



新华社发(高新生摄) 制所,几名当地农户在雕刻泥塑。 新绛县泽掌镇光村的泽州泥塑研 二月二十五日,在山西运城城市



新华社发(余宇摄) 十六日,工作人员通过烘干方式灭杀美 国白蛾越冬虫蛹,以防虫害。二月二 河北阜城县高价收购农民挖掘的 灭蛹



刘相坤摄) 型以及对应的急救方法。图为现场演 战伤急救专题授课,介绍常见战伤类 近日,新疆红山嘴边检查站组织开展 培训



营养快餐

10大防脱发食物

生活中各种压力扑面而来,让很多人都在不停的掉头发。总掉头发吃什么?

全谷类食物

全谷类的食物不仅有利于牙齿的健康,也利于头发的健康,全谷类的食物包括小麦面包和加强型的早餐谷类食物,其中含有丰富的锌、铁、维生素B。建议在正餐之前补充少量的全谷类食物作为工作间隙的补充。

家禽

那些长羽毛的家禽,鸡与火鸡,可以提供高质量的蛋白质保证你头发的健康。没有足够的蛋白质或者是低质量的蛋白质,缺乏高质量的蛋白质将导致头发的脆弱,容易折断。家禽可以提供高生物利用率的铁元素,这意味着身体对铁较好的吸收利于头发。

胡萝卜

胡萝卜是人获得维生素A的重要来源,可以促进头皮的健康,让头皮有好的外观。健康的头皮是闪亮的头发的保证,你的食品是可以多种形式的烹调,油烧的胡萝卜更利于吸收。总之,均衡的膳食利于头发的健康。

牡蛎

牡蛎中的锌可以带给你一头秀发,这是一种真正的作用很大的抗氧化剂。

坚果类

经常吃坚果利于头发的健康。巴西的坚果是最佳的获得硒元素的来源,硒是头皮健康的最重要的矿物质。核桃富含阿尔法亚麻酸,欧米伽3脂肪酸帮助改善你的发质,同时也是获得大量锌的源泉。腰果、杏仁、核桃均是推荐的食物。因此,上述的食品都应该定期出现在你的食谱里,来维系你的健康状态。

脱脂奶

脱脂奶像酸奶等脱去脂肪的牛奶是获得钙的好来源。这是对头发生长起到重要作用的矿物质。为了你的头发的健康,请在你的冰箱和上班的地方可以取到酸奶,以便及时补充。请记住在你的早餐里添加促进头发健康的亚麻仁(油)或者核桃,便于身体及时补充欧米伽3脂肪酸和锌。

墨绿色的蔬菜

菠菜有利于头发的健康,以及椰菜、瑞士甜菜是补充维生素A和C的好来源。皮肤需要产生皮脂,由毛发小囊分泌的油性物质。保持发质的自然状态,同时,墨绿色的蔬菜可以补充铁元素和钙元素。

豆

有人怀疑豆类对头发的好处。但是,事实不容置疑的。如腰豆、小扁豆应该成为你食品中重要的一个组成部分。它不仅可以提供丰富的蛋白质,促进头发的生长,也富含铁、锌元素和维生素H。如果缺乏这些元素将导致头发的脆断。美国饮食疗法协会推荐每周吃三杯豆类制品来保持健康。

鲑鱼(大马哈鱼)

因为鲑鱼里富含欧米伽3脂肪酸、维生素B12、铁元素,同时也是我们获取优质蛋白质的源泉。必要的欧米伽3脂肪酸能支持头皮健康。如果缺乏,导致干燥的头皮,给人们难看的外表。那对于素食者而言怎么办呢?请在日常食谱里补充亚麻子(麻仁油),这是不错植物性的欧米伽3脂肪酸。

蛋

蛋类利于头发健康,无论你是否喜爱什么样方式的蛋类的烹调,它都可以提供较好的蛋白质的来源,这是我们日常生活中容易获得蛋白质的方式之一。蛋类富含维生素B12和维生素H。这是重要的美容营养素。

综上,你若真不想再遭受掉头发烦恼,就赶紧吃以上这些防脱发食物,留住头发,留住健康。

全国多地发生雾霾,口罩也瞬时热销,口罩的保护能力到底有多大?到底什么样的口罩能有效防止PM2.5?请关注——

雾霾天里,戴个什么样的口罩?

