



产等剂。新华社发(陆文祥摄) 豆进行飞机航化作业,喷洒防病虫害,对三百万亩玉米、一百五十万亩大豆,黑龙江垦区北安管理局农



疗服务。新华社记者 朱旭东摄 便民 对社区卫生服务提供特色中医诊疗,对社区卫生服务中心建立了“国



致富 新华社发(金良快摄) 就业致富路。新华社记者 金良快摄 职工从事传统手工刺绣工作,带动地方



感悟 新华社发(黄哲摄) 为大学生提供与蓝印花布零距离接触的机会。蓝印花布零距离接触 各地高校展开“蓝色之旅”合作项目, 近年来,南通蓝印花布博物馆与

营养快餐

5类人少吃肉

一些特殊人群,控制吃肉,并不意味着会发生蛋白质营养不良,因为膳食中能够替代肉的食物很多,除了水产品、蛋类和奶类之外,还有豆制品、坚果种子和淀粉豆。如1两牛肉的蛋白质,可以用1两红小豆或1两花生来代替。中国营养学会理事、中国农业大学副教授范志红为此提示,五类患者更应少吃肉,害怕肉类品种挑选不当、烹调处理不当,都会加重病情。 肾功能损害者 虽然肉是一种营养价值较高的蛋白质,但为了减轻肾的工作负担,肾病患者蛋白质的摄入量应略低于健康人的量,必须和肾脏的排泄能力相适应,必要时暂时停止吃肉。 心血管疾病患者 研究证实,摄入红肉过多会增加心血管疾病的风险。红肉中饱和脂肪酸比例大,胆固醇含量高,对于控制病情不利。应少吃排骨、肥牛等,用鱼肉和豆制品来替代。 脂肪肝患者 脂肪肝是由于肝细胞内脂肪堆积过多引起的,而肉类的脂肪含量往往较高。脂肪肝患者不需要减少蛋白质供应,应优先选择少油烹调的鱼、多用清炖和蒸的方法来烹调肉类,去掉油脂再吃。 胆囊炎和胆结石患者 过多的动物脂肪会刺激胆囊的收缩,而肉内大量胆固醇会增加胆结石的危险。所以,这类患者要少吃肉,最好用富含大豆卵磷脂的豆制品来替代,配合鱼肝油和低脂脂肪奶制品来补充蛋白质。 过敏患者 部分人对牛羊等有慢性过敏症状,如果检测发现自己对某种肉有慢性过敏,应至少停止食用3个月,严重者1年以上,然后再试性地食用,确认没有不良反应,才能把这种肉纳入食谱当中。

挑黄瓜有窍门

黄瓜清脆爽口,一年四季都深受人们喜爱。但要挑选到好吃营养的黄瓜,也要费一番工夫。 人们挑黄瓜常讲“顶花带刺”,实际上,正常成熟的黄瓜,顶花会自然脱落,花蒂会收缩留下一个疤痕,而使用了激素的黄瓜顶部会变粗,而且瓜身变得粗大,顶花色泽鲜艳且不易脱落,经常食用可能会对身体健康造成损害。大致来讲,口感好的黄瓜,把短条直,形状匀称,个头中等,颜色亮绿,有光泽,果面不带白霜,果顶没有黄线头,掰开后种腔较小,瓜内呈绿色。瓜条水灵鲜绿、刺瘤完好的是嫩瓜,而大肚瓜、尖头瓜、蜂腰瓜等畸形瓜是发育不良或存放过久导致的。带刺也不是越多越好,而是越嫩越好,轻轻一摸,就会碎断。 常见的黄瓜大致分以下四类。华北黄瓜:瓜体呈长筒或棍状,大中型。果皮薄,肉质清香脆嫩,著名品种有北京小刺瓜和大刺瓜等。华南黄瓜:果形多筒状或短棒状,中小型。果瘤和刺毛稀少,果皮较厚硬,肉质中等。可用来蘸酱吃。欧洲温室黄瓜:比如荷兰黄瓜。瓜体呈短或长棒状,表皮光滑,无瘤刺,一般做沙拉较多。脆滑黄瓜:比如乳黄瓜,瓜体呈卵圆形,形状小,主要用来加工罐头。

