



将浮田大地。新华社发庄农摄



种植西瓜。新华社发 张宇摄



小麦开镰。新华社发(鲍东升摄)



自助服务平台,受到好评。(张鸿建)

营养快餐

走出吃面条的误区

面条是许多国家的主要食品,因为吃面条方便、有营养。在中国,面条有着悠久的历史。东汉的“煮饼”、魏晋的“汤饼”,都是面条最初叫法。面条既属经济饱肚的主食,还是可登大雅之堂的上佳美食。据史书记载,很多达官贵人均喜吃面,并以面食招待贵宾。

面条含有丰富的碳水化合物,能提供足够的能量,而且在煮的过程中会吸收大量的水,100克面条煮熟后会变成400克左右,因此能产生较强的饱腹感。此外,面条能够刺激人的思维活动,人的大脑和神经系统需要一种碳水化合物占50%的食品,面条就是人的大脑所需要的食品。硬质小麦含有B族维生素,它们对脑细胞有刺激作用。

不过现实生活中,我们却对面条有着不少误会。下面小编来揭秘大家对面条的常见误区。

误区1 吃面容易肥

与通常的说法相反,面条不会引起肥胖,吃面条不会使体重增长,使体重增长的是裹在面条上的奶酪、奶油和肉片。面条对于保持体重是有益的,特别是可以列入减肥食谱。主要有3个理由:

第一,面条含热量低,面条在煮的过程中会吸收大量的水,100克面条煮熟后变成400克。

第二,面条有抑制食欲的特点,因为面条在胃中的消化比较慢,使人长时间有饱胀感,不易饥饿。

第三,面条能够分解脂肪,因为面条不含脂肪,可使胰岛素保持在正常、稳定的水平,进而保持血糖的长期稳定。

误区2 面条营养单一

很多人以为吃面条并不营养,但是你们知道运动员都会选择面条吗?

面条是运动员可以选择的典型食品,因为运动员需要能为他们的身体尽可能长时间地积累热量的食品。面条是可以担当这一使命的最主要的食品之一,因为面条能为运动员肌肉的工作提供所必需的葡萄糖。此外,面条中所含的葡萄糖可以到达肝脏和肌肉,储存起来备用,尤其是在长期高强度训练时。由于面条煮熟后含有大量的水分,还可以使运动员耐干渴。而面条不会使运动员有腹胀感。

并且面条是维生素和矿物质的主要来源,含有维持神经平衡所必需的维生素B1、B2、B6和B12。同时,还含有钙、铁、磷、钾和铜。面条还含有一定的纤维素,因为面条是用硬小麦和全麦面粉制作的,与用去麸小麦制作的白面包不同,用精白面粉制作的面包缺乏很多营养素。这就是说,面条的营养价值比面包的营养价值高。

不过要提醒的是,面条含有一定量的蛋白质,但它不是优质蛋白质,因为这种蛋白质中缺乏一种十分重要的氨基酸。因此,只靠面条不能保证身体对蛋白质的需要,必须通过奶酪和肉等其他食品来补充所缺乏的蛋白质。

误区3 筋道的面条营养高

一般我们都会认为,口感筋道的面条所含的蛋白质更多。但事实真的这样吗?

研究表明,面条的弹性和面粉中的蛋白质关系密切;而面粉的蛋白质含量及筋道的质量,都和面粉的品种有关。一般来说,面粉中的蛋白质含量越高,在什么添加剂都不加的情况下,它的韧性和弹性越好。但维生素和矿物质含量跟筋道的程度完全没有关系。很多非常筋道的面条,其维生素和矿物质含量甚至比普通面条还要低。

去香港买奶粉已经成为过去式,而“到香港打宫颈癌疫苗”正悄然流行。请关注——

接种疫苗就能预防宫颈癌吗?

