



新鲜蔬菜。新华社记者 李欣摄



团五公司精心打造而成。(龙艳) 中新生态城落成,该桥由中铁十八局集团“型钢拱桥”支撑的连续梁桥在天津



先进事迹创作而成。张秋杰摄 获全国“节约之星”称号杨洪涛老师首演。话剧《杨洪涛》在北京



近日,原创话剧《杨洪涛》在北京

营养快餐

冬季红色养生佳品

冬季,一切景物变得萧条,此时很多人情绪也变得低落了。冬季吃一些红色食物,对养生颇有好处,也会让您提起好兴致。

山楂:酸酸甜甜开胃消食

山楂能活血化痰,化滞消积,抑制癌细胞生长,同时富含维生素C。山楂有防治心血管疾病,降低血压和胆固醇、软化血管及利尿和镇静作用,还能开胃消食。山楂中还含有一种叫杜荆素的化合物,具有防癌、抗癌作用。

山楂双耳糖水——补肾利器

原料:山楂50克,银耳30克,黑木耳30克,冰糖30克。 制作:山楂、银耳、黑木耳放入砂锅,中火煮20分钟加入冰糖,这道色泽诱人、香味浓郁的糖水就好了。

山楂粥——健脾胃,消积食

原料:山楂50克,糙米100克,蜂蜜20克。

制作:先将糙米放入砂锅煮开,再加入山楂,煮10分钟,加入蜂蜜、美味健康的山楂粥就做好了。

红枣:守护人体健康的“精灵”

红枣能提高人体免疫力,并可抑制癌细胞。研究发现,红枣能促进白细胞的生成,降低血清胆固醇,提高血清白蛋白,保护肝脏;经常食用鲜枣的人很少患胆结石,这是因为鲜枣中丰富的维生素C,使体内多余的胆固醇转变为胆汁酸,胆固醇少了,结石形成的概率也就随之减少;枣中富含钙和铁,它们对防治骨质疏松产贫血有重要作用。

阿胶红枣乌鸡汤——养肝补血

原料:乌鸡1只,阿胶、黄精、芡实、桂圆、红枣、枸杞子、桑葚适量,盐少许。

做法:将以上原料放入砂锅中炖煮1个小时,即可食用。

红枣蜂蜜茶——补元气

原料:红枣(去核)150克,冰糖50克,蜂蜜适量。

做法:红枣和冰糖放入砂锅中,加水350毫升煮熟,收干水分,捣成枣泥。再加入蜂蜜拌匀,盛在干净的玻璃瓶中,饮用时取1茶匙加入温开水即可。

红小豆:人体解毒的好帮手

红小豆又称赤豆。味甘,性平。能健脾利湿,散血,解毒。可用于治疗水肿、脚气、产后缺乳、腹泻、黄疸或小便不利、痔疮、肠痛。

红小豆粥——改善女性气血不足

原料:红小豆120克,大米30克。

制法:将红小豆、大米放入电饭锅中加水适量,煮成稀粥。一日分2次食。

茅根赤豆粥——治疗水肿

原料:鲜茅根200克(干品用50克),大米100克。

制法:将鲜茅根洗净,水煎半小时后去渣,放入大米200克,同煮粥服食,可治水腫,小便不利等症。

枸杞子:廉价的养生佳品

枸杞子味甘,性平。能补肝肾,益精血,明目,富含甜菜碱、氨基酸、胡萝卜素、维生素B、B₂、C、钙、磷、铁等成分。多用于治疗肝肾虚损,精血不足,腰酸膝软,头昏耳鸣,遗精,眼目昏花,视力减退等症。

杞圆膏——补肾养心

原料:枸杞子、龙眼肉各等分。

做法:枸杞子、龙眼肉用小火多次煎熬至枸杞子、龙眼肉无味,去渣继续煎熬成膏。每次服用2匙,沸水冲服。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

近日,河南长垣县一家KTV发生火灾,起火原因竟是电热器烘烤空气清新剂致其爆燃。此事引发人们对常用空气清新剂的重新认识。请关注——

空气清新剂是否真能清新空气?

