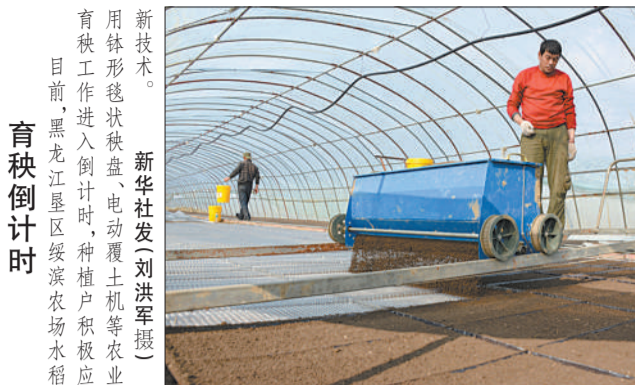




提供方便。新华社记者 王晓摄



新技术。新华社(刘洪军摄)



大提。新华社(王守宝摄)



示范高层建筑火灾发生时使用缓降器进行消防知识培训。图为讲解人员

营养快餐

喝茶有禁忌

中国人有喝茶的习惯,除了茶香的美味外,茶是健康的饮料,因为近年来研究发现,茶的某些成分有助于身体保健。

儿茶素是茶叶中最主要的多元酚类成分。研究报告指出,儿茶素有抗氧化、抗炎、降低心脏病率、预防癌症、降低血脂、减少体脂肪形成、抗菌、改变肠道菌生态、消除臭味等多项功效。

多酚的含量会因发酵的程度增加而削减,但也有研究指出,发酵茶所含的儿茶素虽不多,但降血脂、延缓氧化作用仍高,显示可能还有其他的抗氧化成分尚未被确定。

喝茶虽然有许多的好处,不过还是有以下几件事情要注意。

避免饭后立即喝茶 因为茶单宁会降低铁质吸收,饭中或饭后喝茶容易降低饮食中铁质的吸收,影响的比例可能高达65%。

不宜以茶配药 茶单宁会与某些药物产生沉淀作用影响药效,例如补铁剂、氟化恩葛类抗生素与四环素类抗生素会被茶单宁中的单宁酸、生物碱所吸附,使得人体对此类药物的吸收减少。

避免热泡太久 单宁随时间越释出越多,避免喝浸泡热水过久的茶,这就是不喝隔夜茶的道理。

冷泡茶 对咖啡敏感者、孕妇、儿童、心脏病、溃疡患者不适合饮茶。但有研究显示,冷泡12小时后的茶汤,其咖啡因含量只有热泡5分钟的三分之一。若真想喝茶,不妨试试咖啡因含量较少的冷泡茶。

不宜作为运动后,或水分流失时的补充 茶具有利尿作用,不适合用来作运动后,或水分流失时的水分补充。

小心糖 市面上流行的茶饮料,有加糖、半糖、无糖的,饮用时,要特别小心。喝加糖茶饮料,热量随之增加,糖尿病、高血脂、减重的人不建议饮用。

注意奶精及奶油球 西式的奶茶建议以低脂鲜奶取代奶精或奶油球,避免摄取过多的热量。

注意保存 花果茶需特别注意保存,因为果粒含有较多的水分容易受潮而滋生霉菌,使用干燥剂或存放冰箱都是不错的选择,但无论何种茶都必须注意保存期限。

适量的摄取 根据防癌效果研究指出,只要每天喝150cc的茶就具有健康效益。目前认证通过保健食品的罐装茶饮料,分别建议喝650至1200cc可达标示的功效。但最好视个人情况决定摄取量,如果喝茶会影响睡眠或有不适应现象,就不要勉强。

春茶莫贪饮

大多数人认为,清明节以前的茶(即春茶)是最好的。然而,最近出现了因为贪喝春茶导致胃病加重的患者,其中男性偏多,基本集中在中青年人身上。

春茶一般指由越冬茶树第一次萌发的芽叶采制而成的茶叶。春茶富含氨基酸和维生素。但有胃病的人不宜饮用春茶,因为茶叶中的茶多酚和咖啡因含量较高,这些物质对肠胃有很大的刺激作用,加重肠胃的负担。另外对于胃酸不足和抵抗力不强的人来说,还有可能造成“晕茶”,出现头晕恶心等症。

新茶中的咖啡因、活性生物碱以及多种芳香物的含量较高,这些物质可使人的中枢神经系统兴奋,有神经衰弱、心脑血管病的患者应适量饮用,而且不宜在睡前或空腹时饮用。而且新茶最好存放半个月以后再喝。

雾霾“清肺食谱”可信吗?