巧辨真假碘盐

假碘盐会对健康造成极大的危害。为此,消费者要记住辨别真假碘盐的4种办法: 看包装 精制碘盐用聚乙烯塑料包装,印有加碘字样,并标明生产单位、出厂日期,字迹清晰,印制精美,封口严密整齐;假冒碘盐字迹模糊,包装粗糙。 看色泽 精制碘盐外观洁白;假冒碘盐外观发黄或暗黑色,不干,易受潮。 用手捏,鼻闻,口尝 精制碘盐手抓捏较松散,颗粒均匀,无臭味,咸味纯正;假碘盐手捏成团,易散,口尝有苦涩味,闻之有臭味。 显色试验 将碘盐撒在切开的土豆切面上,如显蓝色,是真碘盐;如蓝色浅,无蓝色,不是碘盐。

目前,越来越多的人选择饮用纯净水,然而,有观点认为,喝纯净水无法获得人体所需的矿物质。请关注——

喝纯净水会影响健康吗?

本报记者 管晶晶 量等也相关,跟喝什么水没有关系。“中东地区的老百姓基本都是喝纯净水,也没有出现大面积缺钙问题。” 摄入微量元素不靠水 “纯水反对派”的主要理由是“纯水几乎不含任何人体所需的无机矿物质,而这些矿物质是我们身体新陈代谢所需的成分或者中间物质,所以长期大量饮用纯净水对身体不好。” 对此,中国净水行业协会秘书长顾久传有不同的看法。“首先,水是人体所需的七大营养素(水、蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质和微量元素、维生素、纤维素)之首,从这个意义上讲,纯水是纯净的营养素。一囊括七大营养素于一体的水在自然界并不存在,现在即使有这样的液体,那也不是水,而应称之为‘全能营养液’。” 众所周知,水在人体中的主要作用有:构成人体细胞组织,占人体成分的65%—80%;参与体内生化反应,作为溶剂,向人体各组织运送营养物质,带走代谢废物;散发热量,调节体温;润滑作用,保护关节、眼睛、皮肤、胸腔、肌肉。 “水在人体中的作用并不是供给矿物质及微量元素,那么,水中不含矿物质又有什么关系呢?天然水中矿物质及微量元素本来就是极其微量,人体摄入的矿物质及微量元素主要是通过吃食物(如蔬菜、水果、米饭、肉类……)而来的,而非从饮水中所得。”顾久传向科技日报记者介绍道。 “事实上,人体吸收微量元素的途径比较多,水只是其中之一,鸡蛋、鱼、动物肉类都含有丰富的钙磷等微量元素,即便纯净水滤掉了对人体有益的部分微量元素,通过其他食物一样能够摄取。”朱建东补充说。 喝纯净水导致体内营养元素流失说法不科学 上述流传甚广的微信还有个观点:因纯净水矿物质含量和硬度都近于零,处于“饥饿”状态,具有极强的溶解能力,饮用纯净水不仅不能带来营养,相反还会将体内的部分营养元素溶解,排出体外。 对此,钟凯说:“营养元素不是水一冲就没了,人不是筛子,哪有那么简单。” “喝水不存在任何‘缺营养’的问题。我国大规模推广饮用纯净水已有十多年了,没有发现任何喝水后出现不良反应的病例。”顾久传介绍说。 钟凯表示,有人认为喝纯净水会脱钙,导致骨质疏松,这是对生理情况不了解。“人体血液中的离子浓度是相对平衡的,钙离子也不例外。一个60公斤成年人的体液有36—42公斤,而一天饮水量不过2升,对钙离子浓度能有多大影响?导致钙流失的主要是年龄、激素水平和膳食摄入,骨钙沉积可不像衣服上的脏东西,肥皂搓搓就没了。” 顾久传向科技日报记者解释说:“TDS是指全部溶解的固体,‘低TDS水’即含矿物质很低的纯水。美国水质协会科学顾问委员会曾经出具一份《低TDS水饮用报告》,其中显示美国海军蒸馏海水给士兵饮用已有40年历史。在潜艇部队中曾饮用TDS低于3mg/L的水达数月之久,没有发现健康问题。数十年来美国已售出无数适用于家庭用的降低TDS的饮水装置,没有发现低TDS水后耗尽矿物质或影响健康的报告。美国太空署报告,宇航员在太空船中饮用TDS约为0.05 mg/L水,没有出现病症。”