本报记者 乔地

打破砂锅

12月15日凌晨,河南省长垣县皇冠KTV发生火灾,造成11人死亡24人受伤,起火原因竟是电热器烘烤空气清新剂致其爆燃。监控视频显示,空气清新剂1分钟内连爆近10次。此事引发人们对日常所用空气清新剂的重新认识。

空气清新剂不仅会爆炸,还有毒

如果不是长垣火灾,很少有人想到空气清新剂会是一种易燃易爆物品。河南省科学院陈荣峰研究员介绍,液体空气清新剂其实是一种气雾剂,其中的喷射剂,也叫推进剂,包括不燃性和可燃性两类。前者为氟烃类物质(如氟利昂),后者为低饱和性和碳氢化合物(丙烷、丁烷等)和醚类(二甲醚)。此外,也有使用压缩性气体增加气雾剂罐中的压力的产品。国外还有使用氮气、二氧化碳、低氧化氮气等代替喷射剂的产品。由于许多气雾剂和喷雾剂原液中含有可燃性物质,无论在生产、运输和使用过程中,都可能发生爆炸。根据燃点的不同,气雾剂和喷雾剂可分为不燃性、难燃性、微燃性、弱燃性和强燃性5个等级。有些国家明确规定,在出售这类气雾剂和喷雾剂时,必须标明其危险性级别。

其实,空气清新剂不仅会爆炸还有毒,这更是少有人了解的。

在现实生活中,不少家庭为了防止居室产生污浊空气,往往用“香”来除臭。单从名字上看,空气清新剂应该能使空气清洁、气味清新。其实不然,空气清新剂名不符实,它是靠香味掩盖异味。

市面上的空气清新剂种类繁多,既有喷雾的,也有固体挥发和液体挥发的;香型也很多,从单花香型(茉莉花、玫瑰花、桂花、铃兰花、栀子花、百合花等)、复合香型到瓜果香型(苹果、菠萝、柠檬、哈密瓜等)、青草香型、“海岸”香型、“香水”香型(素心兰)等,不一而足。除了产品说明描述的“大自然空气”外,一些产品还特别强调有去甲醛功效。

其实,不论是哪种空气清新剂,都无外乙醚、香精等成分,罐装产品中还加入了丙烷、丁烷、二甲醚等化学成分。陈荣峰说,作为20世纪开始应用于环境卫生领域的一种化工产品,使用这种空气清新剂只能通过挥发扩散的香气来暂时掩盖室内异味,却不能真正改善空气的质量,因为它的成分不能分解有害

气体,难以真正清新空气。而人体吸入带有某种馨香气体的挥发性溶剂后,很快被吸引并侵入神经系统,使人产生“镇静”感。

空气清新剂实际是掩盖异味

药物依赖专家分析,这种药效与中枢神经镇静剂相近,当嗅者体验到某种感受后,会产生精神依赖。成瘾者选择自己喜欢的溶剂,强制性的每日重复吸入,结果引起慢性中毒。像圆珠笔油和油漆清除剂中的溶剂,是再生障碍性贫血、消化不良、血尿、肝肿大的原因,甚至可以诱发癌症。

研究发现,甲醛可溶于水,一旦水分蒸发,甲醛又逐渐被释放到空气中。因此,水对甲醛的去除只是暂时的。但是有些空气清新剂在喷洒到室内后,室内的甲醛浓度的下降趋势比水要明显和持久。空气清新剂对其他空气无机污染物(氨、二氧化硫、硫化氢)的净化效果与甲醛类似,但对多数有机污染物(苯、二甲苯)几乎没有净化作用。

空气清新剂还会造成二次污染。早在2012年9月,中科院专家就通过对市面上常见的空气清新剂进行检测发现,绝大部分空气清新剂,超过40%的成分是萜类化合物,而

这些化合物会与空气中的臭氧反应,生成甲醛和粒径小于0.1微米的超细微粒(PM0.1)。

专家指出,空气清新剂实际上是掩盖了异味,并不能从根本上消除异味,所以释放到空气中,本身就是一种污染物,会在去除某种污染物或多或少的同时引入新的污染物(如氟利昂等)。更为严重的是,现已在空气清新剂中发现了苯系物(如苯、甲苯等)。因此,除非特殊需要,建议居民为安全起见,尽量减少空气清新剂的使用。

室内或车内慎用空气清新剂

专家建议公众正确认识空气清新剂的作用及其可能的危害。在夏季节假日日照强烈,易于生成臭氧的季节,非必要情况下尽量不要使用空气清新剂。即便必需使用空气清新剂,也应注意以下四点:室内或车内有婴幼儿、哮喘病人、过敏体质者及过敏性疾病的人时应当慎用;喷洒或点燃空气清新剂时,最好暂时撤离现场,待大部分气溶胶或颗粒物沉降后再进入室内,进入前应打开门窗通风换气;为厕所和浴室除臭,应选择用气体空气清新剂;如果发现车内有异味,车主应及时到汽车美容店进行消毒和除