荸荠炒黑木耳、雪梨炖百合……近来在各大网站的健康养生专题中,雾霾天“清肺食谱”都拥有很高的点击率。那么——

产生损害的。范志红介绍说,雾霾对身体的危害主要是大气颗粒物直接进入肺部,然后通过一系列的复杂机制对身体产生的损伤,引起肺部和心血管疾病。但是食物是进入消化道,通过消化系统进行消化吸收,两者的路径不同,因此更无“以食物抵抗”或“带走”雾霾污染物一说。

打破砂锅

最近一段时间,多家生鲜食品B2C网站推出抗霾栏目,为消费者提供了莲藕、荸荠、枇杷等生鲜食品。凭借着“专家推荐”的标签和自己的生活经验,许多市民对这些食品“防雾霾”的说法表示“宁可信其有,不可信其无”。

这些“清肺食物”是否能有效抗霾?笔者采访了中国农业食品科学与营养工程学院副教授范志红,她表示,PM2.5是一种由多种化学物质组成的细颗粒物,并没有专门针对防治PM2.5的食品,各种食疗对防护PM2.5的真正作用不大。“某种食品可以防PM2.5的说法没有科学依据。”范志红说。

并非清理肺污染物

为什么这些常识中的“清肺食物”并不能抗雾霾呢?首先需要了解雾霾是怎样对肺部

耳、白萝卜、山药、莲藕等。然而,希望通过饮食来调理、清除污染物,几乎不可能。尤其是像空气污染较重的时候,仅仅靠吃这些食物来“清肺排毒”,作用实在是微乎其微。

“以猪血为例,它能补充蛋白质以及铁元素,也确实能与污染物、重金属等结合,但这样的结合只能在消化道进行,吸附的是肠道的垃圾,而不可能直接地与雾霾‘对抗’。”范志红说。据了解,之所以流传各种动物血制品能“清肺”,是因为吃这些血制品容易导致黑便,因为缺乏医学知识,就以为是把肺里的毒素排出来了。其实,吃动物血过多容易排黑便,是因为动物血中富含铁,铁元素摄入多了,氧化成了黑色硫化铁,因此大便呈黑色,这跟“清肺”毫无关系。

除此之外,这些所谓的“清肺食物”也需要“因人而异”。以木耳为例,专家解释,吃木耳对身体有益,但过敏体质者不可多吃,尤其是慢阻肺、哮喘患者更不能吃。此外,木耳

食品防雾霾不可靠

在这些食谱中,最常见的食物是猪血、木

中往往铅、镉等重金属容易超标,所以那种认为木耳能“清肺”和降血脂,就每天大量食用木耳的做法是不推荐的,木耳应该作为配菜,每天少量吃即可。

健康生活方式更重要

饮食方面虽然不能直接“清肺”,但也绝非全无所作为。事实上,雾霾的形成主要是空气中悬浮的大量微粒和气象条件共同作用的结果,对这类污染诱发的疾患,食疗难有明显的作用。但从保健的角度来说,食疗是值得提倡的辅助预防措施,食物多样化的均衡饮食对提高身体对抗各种环境不利因素的能力有益。

范志红建议,从雾霾致病机理结合个人经验来看,理论上说雾霾天应多摄入一些富含蛋白质、维生素C、维生素A等营养素的食品等。多吃蔬菜水果,尤其是深色的蔬菜水果,有利于上皮组织(包括消化道、呼吸

道、生殖道、眼睛的黏膜和皮肤等)的抵抗力与修复能力,其中的多种抗氧化物质也有利于降低炎症反应,这些作用对于预防雾霾造成的呼吸道黏膜损害可能有一定益处。此外,把一部分动物性食品换成多脂鱼类,增加欧米伽-3不饱和脂肪酸的摄入能降低炎症反应的效果,或许对雾霾所致的呼吸道炎症有些好处。

范志红表示,雾霾只是我们身体所面临的多重健康危害因素之一。除了雾霾,还有晚睡熬夜、缺乏运动、食物营养不合理、烟酒过度等等很多。在环境污染无法在短时期内得到改善的情况下,人们所能做的应该是养成健康的生活方式,在污染的环境中提高自身免疫力和抵抗力,从而让生活更有质量。

