新闻热线：010—58884054
E-mail：kjrbzbs@stdaily.com
科技日報
■责编 申 明 管晶晶
2015年5月26日 星期二

规模化生产

规模化生产阶段。（孙彦波 许家安）利浇筑，此举标志着项目梁板生产进入建工程项目预制梁场第一千片梁板顺中铁十六局集团一公司共玉改扩

春蚕养殖忙

个好收成。 新华社记者 谭进摄入春蚕饲养后期管理，力争春茧生产有亩桑园一派葱郁景象。蚕农正积极投初夏时节，浙江省湖州市二十余万

科技流动馆

科学兴趣。（崔丽英 李长莲）心小学，通过体验活动，激发学生的目巡展走进东营市利津县陈庄镇中近日，山东省县域流动科技馆项

『小鸡吃虫虫』

吃虫虫』比赛。 新华社发（普拉提摄）办迎六一活动。图为小朋友参加『小鸡街道西菜园村为辖区各族留守儿童举五月二十四日，新疆哈密市西河区

■营养快餐

餐桌必备三种救命菜

绿叶蔬菜有很多神奇的功效，每天至少要食用3—5盎司(85—142克)。美国《赫芬顿邮报》刊文指出，以下3种绿叶蔬菜，堪称“救命菜”，应该多吃。

小白菜 又称上海青或油白菜。小白菜是钾元素的一个最佳来源，而钾元素有助于增长肌肉和保持血压处于正常水平。它还富含多种维生素，能增强免疫系统功能，增加白血球的活性和提高人体对毒素所产生的反应。食用方法：把小白菜茎下端的白色部分切碎，用鸡肉或蔬菜汤和芝麻油炖焖；2分钟后加入小白菜的叶子，再煮2分钟就可食用。

甘蓝菜 甘蓝菜含有一种能对癌症起到控制作用的化合物(芥子油甙和山柰酚)。研究人员认为，这两种化合物能抵御癌症，对心脏起到保护作用，降低血压，增强骨骼力量和减轻人体内的炎症。甘蓝菜还富含叶黄素和玉米黄质，这两种抗氧化剂有助于预防眼部疾病和与老化相关的视力丧失。食用方法：把甘蓝菜和切碎的洋葱用旺火短时间煸炒。

豆瓣菜 又称西洋菜或水田芥。一把豆瓣菜就能满足人体每日对维生素K的推荐摄入量。如果能坚持每天都食用豆瓣菜，持续两个月，就能减轻白血球所受到的损伤，减少患癌症的风险，使甘油三酯的含量降低10%。食用方法：可以作为三明治的食材，也可以做成蔬菜沙拉的配菜，或是炖汤喝。 （田山）

四种食物消灭脂肪肝

对于现代人来说，脂肪肝已不再是个生僻的词汇，它与“吃”有很大关系。但同时，吃也能在一定程度上为脂肪肝“瘦身”。

紫洋葱 洋葱里所含的多种硫化物能抑制血小板凝结，帮助血液流通顺畅，消除体内自由基。洋葱中的硫醇、硫化丙烯等成分具有降低血脂的功能，增加身体中的“好”胆固醇(HDL)，预防动脉硬化。更重要的是，洋葱中的这些活性成分能够促进脂肪代谢，预防脂肪肝。建议首选紫洋葱，因为颜色越深的洋葱硫化物含量越高。需要注意的是，硫化物在高温下容易被破坏，所以洋葱最好生吃。

大蒜 大蒜的呛鼻气味是蒜素带来的，多项研究证实，蒜素可维持巨噬细胞的活性、增加杀病菌能力及促进淋巴细胞增生，并且可以避免腹部脂肪的堆积，同时增强肝脏中解毒酶的活性。大蒜最好捣碎成泥，放10—15分钟后再吃，这样有利于蒜素的生成。

圣女果 每天生吃20个圣女果(约155克)即可获得一天所需要的维生素C，当体内维生素C足够，运动时所燃烧的脂肪会较摄取不足的人增加30%，强力促进脂肪代谢。圣女果可以直接生吃，也可以用来做大拌菜。

柠檬 日本三重大学的研究人员发现，柠檬中可能含有一种能够预防脂肪肝的成分，可以遏制人体肝脏细胞中的脂肪蓄积。此外，柠檬还有助肝脏排毒，通过促进胆汁生成而净化肝脏，同时有助控制胆汁过量，减少体内有害黏液生成，帮助溶解胆结石。柠檬口感较酸，可用来泡水喝。

（程涵宇）

扫一扫
欢迎关注科技改变生活微信公众账号

“动粥疾病”听似生僻，却是血管中的潜伏杀手。公众熟知的冠心病、心肌梗死、缺血性卒中等都属于动脉粥样硬化性心脑血管疾病（简称：动粥疾病）范畴。请关注——

你是不是动粥疾病高危人群？

本报记者 李 颖

■打破砂锅

未来十年发生动粥疾病的危险性水平决定因素包括：动粥疾病史、糖尿病、高血压、年龄(男≥45岁，女≥55岁)、吸烟、肥胖和有血管病家族史等。

死亡率超过癌症

动粥疾病已超过癌症，成为我国死亡率最高的疾病。《全球疾病负担报告2013》显示，在中国，最致命的两种疾病是卒中和冠心病。据估算，我国每天心脑血管病死亡9590人，每10秒就有1个人死于心脑血管疾病。

正常的动脉内壁光滑、坚实而富有弹性，而发生粥样硬化后的动脉，由于血脂沉积于动脉内膜，内膜纤维化，形成粥样斑块，血管壁也随之增厚、僵硬、钙化，这个过程即俗称的“粥样”硬化。