味。驾驶半年内的新车应经常开窗通风,以释放车内有害气体。

专家还给我们提供了健康的空气消毒法:首先是自然通风法。居室和车内每天均应有一段时间开窗通风,最佳时间为上午9时、下午3时左右,一般要通风10—30分钟。其次是紫外线照射法。居室无人时,可在每个房间(15平方米左右)安装一只30瓦的低臭氧紫外线灯,照射1小时以上,可杀灭室内空气中90%的病原微生物。第三是食醋消毒法。食醋中含有醋酸等多种成分,具有一定的杀菌能力,可用做家庭室内的空气消毒。每10平方米可用食醋100—150克,加水两倍,放碗内用文火慢煮30分钟,煮沸熏蒸时,最好将门窗关闭。每日熏蒸1—2次,连续熏蒸3日。第四是艾卷消毒法。可以在关闭门窗后点燃艾卷,每25平方米用1个艾卷,半小时后再打开门窗通风换气。

空气清新剂到底能否使用?专家特别强调,并不能认为市面上所有的空气清新剂都有毒害作用。他只是建议,室内或车内的空气,如果没有很大感官上的不适感,建议最好慎用空气清新剂。如果选择较为知名的空气清新剂品牌,其成分是从天然植物中提取的,不含氯氟烃,或许会可靠一些。



近年来,广西农科院花卉研究所兰科专家在各地收集濒危原生品种兰花种质资源,异地保存、繁育,再把种苗返回原生地种植,以挽救濒危原生品种兰花。目前,花卉研究所已收集的兰科资源有1000多份,500多个品种,并通过现代生物技术方法保存及繁育,将这些宝贵的种质资源保存下来。图为工作人员对兰花进行接种扩繁。 新华社记者 周华摄

国内首款端到端应用性能管理产品发布

数字时尚

近日,云智慧在北京推出国内首款拥有自主知识产权的端到端应用性能管理(APM)解决方案——“透视宝”。

APM是一个比较新的网络管理方向,主要针对企业的关键业务应用进行监测、优化,提高企业应用的可靠性和质量,保证用

户得到良好的服务,降低IT总拥有成本。连接超时、应用卡顿、崩溃、服务缓慢等问题,已成为影响用户体验的几大隐性杀手。应用性能管理正在被越来越多的企业所认可,重要性不言而喻。

云智慧CEO殷晋介绍,透视宝是新一代面向业务的端到端应用性能管理平台,不论是移动APP还是Web应用,透视宝都能

从真实用户体验的视角,为企业提供实时的性能监控、分析与管理解决方案。帮助运维工程师快速定位故障查找问题提速90%,协助开发人员定位到代码级的深层问题,不断优化性能瓶颈和IT架构,业务上线周期缩短60%。借助透视宝运营和业务人员可以实时掌握关键事务、用户体验与性能的关联问题,降低运营风险30%,简而言之,透视宝在降低运营成本,提高业务增长方面具备核心支持作用。

据了解,小米、聚美优品、同程等30多家企业正在使用云智慧的应用性能管理服务。

热水器产品日益“高大上”

锐观察

科技日报讯(记者管晶晶)“前三季度,热水器电商渠道零售量和零售额同比增幅均超过200%,远远高于百货、超市、专卖店等传统渠道。”以“智享·健康”为主题的“2014年中国热水器产业年会”12月19日在北京举行,中国家用电器协会副秘书长陈钢在总结2014年热水器行业的亮点时认为,目前电商渠道已经成长为热水器企业制胜市场的一柄利器。

作为热水器市场占比最大的两类产品,燃气热水器受天然气管网铺设提速、节能环保、房屋精装修比例提升、后期使用费用低

等有利因素影响,未来前景看好。与此同时,由于性价比、安装使用方便,电热水器在广阔的三、四级市场仍有空间。预计2015年国内储水式电热水器的市场规模将达1733万台,258亿元。值得一提的是,尽管总体市场不如去年,一些主流企业的表现仍然可圈可点。其中美的的表现尤为突出,1—10月,美的热水器零售量同比增长达16.8%,远高于行业平均增速。

与其他家电产品类似,2014年热水器市场也呈现出了明显的产品结构升级特征,高端、智能热水器占整体市场的销售比例持续提升。据了解,目前市场上主流的电热水器企

业均推出了各自的智能化新品。例如海尔劲享热水器采用创新性的智享热水巡航技术,可根据季节变化、进水温度变化自动匹配加热水量;而万和“云智能技术”则能够与无线WiFi进行有机衔接,让消费者可通过智能移动端操控热水器,实现智能预约、远程控制等功能。