没有哪一种食物能真正预防雾霾。然而,均衡膳食,让身体处于健康状态,对于抵御外来PM2.5侵袭仍是切实有效的方法。



近日,由中国科技馆主办、中国科普期刊研究会和北京科学技术期刊学会承办的青稞沙龙第22期“最深夜,最美的星”将神秘的星空作为探讨的话题。图为台湾著名天文摄影师杨昌织用诙谐幽默的方式与现场的小朋友互动,教大家如何在夜晚的星空辨认星座。(任菲)

微型相机可拍摄血管内部3D影像

数字时尚 科技日报讯 近日,国外一个研究团队,开发出直径只有1.5毫米的相机,该相机在一块超薄透明的晶片上,机身超过100个零件,当

行拍摄。该相机的供电也只需20毫瓦,因此不会在体内出现过热的情况,甚至还有休眠技术,可以在不用工作时关掉传感器。这可以说是最厉害的“自拍相机”,你可以放心地进入自己的血管甚至心脏拍摄,该“相机”预计用于医学用途,原型已经开发出来,不久的将来或许会在人体中大量安置此种相机,用来随时拍摄自己的身体变化。(维维)

营养丰富的油料作物小果亚麻荠

本报 记者 蒋秀娟

科学与生活

在近日举办的第二届北京农业嘉年华上,小麦、水稻、燕麦、小果亚麻荠等许多不同纬度、地域、气候条件下的农作物在温暖的场馆内,绿意盎然地生长。尤其是小果亚麻荠这一非常稀有的植物品种,引起了许多游客的兴趣。

据了解,中国一直没有小果亚麻荠种植历史的文字记载,此次展出的由北京益源倍健科技有限公司历经十年培育的FY系列小果亚麻荠填补了这一国内空白,使得东亚大陆有了这一历史悠久、极富营养的特色油料作物。

“一卡升级”让智能电视“永不落伍”

生活风向标

科技日报北京3月27日电(记者申明)联想今天在京推出首款可升级智能电视新品——终结者S9。这款智能电视升级卡插槽,并适时推出搭载最新芯片及操作系统的升级卡,让用户购买的智能电视“永不落伍”。

此外,联想在视频资源上总计拥有40万小时的正版资源和业内最丰富的4K、3D专属片源。观影体验上,突破性地实现了0秒快放、断点续播和剧集续播。在200核超强的计算能力保障下,终结者S9甚至可以轻松运行《英雄战魂》、《剑姬》等超大型游戏,并实现2D效果向3D效果的转换。

联想智能电视终结者S9搭载的NVIDIA K1芯片,配备192个CUDA核心及4个CPU核心,加之电视本身的4核处理器,终结者S9成为全球首款拥有200颗计算核心的智能电视,也成为全球运算速度最快的智能电视。面向未来,联想智能电视将在全系产品中配备升级卡插槽,并适时推出搭载最新芯片及操作系统的升级卡,让用户购买的智能电视“永不落伍”。

装修吊顶选材要避免四误区

借您一双慧眼

吊顶是指房屋顶部的装修,是家居装修的重要组成部分。很多人基本看不到吊顶材料的检测报告,只能通过自己看来选择吊顶,那就必须避免吊顶选材的四个误区。

误区一:莫让价格蒙蔽双眼 有的人看重贵价材料,认为越贵越好。这些盲目追求价格的购买方式,会导致错误选材。

误区二:金属吊顶都环保 许多人以为金属比较环保,对人体的害处不大,其实这也是吊顶选购的常见误区。

误区三:只关心板材厚度 有些人盲目地以为,越厚的板质量越好。其实,板材的厚度并不代表质量,反而太厚的板会影响吊顶的外观和耐用度。

误区四:板材越大越好 一些消费者认为,挑选大一点的板材,这样用量少,能够省下不少的开销,但是结果安装的效果不好。

支招:判断板材质量的关键是材质,铝的纯度,优质铝扣板轻,弹性好。劣质铝扣板铁、重金属含量高,板材重且容易折断。所以,并不是越厚越好。

支招:吊顶扣板并非越大越好,只要达到国家标准就好,市场上的铝扣板宽度一般在10—15厘米之间。根据空间的实际状况,挑选合适大小的板材,才是精明的消费者。(管育)

α-亚麻酸等高级营养素,是非常难得的一种功能性强突出的特色油料作物。近年来,小果亚麻荠油成为欧美国家中产阶级和精英阶层最受欢迎的健康油品之一。据现场园艺专家介绍,“在场馆内种植的小果亚麻荠是通过对中国西北生长的野生小果亚麻荠进行科学选育和改良,成功培育出的适合在中国北方种植、亩产量高、农艺性状良好、品质优异的FY系列小果亚麻荠新品种。”