本报记者 李颖

打破砂锅

近来全国多地雾霾天持续,口罩也瞬时热销,不仅小宠物被细心的“家长”戴上口罩,就连北大校园内的人物雕塑也被人们戴上了口罩。但是口罩的保护能力到底有多大?到底什么样的口罩能有效防止PM2.5呢?怎样才能选择到正确的口罩?人们开始盲目的跟风购买各类抗霾产品。

普通口罩没效果

据公开资料显示,中国防尘口罩市场需求在PM2.5初现的2012年开始激增,到去年进入井喷期,需求达到25.3亿,预计到2015年将持续增长到39.2亿,十亿级的市场规模已经初具雏形。市场的迅猛发展使得行业内乱象丛生,市面上出现大量不具备PM2.5防护能力的山寨、劣质产品。而且,我国民用口罩领域尚未出台国家标准,对“防雾霾”口罩更无标准论。市面上的工业口罩大多执行的是N95、N90等开头的美国标准,或FFP为开头的欧洲标准,但执行这些标准的口罩有着严格的佩戴条件限定。有消费者长时间佩戴工业口罩,容易出现头晕、恶心以及呕吐等症状。

“我们曾经在密闭的实验环境中进行,用

市面上最常见的普通纱布口罩、医用一次性口罩及医用N95口罩,对0.3微米的钠盐进行检测。”北京医疗器械检验所材料室主任岳卫华说,根据以往的实验测试,最普通的纱布口罩防护空气中的颗粒物效果最差。

据介绍,普通的纱布口罩就是纤维口罩,它的阻隔原理就是一个机械阻挡作用,通过这一层一层的机械阻挡,可以把大的颗粒阻挡住,更不用说PM2.5的颗粒物。“医用外科口罩和医用一次性口罩可以阻挡直径大于4微米的颗粒,他们在医院环境下的口罩密闭性实验室进行的测验结果表明,按照一般的医学标准,对于0.3微米的颗粒物,医用外科口罩透过滤率为18.3%,普通一次性医用口罩为85.6%。这表明这两种医用口罩对细小的颗粒物阻挡效果有限。”

通过特定的实验环境和方法测试结果看,市面上使用的医用一次性口罩防止“PM2.5”能力有限,时装口罩更是不值得一提,比较而言,医用N95口罩防护效果最好,所以说要戴就戴N95医用口罩。

口罩选择有门道

据了解,目前一般在药店销售的民用口

罩有两种:一种是无无纺布一次性医用口罩,大概售价为6元/包,还有一种就是纱布口罩,一般3元/只左右。对气候变化较为敏感的市民,可以选择佩戴一次性医用外科口罩或者12层以上纱布口罩。需要注意的是,医用护理口罩外包装上标注的灭菌级和普通级指的是口罩本身的洁净程度,与过滤效果无关,市民在选择时可以认准“药监核准字”。

还有一种是活性炭口罩。活性炭口罩是靠口罩内的活性炭进行过滤的,用几次活性炭就没了,所以得时不时换新的。药店、便利店、网店都有这样的口罩卖,根据口罩内活性炭质量的不同售价在20—60元/包不等,一包50个。也可以单个出售的,但是一般由于更换快,所以现在多数人都是一买就是一整包。

而N95口罩是专业的防尘口罩。普通药店一般不会销售N95、N90口罩,医院也是不会对外出售的,更不会出售给普通病人。市民需要到医药公司才能买到,价格百元以上。

现在市面上的防雾霾口罩,前身多是工业工作中用来防尘的口罩。市面上所谓N95、N90实际上是一种防护标准。“N”的意思是不适合油性颗粒物(炒菜产生的油烟就是油性颗粒物);“95”是指,在标准规定的检

测条件下,过滤粒径0.3微米的颗粒效率达到95%。如果在理想情况下,戴N95型口罩确实可以起到过滤微粒,进行防护的功效。但是,在实际生活中,由于口罩和面部贴合不严,往往效果会打折扣。

由于是专业性口罩,对PM2.5的防护效果,N95口罩效果可能是最好的,普通市民佩戴N95这种专业防护型口罩需要经过培训。没有经过培训的话,佩戴N95反而容易造成呼吸困难。

佩戴口罩有讲究

目前医用N95口罩在网上销量也是直线上升,那么医用N95口罩的防护效果真有那么好吗?据介绍,他们用医用N95口罩对0.3微米的粒子进行检测,大的粒子都能被阻留住,而在口罩密闭性实验室中检测时,医用N95口罩的透过滤率只有0.425%,可以说99%多的颗粒物都被阻挡住。