对此,中国五金制品协会理事长石曾兰认为,目前消费需求正逐渐由温饱型向品质型转变,在消费升级的拉动下,热水器市场产品结构调整步伐将加快,智能、高端产品正陆续成为市场的主流,成为拉动市场增长的主要力量。未来,热水器企业发展的

机遇或许隐藏在风生水起的智能化、高端化的浪潮里。

与线下市场的平淡相比,2014年热水器在电商渠道的表现也成为行业的最大亮点。中怡康数据显示,今年前三季度,热水器电商渠道零售量和零售额的同比增幅均超过200%,再次实现了“大跨越”。

尽管目前电商渠道仍以价格为导向,但伴随着80、90后主流消费群体个性化需求的逐步凸显,以及国内热水器品牌向中高端市场的加速迈进,电商渠道的中高端产品占比也将稳步提升。有数据显示,“双十一”当天,京东商城2000元以上的高端燃气热水器销量占比就达到60%。“双十一”当天,A.O.史密斯热水器在线上的销售占比超过20%;而美的电热水器在电商渠道连续几年的销量增长都在100%以上。

“吃货神器”让你想喝就喝

生活风向标

科技日报讯(通讯员邵丽娜 记者王建高)可放置132罐饮料和若干小吃、能随意移动、按类型分配、冷热可选……近日,海信正式推出这样一款“吃货神器”chill,并将于明年1月15日在美国、加拿大相关商店内出售。

据海信相关负责人介绍,Chill是一款家用饮料分配器,对于热衷室内娱乐及忙碌的家庭成员来说,是一款方便快捷、易于操作的提神醒脑、精力补给“神器”。Chill可放置在任何室内,随时为客户提供他们想要的饮品。另外,Chill还配置有面积不小的预制底座,可放置60瓶罐装饮料或其他小吃。

这是海信“抢夺”美国、加拿大等北美国家地区家庭人口而研发的新智能产品。据现场工作人员介绍,用户通过将家庭照片放置于Chill的LED背光屏幕上,可个性化自定义。其内外置锁,保证儿童接触不到酒精类饮品。

据悉,这款产品将在美国纽约市WIRED商店首次亮相,在一年一度的节假日期间,WIRED店内将展示由其亲自选出的家庭成员来说,是一款方便快捷、易于操作的提神醒脑、精力补给“神器”。Chill可放置在任何室内,随时为客户提供他们想要的饮品。另外,Chill还配置有面积不小的预制底座,可放置60瓶罐装饮料或其他小吃。

你想的生活,微信都有

科学与生活

近日,“微信公开课 PRO版”在北京举行,以“微信·思维·智慧”为主题的本次大会,通过多个案例为用户展示了通过“连接一切”带来人体的延伸、生产效率的提高和日常生活的便捷。

本次微信公开课 PRO版特设了“微信小镇”,向我们展示了微信带来的八个智慧生活的解决方案。从中我们可以看到,无论是衣食住行的刚性需求,还是文化娱乐的精神需求,你想要的,小镇都有。

通过微信也可以预约美甲上门服务。用户只需关注河理家的官方微信,而后进行下单,就可以享受美甲师的上门服务。用户也可以在微信公众账号中查看美甲师的精选成品。

科拓智能停车场结合微信实现智慧型微信停车场,用户通过扫描微信二维码即可查看停车场空位信息。另外,该公司还推出了城市通功能。车主只需要把停车费放到储值卡上面,今后进出该平台所覆盖的停车场都可以不进行缴费,系统将会直接扣除要缴纳的费用,微信也会将信息推送给车主。

身在他乡要找酒店?没问题。您可以在街町酒店的公众账号上选择自己喜欢的房间,到店自助办理入住手续,通过微信控制客房的智能门锁,与酒店客服在微信上实时互动。一键退房之后,支付也就是动动拇指的事,事后别忘了之后入住体验进行点评哦。

如果厌倦了城市的快节奏生活,不妨出门散散步。在绍兴旅游集团的公众账号上,可以微信支付直接购票,并凭借二维码门票直接进入园。(宋婷)



AirBeam是一款便携式、低成本并且可以随时检测空气质量的智能硬件。这个只有手掌大小的空气检测器通过基于光散射原理的检测方式,携带者可随时随地获得身边的PM2.5数值。