本报记者 李颖

打破砂锅

近年来,许多高收入女性流行到港澳去打人乳头瘤病毒(HPV)疫苗,以防范宫颈癌。据介绍,注射宫颈癌疫苗后可以激活体内的免疫系统,当以后遭遇HPV时,体内的免疫系统可以杀灭HPV。然而,妇科医生指出,疫苗的防护效果被高估,打完疫苗未必能高枕无忧。由于不能预防所有的HPV病毒,即使打了宫颈癌疫苗,并不意味着就能保证不会得宫颈癌。

宫颈癌疫苗悄然流行

为预防宫颈癌,33岁的外企女高管谢女士日前组织“闺蜜团”去香港注射HPV疫苗,还劝说朋友们尽量都去打。

组团打宫颈癌疫苗的帖子总能得到网友的热烈响应,宫颈癌疫苗一共分3针注射,每针要1200元人民币,三针共3600元。据了解,组团去打疫苗的多数是知识水平相对较高的人群,医护人员由于疾病预防的意识较高,也是其中的积极分子。此外,还有一些有家族病史的人。在此风潮引领下,有些人拖儿带女去香港打疫苗。不少女性都认为“打疫苗再也不用担心宫颈癌了,很值”。

不过,专家表示,处于性活跃期的女性已经过了打宫颈癌疫苗的最佳年龄。“一旦有了性生活,就意味着可能已接触过HPV病毒,甚至受到了感染。再打疫苗的话,保护效果就没那么理想。”

“尽管宫颈癌疫苗并非完美,但其实际应用价值是毋庸置疑的。”广东省第二人民医院妇科主任张秋实教授认为,内地女性热衷到港澳地区打宫颈癌疫苗是无可厚非的,已有大量研究显示,未感染女性在接种疫苗后,HPV感染率可大大减少。HPV感染者接种疫苗后身体对抗病毒的免疫功能也会得到增强。

“第一次”前打疫苗效果最好

宫颈癌疫苗的最佳接种时间是在女性有第一次性行为之前,最好能像乙肝疫苗一样,在女性幼小时就进行接种。世界卫生组织认为,能获得宫颈癌疫苗保护的人群年龄为9—26岁,最适宜接种年龄为11—12岁,或在发生性行为前,即将进入青春期或者正当花季的女孩。

如果过了这个年龄,是否就没有接种疫苗的必要了?上海市第一妇婴保健院妇科袁明副主任医师认为,接种年龄要结合国情来考虑。美国要求9岁开始接种,是因为该国青少年开始性生活较早。即使已经有了性生活再接种,也未必完全无效。“只要没有感染疫苗覆盖的类型,接种都是有益的。”

随着近年来宫颈癌的发病率不断上升,不少国家、地区对宫颈癌疫苗的接种时间进行了放宽。香港卫生署于2010年将4价宫颈癌疫苗的适用年龄由9—25岁放宽至9—45岁;澳大利亚FDA也已将疫苗的适用年龄放宽至45岁;美国4价疫苗的生产商目前正在向美国食品与药品监督管理局申请将疫苗的接种年龄放宽至45岁。

有关研究显示,未感染女性在接种疫苗后,HPV感染率可减少98%,宫颈上皮内瘤样病变发生率减少97%,宫颈原位癌发生率减少100%;对于新感染HPV的人群而言,接种疫苗获益率仅为22%,持续感染HPV人群的疫苗获益率仅为5%。研究还显示,对于曾有HPV感染史的人群,24岁—45岁女性接种疫苗获益率也仅为66%,与16岁—26岁女性(100%)相比明显降低。

疫苗不能预防所有HPV病毒

打宫颈癌疫苗是一件好事,但肯定不是一劳永逸的。“并不意味着所有的宫颈癌病毒都可以被疫苗所拦截。”北京协和医院妇产科副主任医师成海表示,99%的宫颈癌都跟HPV感染相关,目前已经鉴定的HPV病毒超过200种,与宫颈癌相关的高危型就有16、18等十几种。“按照感染高危型16型、18型HPV的宫颈比例反推,最起码有25%的宫颈癌是无法通过现有的疫苗进行预防的,不能保证打了疫苗之后将来不会感染33型、35型等其他高危型病毒诱发的宫颈癌。”

