



高产奠定基础。新华社发(陈晓明摄)
深施及立体施肥满足作物生长需求,为
面开展玉米前期机械深施肥工作,通过
随着气温回升,黑龙江黑河垦区全
深施肥



控系统检修。(夏仰峰 张云明)
导引、红外监控等功能的全天候海防监
频监控,泉州沙格边防派出所对集雷达
日前,为实现二十四小时对港口视
仔细查



姓的家事。新华社记者李尔摄
大部分从普通家庭征集而来,讲述百
日在长沙市博物馆展出。近千件展品
「家带中国」当代生活物品展,近
忆往昔



千多万元。新华社记者马宁摄
农村劳动力就业之外,还促进农民增收一
桌椅生产,除几家骨干企业解决了大量
河北省盐山县大力发展藤编休闲
富农家

营养快餐

吃土豆好处多

土豆有很好的呵护肌肤、保养容颜的功效,对眼周皮肤也有显著的美容效果。同时含有维生素C,可以改善精神状态。但是吃土豆也是有禁忌的,有芽眼的地方一定要挖去,切好的土豆丝或片不能长时间的浸泡……

能减肥

吃土豆不必担心脂肪过剩,因为它只含0.1%的脂肪,是所有充饥食物中脂肪含量最低的。每天多吃土豆,可以减少脂肪摄入,可以让身体把多余脂肪渐渐代谢掉,消除你的心腹之患。土豆对人体有奇妙的作用。瘦人吃能变胖,胖人吃能变瘦,常吃身段会变得苗条起来。

认为自己身材不够理想的人,只要将土豆列为每日必吃食品吃上一段时间,不必受节食之苦便能收到“越贪吃越美丽”的效果。不过,减肥者要注意的是要将土豆做主食而不是做菜来吃。每次吃中等大小的1个就好了。

可美容

土豆有营养,是抗衰老的食物。它含有丰富的维生素B₁、B₂、B₆和泛酸等B群维生素及大量的优质纤维素,还含有微量元素、氨基酸、蛋白质、脂肪和优质淀粉等营养元素。经常吃土豆的人身体健康,老得慢。

土豆有很好的呵护肌肤、保养容颜的功效。新鲜土豆汁液直接涂敷于面部,增白作用十分显著。人的皮肤容易在炎热的夏日被晒伤、晒黑,土豆汁对清除雀斑效果明显,并且没有副作用。

土豆对眼周皮肤也有显著的美容效果。将熟土豆切片,贴在眼睛上,能减轻眼周的浮肿。把土豆切成片敷在脸上,具有美容护肤、减少皱纹的良好效果。年轻人皮肤油脂分泌旺盛,常受青春痘、痤疮困扰,用棉花沾新鲜土豆汁涂抹患处可以解决这个问题。

吃出好性格

土豆含有维生素C。生活在现代社会的上班族,最容易受到抑郁、灰心丧气、不安等负面情绪的困扰,土豆可以帮你解决这个难题。食物可以影响人的情绪,是因为它里面含有的矿物质和营养元素能作用于人体,改善精神状态。

做事虎头蛇尾的人,大多就是由于体内缺乏维生素A和C或摄取酸性食物过多,土豆可以帮你补充维生素A和C,也可以在提供营养的前提下,代替由于过多食用肉类而引起的食物酸碱度失衡。

调整虚弱的体质

土豆不仅不会使人发胖,还有愈伤、利尿、解痉的功效。它能防治淤斑、神经痛、关节炎、冠心病,还能治眼痛。土豆含有丰富的钾元素,肌肉无力及食欲不振的人,长期服用利尿剂或泻药的人多吃土豆,能够补充体内缺乏的钾。

高含量的蛋白质和维生素B群可以增强体质,同时还具有提高记忆力和让思维清晰等作用。夏季没有食欲的朋友,坚持吃一段时间土豆,一定能收到令你满意的效果。

吃土豆有禁忌

吃土豆要去皮吃,有芽眼的地方一定要挖去,以免中毒。

切好的土豆丝或片不能长时间的浸泡,泡太久会造成水溶性维生素等营养流失。

买土豆时不要买皮的颜色发青和发芽的土豆,以免龙葵素中毒。

近日,有媒体报道,广东惠东县一位妇女由于没有做过一次孕期详细检查,孩子出生后发现竟然长了4只手4只脚。请关注——

避免新生儿缺陷关键在预防

本报记者 李颖

打破砂锅

女性怀孕期间总会遇到各种问题,所以孕期做产检很有必要。但是还是有很多女性不了解孕期进行产检有什么重要意义。对此,专家提出新生儿先天性的缺陷大多数是在母体内形成的,是不可逆的,因此一定要做好产前的预防检查工作。