岳卫华表示,过滤效率越高说明效果越好,但岳卫华也特别提到,这次测试是在医院环境中进行的密封实验,而城市中汽车尾气等排放量较大,空气中不少颗粒物呈现油性,这也会降低口罩的实际防护效果。他建议,在雾霾天,市民外出时最好使用医用N95口罩

或更高级别的口罩。“口罩是在一定条件下佩戴的,而且也不是每个人都适合佩戴口罩。”有关专家也提醒,本身患有呼吸系统疾病的人佩戴后呼吸阻力增大,可能会因为缺氧导致呼吸困难及症状加重。

对于适合的人群,也不能长期佩戴口罩。专家说,一方面,口罩外部吸附了颗粒物等大量污染物,会造成呼吸阻力的增加,造成不适的感觉;另一方面,口罩内部也会吸附呼出气中的细菌、病毒等,如不注意及时更换,会造成二次污染。因此,全天佩戴口罩是不正确的,如果是为了防护外面的雾霾污染,到室内就可以摘掉。

公众在选择口罩时,要选经过专业防护机构检测对颗粒物有过滤效果的口罩,如N95口罩,测试时对0.3微米的颗粒物的阻留效率可以达到95%以上,佩戴后可以阻挡PM2.5进入体内。“佩戴口罩还要与自己的脸型匹配,要注意与脸部密合,在鼻梁处扣紧,贴合度好防护效果更佳。否则起不到防护效果。”中国疾病预防控制中心环境与健康相关产品安全所空气质量安全检测室主任任亚西提醒,无论哪类口罩,都应每天清洗、消毒。先用水清洗几分钟,再拿到阳光下晾晒消毒。



新学期伊始,山东省枣庄市君山路小学幼儿园的教师在寒假中收集到的包装盒、饮料瓶等生活中无毒的废旧物品制作成“环保教具”,倡导低碳生活理念,培养孩子们从小养成勤俭节约的好习惯。图为2月26日,孩子们在观看老师制作的“环保玩具”。 新华社发(孙中摄)

我国4G网络普及速度将远超3G

数字时尚

据新华社电(记者卢苏燕 周洁)全球移动通信系统协会26日在此间召开的世界移动通信大会上发布报告称,中国4G网络普及速度将远超3G。中国的4G连接数今年将达1亿,到2020年将达到9亿左右,全球4G市场格局也将因此发生巨大变化。

报告提供的数据图显示,2010年,中国3G网络占全国通信网络的4%左右,其余全部是2G网络。到2014年,3G网络的比例达到36%,从4%到36%用了整整4年时间。而4G网络的普及将大幅提速。2014年,中国的4G网络仅占全国通信网络的7%,但到2020年,这一比例可望达到52%。

报告分析说,中国三大运营商已经获得

4G牌照,均为TD-LTE制式。此外,中国联通等也还在等待FDD-LTE制式的4G牌照。目前,中国移动已率先推出了4G网络,其初步铺设的4G基站已覆盖了中国东部沿海地区所有重要城市,中国电信的基站数也已达到6万个。与此同时,这两家运营商均将推出为数众多的中高端4G手机。这些举措无疑将加速中国4G网络的普及。

报告还特别强调,中国4G的迅速普及将使全球4G市场格局发生巨大变化。截至2013年年底,TD-LTE连接仅占全球LTE连接的2.5%;到2020年,这个比例将增长到25%。

离线地图充当游客“小帮手”

生活风向标

科技日报讯(记者马爱平)世界邦离线地图在用户的旅行中充当多个角色,截至目前,该离线地图作为全国首款免费旅行离线地图,自第一版面市三个月以来,已更新到第5版,在IPAD应用中处于导航类产品排名第8,IPHONE应用导航类产品排名第15,并获得苹果app store官方推荐。

据介绍,出行前,世界邦离线地图可作为用户的“小帮手”定制行程。用户点击“行程规划”,按小帮手提示回答8个问题,世界邦旅行网上的旅行达人会在48小时内为旅行者定制个性化行程。到达目的地后,世界邦离线地图就化身

成“导游”。出境自助游,“找路”是让游客头疼的事情。在Wi-Fi网络环境下,将世界邦离线地图下载到手机里,游客就可拥有覆盖23个国家55个世界旅游城市的精确街道及线路信息。