眼下正值谷物出穗期,为防止鸟类啄食粮食,造成降质减产,山东招远市蚕庄镇林家村盛润种植专业合作社的500余亩有机谷子全部被覆盖上了“防鸟网”。 新华社发(申吉忠摄)

首款适用于中国的智能眼镜来了

数字时尚 科技日报讯 联想24日在北京推出“中国最靠谱的互联网创业平台”——联想NBD。同时发布该平台“孵化”的首批三个创新产品:智能眼镜、智能空气净化器和智能路由器。 此次联想发布的智能眼镜有两个型号,分别是面对商人群的M100和面对普通消费人群的new glass。其中M100是和美国智能眼镜企业Vuzix合作推出的商用产品,而new glass则是联想联合云视智通联合开发的智能眼镜产品。 M100具有手势和语音识别功能,还采用了骨传导技术,支持私密通话。500万像素摄像头,具有WiFi和蓝牙两种连接方式,内置12GB存储空间,可和联想云存储同步,通过外接电池M100可续航一天。作为专门针对商用市场推出的M100,上市后将针对机械、物流、医疗等领域推出一系列定制化软件解决方案满足行业客户的专业化需求。



近日,一批新型智能执法记录仪配发到江苏盐城东港边防所,新型智能执法记录仪具有防抖、夜视等功能。(郑京举 简豪)

航班延误莫让服务延误

茶余饭后 贾远琨 钱春弦 面服务人员要以更加周到、体贴的服务,缓解旅客因为大面积延误产生的不满情绪。 对于航班延误,首先要做到信息及时公开。航班为什么会延误?将延误多久?应当退票还是等待?如果旅客的这些疑问能够及时得到答案,航班延误就不会是一个矛盾尖锐的“死结”。然而,通常情况当中,这些信息要么没人发布,要么姗姗来迟,面对旅客焦急的询问,航空公司“等通知”、“不知情”,信息发布的缺失导致航班延误成为一个讳莫如深的话题。而信息发布过程中,屡屡蒙着神秘面纱出现的专业术语“流量控制”,更成了一个“任你猜”的谜。 26日官方发布橙色预警信息,是我国民航局空管系统首次向公众发布空域繁忙航班延误预警,对比以往摸不着头脑的大面积航班延误,这是一个大进步。希望这样及时的信息发布是一个好的开始,机场、航空公司能够以这一信息为基础,继续把针对旅客的预告、退改签等信息进一步细化并及时更新,便于旅客安排行程。 信息及通报只是第一步,延误旅客的安置工作更为重要。在以往发生的旅客与航空公司的冲突中,有相当一部分原因是因为旅客没有得到满意的安置。大量旅客滞留的情况下,航空公司应当以旅客妥善安置为要,及时安置好旅客;旅客也应当理性维权。 航班延误也不只是民航一家的事,旅客的疏散和安置需要铁路、汽运、公交、地铁等全面协作。比如,地铁运营结束后,大量延误航班的旅客无法通过公交运力及时疏散时,地铁公司是否能够及时接驳。航空无法满足运输需求时,铁路、长途汽运是否能够提供有效的支撑,为旅客提供转乘服务。因此,航班延误的应急处置是对我国综合交通运输体系的考验,需要相关部门从更宏观的角度跨行业进行运力调配。 眼下,民航出行已进入暑期旺季。希望民航各单位在发生大面积延误时,能够以旅客利益为重,扎扎实实做好服务和疏导工作,让航班延误不“堵心”、“闹心”。(据新华社电)