要及时进行“三级检查”

孩子是父母的希望。如果孩子出生后才发现有缺陷的话,对家庭的打击是极其沉重的。“为了避免这种情况的发生,规范的婚检、产检显得尤为重要。”广州医学院第三附属医院产科主治医师李南呼吁,在怀孕前必须进行婚前医学检查和孕产保健,包括婚前检查、遗传咨询、戒除不良生活习惯及嗜好、补充叶酸;在孕期做好围产保健,早发现、早诊断,早采取措施,避免缺陷儿的出生。

孕产要重视“三级检查”。所谓“三级检查”指的是孕产检查、孕产检查、新生儿筛查。

“通过孕产检查,可以对一些遗传性疾病、男女双方体内携带的隐性致病因子做出早期诊断,给予及时治疗。”广东药学院新天生殖医院朱国平教授说,孕产检查项目除了包括男女生殖系统检查和男性精液检查等基本检查项目,还包括致畸五项检查、乙肝两对半检查及HBV-DNA测定、性激素六项检查、ABO溶血检查、染色体检查等特殊检查项目。

另外,孕妇还要及时进行孕产检查,一些如唐氏综合征、开放性脊柱裂等出生缺陷可以在孕早期和孕中期通过血清检查及B超检查的筛查手段,及时发现。但孕产检查也有局限,无法筛查出所有的出生缺陷,往往要在“新生儿疾病筛查”中才能筛查出来。只有经过孕产检查、孕产检查、新生儿疾病筛查这“三级检查”,才能真正地做到预防新生儿出生缺陷。

婚检是婚姻质量的保障

“一定程度上讲,婚检是婚姻质量的保障。”北医三院生殖医学中心副主任刘平说,

不做婚前检查,或者隐瞒疾病,一旦对方被糊涂地传染,甚至有可能影响下一代健康,夫妻感情会受到严重影响。

刘平认为,问诊“漏洞”需要弥补,责任意识更待增强。有些遗传病“传男不传女”,比如血友病和进行性肌营养不良。女性携带者(男性患者的女儿)没有症状,但应以负责的态度,主动婚检。医生会建议双方可以结婚,也可以生育,但需限制胎儿性别:女胎保留,男胎终止妊娠。

对于遗传率较高的单基因遗传病,如红绿色盲、高度近视、先天性智力低下、地中海贫血等,患者也应及时婚检,接受医生的优生建议,制定科学婚育决策,减少和避免遗传病儿的出生。

有些人结婚不愿意去婚检。对此,北京市妇幼保健院保健部主任潘迎分析:许多人认为单位每年都在做体检,婚检多此一举。“其实,婚检不同于单位体检。它注重的是结婚和生育、性病、生殖系统疾病是必查的。”

很多人还会有这样一个误区:只要自己的身体没什么大碍,家族中没有先天缺陷的

亲属,并不需要婚检,等怀孕了才开始重视产前检查。“事实上,婚检跟产检是两码事。”刘平解释说,孕检的主要疾病包括:严重的遗传性疾病、指定的传染病、有关的神经疾病和其他与婚育有关的疾病。婚检可以及早发现男女双方有碍婚育的遗传病或遗传缺陷,避免智障、不健全下一代的出生。像“地中海贫血”这一遗传性疾病通过婚检就可进行简单可靠的筛查。

高龄生育畸形风险加大

女性的最佳生育年龄是26岁至28岁。而在现实生活中,由于生活压力的增大,很多年轻夫妇正在推迟生育年龄。而高龄是胎儿发生染色体异常的危险因素。染色体畸变的风险增加,势必会增加胎儿畸形的风险。

据了解,女性的生殖细胞一般在35岁以后便开始走下坡路,很容易受到环境污染、放射线、病毒等损害。另外,高龄男性的精子质量下降,也会使出生缺陷的发生率升高。男性泌尿生殖系统的疾病对下一代的