该离线地图的当地城市导航信息也受到用户的好评。用户“摩尔的糖果”说,世界邦离线地图满足了她“初到香港,想随意逛逛周边景点”的愿望,分类图标简单化、操作的便捷化给她带来了贴心和愉悦的体验。

世界邦离线地图的产品经理Steve介绍:增加覆盖城市、扩充城市信息、拓展城市周边等,将成为世界邦离线地图下一步的重要目标。

虚拟肢体减轻截肢者幻肢疼痛

科学与生活

据新华社电(报道员孙征)瑞典研究人员日前发现一种减轻截肢者幻肢疼痛的新方法,即运用信息技术,通过实现人体肌肉信号对虚拟肢体的控制来减轻幻肢疼痛。幻肢疼痛是指患者在截肢后不但感到已截去肢体还存在,而且幻肢的某些部位还有疼痛感。这是因为大脑中原本负责处理肢体刺激的区域突然“失业”了,令大脑各部分分工产生改变,闲余区域会处理身体其他部位的刺激感应,尤其是断肢处,导致痛感增强。

瑞典查默斯理工学院的研究人员对一名截肢患者进行了案例研究。这名截肢患者在手臂截肢手术后的48年间,长期受到

幻肢疼痛的困扰。研究人员在截肢患者保留的残肢皮肤表面装上电子感应设备,来呼应患者自身肌肉发出的信号,并通过屏幕显示患者拥有完整的肢体,残肢肌肉发出运动的信号来控制画面中虚拟肢体的活动。

结果表明,这套“再生”了断肢的信息设备可以实现对虚拟肢体的控制。通过这套设备,该患者的幻肢疼痛得到明显改善,甚至能在一段时间内彻底摆脱幻肢疼痛的困扰。

研究人员解释说,当截肢患者看到自己完整的肢体时,大脑就会被视觉效果“欺骗”,导致幻肢疼痛的那部分大脑区域没那么兴奋了。

目前,研究人员已经和瑞典以及欧洲的一些医院开展合作以进行进一步实验。

面对余额宝们,自省远比指责更重要

郝亚琳

茶余饭后

无论是交电水煤气费,还是转账还信用卡账单,抑或是颇为丰厚的资金账单,以余额宝为代表的互联网金融产品的异军突起,带给人们的不仅是实实在在的收益,还有对传统银行业务实实在在的冲击。在随之而起的种种争论乃至抨击声中,一个日益被公众广泛接纳的观点是:面对余额宝们,传统银行业的自省远比指责更重要。

其实,互联网金融对传统银行的冲击

已是不争的事实。从去年至今,以余额宝为代表的各种“宝宝”货币基金理财产品,在金融市场上快速崛起,大量社会存款因此“搬家”。

据最新数据统计,今年1月份货币基金规模达9532.42亿元,环比增幅高达27%,与之相对的,1月份人民币存款却减少了9402亿元,同比少增2.05万亿元。

面对这样的局面,比“是非”更重要的问题是:传统银行雄霸数十年的江山,为何如此轻易地遭遇“丢城失地”?诸多缘由耐人寻

味,更促人深省。

银行既是金融性行业,也是服务性行业,服务的对象就是普通民众和众多企业,谁家利率高、谁家服务好,客户自然愿意选择谁。面对余额宝们远高于银行活期利率的收益率,从心动到行动是最正常的选择。更何况,这样诱人的收益率还搭配了亲民的投资门槛和便捷的投资方式。与之相对的则是传统银行冗长的业务办理时间、不合理的霸王条款和名目繁多的服务收费。如此观之,与其说是余额宝在侵袭传统银行业务

的领地,不如说是公众“用脚投票”作出自己的选择。

不论是运作机制、服务理念,还是产品设计,余额宝们不仅让社会公众“眼前一亮”,更该让传统银行业“猛地一惊”。如果继续固步自封,继续高高在上,只能丢失更多的阵地和人心。

当然,人们不会期待余额宝们完全取代传统银行。互联网金融的资金来源,归根结底还是传统银行。虽然发展迅猛,但与前者庞大的体量相比,仍然只能算是小微金融。重要的是,余额宝们从观念和机制上给传统银行上了一课。如果这样的“搅局者”真的能倒逼传统银行改革创新乃至利率的市场化,这对中国的金融体系和广大民众来说,未尝不是一件大好事。(据新华社电)