范基地后，虽然国家补助资金仅9000万元，却撬动了22亿元的“城市矿产”项目及相关产业投资。

以宁夏目前一年产生的再生资源估算，其潜在可加工利用价值达103亿元以上。宁夏亿能固体废弃物资源化开发公司董事长吴纪虎说：“无害化处置生产线45秒就分解一台冰箱，可拆解下来12公斤多铜、铁、铝，价值90多元。每台冰箱国家还补贴80元，刨掉处理成本，拆一台冰箱企业可收入130元。只要国家支持，‘城市矿产’开发规模还可再扩大。”

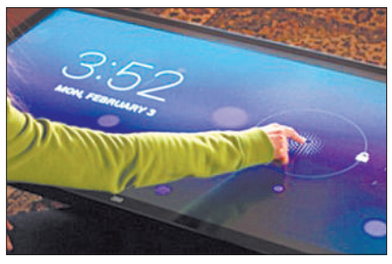
# 空气质量拟用微信发布

■数字时尚

**科技日报讯**（**王启**）北京市环保监测部门近日向媒体透露，除了目前的官方网站、微博、手机APP，还将进一步升级空气质量信息的发布渠道，建立如微信公众账号等新的发布平台。此外，北京市空气质量预警预报系统也将更新升级，监测数据与河北、天津、山东、山西、内蒙古等周边省市联网共享，更好地实施大气污染联防联控。

据介绍，一项基于AQI（空气质量标准）预警预报系统正在申报立项，或将于今年上半年获批。该系统“上马”后，北京市对空气污染的预警、预报能力将大大增强，将提供未来四到五天内的预测预报信息，供环保部门、重污染预警部门参考应用。同时该系统建成后，北京和周边省市空气质量监测数据可实现联网共享，极端污染天各省市专家可举行视频会商，实施更有效的联防联控。

由于该系统可提高预报准确度，待其应用后，北京市空气质量发布平台也将同时升级。目前，北京市环保局、环保监测中心网站及微博、手机APP实时更新空气质量信息，包括全市35个监测点的空气质量等级、PM2.5浓度等。升级后，手机APP将更为便利、准确，同时考虑开通微信公众服务账号，更方便市民获取空气质量信息。




这款Android系统咖啡桌属于Ideum的Platform 46系列，拥有一块46英寸的超大显示屏，并且搭载了英特尔X86架构的Android 4.1操作系统，在表面覆盖了一层化学增强玻璃面板，拥有高达IP54的防水等级。

# 从谈“添”色变说起

宗宝泉

■茶余饭后

老百姓的饮食，一说有添加剂，往往是质疑，甚至谈“添”色变。

近日，网上爆出知名企业赛百味、星巴克等企业出售的食品中，含有一种被用于鞋底的“偶氮甲酰胺”添加剂，于是网友炒得沸沸扬扬。

科技日报2月14日的科技改变生活版就这一话题刊出报道，引述专家的观点和我国食品标准规定，科学解读所谓“鞋底”，其实是一种食品添加剂，名为“偶氮甲酰胺”，是合法的，符合我国不低于发达国家的食品标准，公众应该放心。

然而，笔者读了此报道两天之后，正是个周日，几位老友小聚，聊起此话题，曾多年做科技报道，如今在“兜底网”任艺术总监的高润祥先生发了一番感慨：“高科技，将毁灭人类。”紧接着他又补充一句：“好在，人类有文明，有文化。如果文化缺失，后果不堪设想！”细一琢磨，所言有理。人类几千年流传下来的文明，无论是中国的孔子、老子、孟子，还是西方文明，都尊崇积德行善，道德良知，仁爱之心。作为维持社会前进的重要力量，道德在很大程度上维持着一个组织、一个团体乃至一个国家的团结和稳定，这也正是几千年来华夏文明能够屹立世界之巅的根本。

而随着科技的发展，道德更应发挥约束力的作用，将高科技关在笼子里。如今，科技的发展，真是让人眼花缭乱。就说食品添加剂，据报道，目前有2000种之多。民以食为天，有了添加剂，丰富了人们的舌尖。但是，科技往往是双刃剑，人们在追求色香味型、各种营养的同时，一些科技产品也往往被不法分子采用，给人们带来了食品安全隐患，成了损人利己的工具，比如乱用苏丹红、三聚氰胺事件，影响恶劣。

食品添加剂，大都是科技人员创新的成果。使用安全的量，严格按国家标准，食品安全是无疑的。公众不必谈“添”色变。

值得深思的是，为什么一提某个食品的添加剂有问题，就立即引起炒作，甚至造成公众恐慌呢？除了盲目跟风外，更深层的原因，还是公众对相关知识了解不够，辨别力不强，这就要加大对公众的科普宣传力度，特别是有关专家要及时对一些似是而非的问题，解疑释惑，传播相关知识，提高公众的科学素养。

更为重要的是，应在科技工作者和企业家中，加强以道德修养和精神文明为主要内容的文化建设，谨守道德底线，塑造良心、爱心、善心，文明诚信，和谐友善。这或许正是中央最近提出24字社会主义核心价值观的意义之一吧。

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