健康影响极大,因此这个隐私部位的检查必不可少。如果觉得自己的睾丸发育可能有问题,一定要先问一下父亲,自己小时候是否患过腮腺炎、是否有过隐睾、睾丸外伤和手术、睾丸疼痛肿胀、鞘膜积液、斜疝、尿道流脓等情况,将这些信息提供给医生,并详细咨询。

B超检查能排查严重的胎儿畸形,如唇腭裂以及卫生部规定的必须检出的六大致死性畸形:无脑儿、单腔心、开放性脊柱裂、致死性软骨发育不全、脑膨出和脑膜膨出、内脏外翻。但由于受胎位、羊水、孕周等因素的影响,加之胎儿在宫内有时蜷曲,有时侧身,所以B超检查准确率只有约80%—90%。

据了解,目前胎儿唐氏综合征的产前筛查主要为B超、母血清学检测,以及近年来发展起来的孕母外周血胎儿DNA检测。其中母血清胎儿DNA的检测方法,准确率高达99%,但是检测价格昂贵,目前临床上尚未普及。李南强调,若孕妇在筛查中发现异常,必须做进一步的介入性产前检查,以便及早排查出生缺陷。



甘肃白银市白银区现代农业科技园采用太阳能技术,示范推广日光温室循环利用及技术集成项目。这项技术在蔬菜大棚里安装太阳能水幕,白天利用太阳能对水幕中的水进行加热,晚间释放热量加温大棚,有效解决大棚夜间和冬季加温难题,达到节能减排的效果。
新华社记者 聂建江摄

5大行手机银行客户近2亿

数字时尚

科技日报(张娟)随着手机智能应用的普及,移动金融服务不断深入人心。目前,手机领域最先进的近场支付、二维码识别、云计算几乎都已集中到手机银行上,未来,手机银行将逐渐成为银行维系客户、提升客户服务的主要渠道,成为银行实力的象征。

近日,在由中国金融认证中心(CFCA)

主办的“2014中国电子银行联合宣传年启动仪式暨第二届金融品牌峰会”上,多位专家表示,互联网金融正倒逼传统银行加快改革。

近期密集披露的上市银行年报显示,2013年度银行在手机银行业务加大了营销力度、产品创新投入。据中国电子银行统计,农行、交行、民生、招行、兴业5家银行的手机银行客户总数达到1.90亿户,较

2012年增加了8992万户,同比增长90%;5家银行手机银行交易总额达到3.84万亿元,较2012年增加了2.37万亿元,同比增长161%。

中国金融认证中心总经理季小杰表示,经过多年努力,联合宣传年活动影响力与覆盖面不断扩大,2014年,参加活动的成员行增至50家,涵盖政策性银行、全国性商业银行、区域性商业银行、农村商业银行等。

季小杰表示,2014年中国电子银行联合宣传年活动将以“指尖金融 创意无限”为主题,紧抓移动金融发展大趋势,发挥行业平台影响力,促进电子银行快速发展。

微软XP退役或成国产软件契机

黄莹

锐观察

据统计目前中国安装和使用XP系统的计算机近2亿台,而微软XP退役或可为国产软件商提供契机。

最明显的机会是为安装XP的用户提供安全保障。不少用户由于各种原因将继续使用XP系统,但担心出现新的病毒和木马。能较好满足这一需求的软件商不仅可证明自身的技术实力,还有望获得实实在在的营收。

许多相关企业都已行动起来。2月26日,金山、腾讯、搜狗等多家企业共同成立“XP守护者联盟”,随后它们争取得到与微软的合作,微软中国3月7日与腾讯、联想共同发起“Windows XP用户支持行动”,基本吸纳了前者成员。3月11日,奇虎360宣布与微软中国合作,将在用户升级过渡期间继续为XP系统提供防护;3月27日,百度也加

入战团,与微软中国宣布了类似合作计划。

这也引起诸多网友的“吐槽”:中国软件企业何时能做出有影响力的操作系统?