由于东西方人种不同,遭受HPV侵袭的类型也不同,所以,由西方研制的疫苗并非完全适合在中国使用。

国外70%宫颈癌患者为HPV16、HPV18病毒感染,因此疫苗也是主要针对这两类病毒。而从中国HPV流行状况的调查数据来看,HPV多亚型重复感染的情况很常见。中国疾病预防控制中心和北京大学第一医院合作进行的HPV研究显示,在高风险人群中HPV16、HPV58和HPV52是最常见的亚型,而不像欧美等发达国家那样HPV18

最常见。目前,香港用的正是这类疫苗,内地居民即使接种,可能没有欧美人效果那么好。

因此,成海建议,在接种宫颈癌疫苗之后还要定期做宫颈癌筛查。

远期效果仍未知

完整注射一次疫苗要半年,分为3针,孕期不适合打,如果打完一剂后怀孕,最好在分娩后再打其他两剂,但效果肯定没有连续打好,所以,注射期间尽量避免怀孕。注射前,也要详细咨询专业医生。当然,如果已经患上宫颈癌了,再打宫颈癌疫苗没有太大价值。

据了解,宫颈癌疫苗通常要打三针,不同疫苗的有效期不等,有的有一针的有效期是5年,有的是6.3年。疫苗的使用不分人群、不分人种,打疫苗前也不需要前期的准备,到目前尚未发现有明显副作用。

但由于宫颈癌疫苗上市时间较短,目前仍处于实验摸索阶段,其远期预防效果尚且未得而知。“宫颈癌疫苗只有几年的历史,目前美国、欧洲的一些大规模调查还在进行中,一般宫颈癌的发病年龄是40岁以上,但是当年接种的未感染者还没到这个年龄,所以还没有确切的宫颈癌预防远期效果分析。”张秋实解释道。

驾驶员辅助系统让开车更安全

生活风向标

科技日报(记者尹宏群)近日,飞思卡尔半导体与东软集团、Green Hills Software携手合作,共同推出全面的高级驾驶员辅助系统(ADAS)生态系统,简化并加快新一代汽车视觉应用的发展。由于ADAS视觉系统囊括了大部分汽车制动和转向系统,因此开发人员和系统设计人员急需一种交钥匙解决方案以满足严苛的汽车安全协议要求并符合ISO 26262功能安全标准。ADAS生态系统旨在通过简化开发和移植复杂算法到目标硬件这一耗时流程,从而应对这些挑战。这款协作开发的解决方案结合了飞思卡尔所提供的来自CogniVue Corporation

公司的APEX图像识别处理(ICP)IP、东软ADAS视觉应用的高级芯片感知型软件,以及功能安全专家Green Hills Software的经过安全认证的INTEGRITY操作系统和MULTI工具链。因此,它成为一款基于ISO 26262 ASIL评估软件基础的全面的ADAS视觉解决方案,其具体应用包括行人检测、交通标志识别、碰撞避免,以及其他先进的ADAS功能。

飞思卡尔汽车MCU业务产品管理和全球市场部副总裁Ray Comyn表示:“将尖端的目标识别与识别技术相结合将成为连接第一代ADAS产品与未来自动驾驶车辆的关键。ADAS视觉技术在决策和实时目标识别任务方面所发挥的作用,将帮助那些与飞思卡尔一样专注于安全导向视觉系统的公司走向成功。”

骑车出行环保又健康

低碳生活

科技日报(陈晶晶)5月26日,“3510蓝天行动”骑行倡导活动正式启动。“3510行动”是北京团市委自2010年起,面向市民开展的绿色交通主题活动,倡导广大市民出行时,“3公里内步行,5公里内骑自行车,10公里左右乘坐公共交通工具,远距离绿色驾驶”。

作为今年“3510行动”的重要组成部分,“蓝天行动”通过手机应用软件,累计参与活动市民在周一至周五早晚交通高峰时段的骑行里程,同时换算、积攒减排量,参与绿色骑行达人,鼓励市民骑自行车上下班,共同参与首都的雾霾治理。据悉,此前在预热