暑期让孩子来当“小小化学家”

生活风向标 科技日报讯(记者左常睿)在量瓶中, 锦葵花瓣中的蓝色颜料会随着pH值改变而变换颜色,参加实验的孩子们通过观察了解了pH值的概念。即日起至8月3日,全球领先的化工公司巴斯夫以“创造化学新作用”为主题在中国科技馆举办2014年“巴斯夫·小小化学家”活动,为孩子们提供亲手参与化学实验的机会,使他们通过互动实验感受化学的魅力、了解自然科学知识。这是巴斯夫连续13年在北京举行这一活动。 今年的三个实验包括“茶的妙用”、“水的净化”和“彩色的蝴蝶”。其中“茶的妙用”和“彩色的蝴蝶”为全新推出的实验,而“水的净化”今年也增加了新的挑战。 为了尽早激发孩子们的科学兴趣,今年巴斯夫为6—8岁儿童量身定制了一个15分钟的实验——多彩的蝴蝶。而在“水的净化”的实验中,儿童向水中加入沙、木屑、肥皂粉和蓝色染料来制造“污水”。然后筛除水中固体,加入明矾沉淀肥皂,使用活性炭粉末吸收染料,完成水的“净化”,实验模拟了废水在污水处理厂完成净化的过程。 “巴斯夫·小小化学家”是一个面向6—12岁儿童的免费互动化学教育项目。作为巴斯夫社会活动的一部分,小小化学家为孩子们提供了安全有趣的化学实验,以激发他们对自然科学的兴趣。自1997年在德国总部首次推出以来,小小化学家已先后登陆全球33个国家。自2002年以来,中国共有超过136000名儿童参与了这一活动。活动期间每天上午9点30分开始发放免费门票,先到先得。活动仅限6—12岁儿童参加。仅限儿童排队领票。

黄河故道古桑树亟待保护

给您提个醒 科技日报讯(记者李大庆)“祖先留下的8万亩古桑树如今只剩下了6000亩,如果再不保护好,那将是中华民族的损失。”在7月22日由中国农学会农业文化遗产分会举行的山东夏津黄河故道古桑树群农业文化遗产保护与发展研讨会上,专家们肯定了夏津保护古桑树群的措施,同时也提出建议。 山东省夏津县为了防风固沙,千百年以来,夏津人民在黄河故道上种植桑树,到上世纪20年代这里的桑树群达8万亩之多。 除防风固沙保土外,桑树于百姓还有救命之恩。号称“春果第一枝”的桑椹,成熟于小满前后。此时正是青黄不接、百姓一年中困难之时,当地百姓便“采摘鲜果度缺粮之季”。 如今,夏津的桑树群仅剩6000亩左右,原因一是日伪时期,林大匪多,政府砍树剿匪,二是解放后的以粮为纲,毁林造田,使古桑树群萎缩。近些年来,桑果运不走,保鲜加工能力弱,效益年年降低,又有一部分桑树被砍。 为了保护古桑树群,夏津县政府首先将其申评为“中国重要农业文化遗产”,将西闫庙、东闫庙、温辛庄等12个村庄的6000亩桑树群列为核心保护区,里面尚存有百年以上古桑2万多棵。此外还划定了30万亩的保护区面积。夏津县成立了黄河故道古桑树群管理系统保护领导小组,制定了古树名木保护管理细则,建立了古树档案,签订了管护责任书,给农户发放古树补助,通过种植新的桑椹形成生态园、发展休闲农业及乡村旅游,延伸桑产品加工产业链等措施,使古桑树资源得到一定的保护与发展。