XP退役应成为一个重要契机。操作系统在信息时代的重要性不需多说,而微软因多年投入和强大技术实力,其操作系统在全球市场占有率有统治地位。但中国软件工程师群体中不乏怀揣着开发国产操作系统梦想者,XP退役或许是鼓励他们加强探索的催化剂。

江山代有才人出。回顾信息产业发展史,虽然美国企业屡屡领先,但在中国市场,中国企业击退美国企业也有不少经典案例,比如百度打败谷歌,腾讯QQ击退微软MSN。微软出于推广新产品等原因让XP退役无可厚非,但既然中国市场上还存在大量用户需求,国产软件企业理应立即国情,与微软中国合作,将在用户升级过渡期间继续为XP系统提供防护;3月27日,百度也加

(据新华社电)

布局循环产业清洁使用煤炭

张亮

低碳生活

大范围的雾霾天气,让煤炭如何清洁使用成为社会关注的焦点。作为宁夏煤炭主产区 and 最大的能源化工基地,宁夏宁东能源化工基地从三个层面积极布局循环产业,探索清洁使用煤炭的新型煤化工之路。

煤化工相比传统燃煤,是一种清洁的煤炭使用方式,但煤化工本身也存在较为严重的污染。要确保真正清洁地用煤,还需发展煤化工循环经济。

根据相关规划,宁东基地从三个层面布局煤化工循环经济。一是从单个企业的层面,我们通过一系列的准入门槛和政策倾

斜,引导企业推行清洁生产,实现小循环层面污染物排放最小化。二是优化基地内规划,加强企业之间的循环耦合程度,使企业形成共生关系,推进中间层面的循环经济。三是全社会层面加强资源回收和综合利用,推动整个区域大循环经济的发展。

为此,宁东基地已经建立了固体废物物全面质量控制体系,形成统一管理运营、统一建设、统一收费标准的管理体系。工业废水方面,除了4个常规污水处理厂外,宁东还建设了宁东基地核心区工业废水集中再利用工程、高盐海水藻类综合利用工程等3个废水综合利用工程。

(据新华社电)

健康云数据:疾病早期筛查“好助手”

生活风向标

科技日报(记者侯静)近日,由清华大学和惠斯安普公司联合发起的国民“健康云数据”计划正式启动。该计划将以具有国际领先水平的HRA疾病早期筛查及健康风险评估技术设备为依托,通过国内各大院校、城市居民不同年龄结构人群的体质测评、健康风险评估、疾病信息预警、运动健身指导、疾病早期干预和康复项目的开展,在3年内完成健康管理网络和大数据基础平台建

设,为远程健康管理、疾病预防、国民体质监测及国家公共卫生政策的制定提供科学数据支持。

承担该计划的清华大学体育与健康科学研究中心主任张冰教授介绍,中心现已完成具有多种健康评估功能和运动处方指导(健美增肌、减肥塑形、弹力修身、健身路径、功能训练、体疗康复、疲劳恢复、导引养生等功能)自动应答式网络平台建设。这次与惠斯安普公司合作,可以在这个新的平台上进行国民“健康云数据”计划的采集和海量数据收集,

积累一定时期的数据后,网络平台将会定期发布行业、区域国民健康数据报告,为疾病的早期风险评估预警,有针对性地提供科学运动健身指导、营养膳食指导、精神压力舒缓指导、疲劳恢复指导、慢性病的科学、安全康复锻炼指导、健康生活方式规划、不良生活习惯的克服、传统中医养生等健康促进与健康维护提供科学数据支撑。

张冰透露,京、津、冀一体化建设正在加速发展,国民“健康云数据”计划会率先完成这个区域人口健康数据的采集和挖掘分析工

作,实现初步的“数据效益”,形成模式后将逐步扩展到全国。

据悉,HRA疾病早期筛查及健康风险评估设备,是惠斯安普医学系统有限公司经过3年时间自主研发而成,代表了目前国际上电阻抗测量技术在医学领域应用的领先水平,也是目前国内唯一取得市场准入资格的健康风险评估设备。与传统体检设备不同,HRA检测不用空腹、不用抽血,能够在几分钟内获得人体各个系统的201个检测项的功能参数,由此判断身体当前功能状态、有无疾病产生的诱因,并根据报告所提示的风险,随机构成膳食宜忌参考。整个检测过程方便快捷、无创伤、无辐射,很适合作为海量数据的采集设备应用于广泛人群。



美国科技公司Jawbone 4月8日在北京发布了旗下新款ERA蓝牙耳机,比Jawbone早期ERA耳机体积缩小了42%,整个机身仅拥有一个焊点,确保了产品的整体性。新款耳机还支持Siri和Google Now等语音控制,NoiseAssassin 4.0降噪系统采用了更精确的算法,可识别各种语音并将其从背景杂音中区分开来。