阶段,一个月内参与此活动的市民,骑行里程累计达12万公里,经测算,与自驾车出行上下班相比,减少二氧化碳排放近30吨。

5月26日起,市民可以在手机上下载“骑行”软件,选择参加蓝天行动,即可记录自己周一至周五早晚交通高峰时段的骑行里程。在此期间内骑行里程累计满300、500、1000公里时,可在手机应用上兑换或等距离驾驶轿车的二氧化碳减排量,捐赠给相关机构,由爱心企业、公益组织、慈善人士等进行认捐,筹得款项将专门用于首都雾霾治理、交通拥堵治理等公益项目。参与活动、里程累计达上述数值的市民也可选择到指定的社区青年汇、自行车俱乐部领取纪念品。

画中有话

5月27日,位于淮安市盱眙县的江苏省首个内陆低风速风电场——龙源盱眙低风速风电场的二期工程并网发电。该风电场总投资35亿元,一期工程33台风力发电机组已于2013年并网发电,二期工程新建58台风力发电机组,并网后每年可提供7亿千瓦时的绿色电能。这是在江苏省盱眙县玉皇山拍摄的风力发电机组。

游戏电视打造TV端娱乐平台
数字时尚
科技日报(记者马爱平)近日,首份TV+游戏风云榜发布,榜上首次登陆TCL游戏平台的10款安卓新游戏,受到用户点赞,搭载了这些热门游戏的TCL TV+游戏电视和游戏主机,也受到用户欢迎。
据悉,TV+游戏电视拥有海量的游戏内

“独播”能否卡住视频网站脖子?

舒林

锐观察

在视频网站不断加码自制,争夺内容主导权的冲击下,恐有被逆袭危险的电视台终于祭出了杀手锏。在即将到来的世界杯上,中央电视台不再向任何视频网站开放直播权,只通过自家网站CNTV播出。电视台这种“不销售,只独播”的内容策略无疑是对目前在自制上还羽翼未丰的视频网站的最好反击。

近几年来,视频网站崛起迅速,开始越来越多的分流电视观众。但是,在内容质量和人才团队、节目品牌等方面,视频网站却依然无法与电视台同日而语,而且目前其大

部分广告收入还是来源于从电视台购买的版权,也正是抓住了视频网站的这一痛点,电视台通过“独播”策略扼杀掉视频网站主要的收入来源,以达到扶持自身视频平台,打压视频网站的目的。

诚然,在“内容为王”的视频行业,电视台拥有“内容”这张最大的王牌,杀伤力不小,但面对已经在视频行业驰骋多年,拥有强大互联网基因的优酷、土豆、爱奇艺等六大版权分销商,电视台会损失多少,也不说湖南卫视《花儿与少年》开始独播后所引发的网友的对播放“太卡”“体验不佳”等吐槽,更不说,与视频网站多样化的内容相比,电

视台单调的内容如何留住苛刻的网友,单就营销传播方面,离开视频网站的帮助,没有互联网入口的电视台的内容传播效果都会大打折扣。

以目前正在热播的美食纪录片《舌尖2》为例,除了央视外,大部分的播出平台都是各大视频网站。为了给《舌尖2》造势,在该片播出前,各大视频网站就开始通过微博、微信、线下广告等进行铺天盖地的宣传,同时推出相关专题,丰富纪录片的片源。据统计,目前包括凤凰视频、优酷、搜狐等六大视频网站的《舌尖2》前四集的播放量已经超过3亿次。试想一下,如果没有视频网站的规模化宣传和强大流量支持,《舌尖2》能迅速

引爆观众的观看热情吗?

事实上,经过近两年在自制内容上的发力,视频网站的自制内容已经涉及自制剧、微电影、综艺节目等多个领域,对电视台的内容依赖正在弱化,部分节目已经反向输出给电视台。其中,优酷土豆出品的探险视频《侣行》也实现了在CCTV-1频道上播出;来自凤凰卫视的大量优质、高端内容,以及在自制内容上的发力,使凤凰视频成为新闻和纪录片视频这一垂直领域当之无愧的领导者。

如此来看,电视台想通过封杀版权来反击视频网站的胜算并没有多大,最起码从短期来看,在互联网的棋盘上拼杀,视频网站拥有明显的先发优势,而且此番电视台的动作,也警示视频网站强化自制内容的产量和质量,重视自主版权。

在电视台和视频网站的这场内容之战中,未来究竟会鹿死谁手,一切还尚未可知。二者之间真正的较量或许才刚刚开始。