著名心血管病学专家胡大一教授介绍说，动脉粥样硬化会逐渐阻塞血管，使血流变慢，引发冠心病和卒中等心脑血管疾病；更危险的是，不稳定的动脉粥样硬化斑块像“不定时炸弹”，一旦破裂，在短时间内堵塞血管，导致急性心肌梗死、心脏性猝死或卒中，危及生命。

在第五届“5·18血管健康日”上，胡大一强调，抗动粥就是保健康，预防动粥疾病有利于遏制中国心脑血管疾病死亡率的持续上升。

动粥疾病有年轻化趋势

不同人群的心脑血管疾病的危险程度也不相同。国际上普遍用“赤橙黄绿”来标示血管健康程度，分别表示极高危、高危、中危和低危，代表未来10年发生心脑血管事件的危险程度，警示我们从现在开始，抗击动粥，减少心脑血管意外的发生。

“不同人群的心脑血管疾病的危险程度也不相同。”中国卒中协会秘书长张茁教授指出，如有动粥疾病史者，包括：冠心病、发生过心肌梗死、缺血性卒中患者，是心脑血管疾病极高危人群，血管健康已存在红色、橙色风险。“卒中疾病有很高的复发风险，而每复发一次，危害就会加重一次。”为此，张茁提醒卒中患者及家属要加强预防意识。

以往动粥疾病往往被视为老人病，但一项最新研究表明，动粥疾病正有年轻化的趋势。因此年轻人并不能忽视自己的心血管健康。而吸烟、熬夜、久坐、高脂饮食、长期负荷过重工作压力等不健康生活方式则是导致疾病的主要原因。

“动脉粥样硬化的征兆主要有头脑不舒服、睡眠不好、近记忆减退、综合判断能力下降、常出现情感异常、有短暂的肢体麻木感、走路时步态不稳等。”专家提醒上述高危人群即使没出现这些征兆，也应尽早通过血液学检查、颈动脉超声、体征检查等综合检查项目进行脑动脉粥样硬化程度分级评定，并依据评定情况由主诊机构给出建议。

糖人更要注意血管健康

“糖尿病以及高血压属于高危或中危人群。”北京大学第一医院内分泌科郭晓蕙教授特别指出，动粥疾病是糖尿病最严重的并发症，其风险远大于大众所知的糖尿病足和眼底病变。数据显示，约70%的糖尿病患者死于冠心病等动粥疾病并发症。

糖尿病是一种以血糖升高为特征的代谢性疾病，其血管并发症是导致患者致残和致死的主要原因，其中大血管病变主要累及主动脉、冠状动脉等大血管，以动脉粥样硬化为主要特征。糖尿病人动脉粥样硬化发病较早、发展较快、病情较重、病死率高。糖尿病人冠心病和脑血管病的患病率均较非糖尿病人高4—5倍，约70%—80%糖尿病患者死于糖尿病的大血管病变。

郭晓蕙强调，糖尿病的治疗必须要做到综合治疗，力争血糖、血压、血脂、体重、戒烟等全面达标，否则难以预防、治疗和减轻糖尿病并发症。

双管齐下管控风险

对于动粥疾病的防控，胡大一建议公众，要进行定期血管健康检查，根据自身所面临的动粥疾病危险，从生活方式和药物治疗两方面入手，倡导大办健康与慢病管理的“4S店”，落实预防动粥的5个处方：药物处方、心理处方(含睡眠管理)、运动处方、营养处方、戒烟限酒处方。针对动粥病的高危人群(高血压、糖尿病、血脂异常、肥胖)、已患病人群和老年人群，保护好心、脑、肺、肾4个脏器，不但延长期望寿命，而且努力延长健康期望寿命。

根据2007《中国成人血脂异常防治指南》推荐，40岁以上男性和绝经后女性，每年进行血脂检测。20岁以上成年人，至少每5年测量1次空腹血脂。而缺血性心血管疾病及其他高危人群，应每6个月测量1次血脂。

高危患者要坚持他汀治疗。大量临床研究证实，他汀类药物是抗动脉粥样硬化性心血管疾病的基石，能够减少主要血管事件，例如死亡、心肌梗死和卒中，其疗效已超越所有其他类调脂药物。“防治动粥疾病是一个长期的过程，改善生活方式的同时，在医生的指导下，积极坚持他汀治疗。”张茁提醒患者，一旦停药，治疗效果将会大打折扣。“因此，我们鼓励冠心病、缺血性卒中等动粥疾病患者坚持长期、充分他汀类药物治疗。”

即便没有上述疾病，但存在吸烟、超重、男性大于40岁、女性大于55岁，也属动粥疾病危险人群，建议通过生活方式干预进行预防。

■画中有话

近年来，河北省张家口蔬菜种植龙头企业——河北亚雄(万全)现代农业公司，采用“公司+农场+合作社”的生产经营模式，在内蒙古、张家口坝上发展5万亩蔬菜种植基地，带动1万多农户增收。图为5月22日，河北亚雄(万全)现代农业公司的工人在智能温室内给黄瓜秧苗整枝。 新华社记者 杨世尧摄

绿色防控农药确保农产品安全

■低碳生活

科技日报讯 （张群峰）近日，北京启动2015年农作物病虫草鼠害绿色防控农药与药械产品推荐工作，系统规范了农药与药械的生产、销售与使用环节，科学引导了种植者使用经济高效、环保安全、技术成熟的农药与药械产品，保障北京市农产品质量安全。

农药可以对病虫草鼠害进行有效的防治，但不科学、不合理地使用农药，将导致农药用量大、农药残留超标与农药流失等问题，威胁农业生产安全和农产品质量安全和生态环境安全。北京植物保护站周春江站长称，为引导农民科学、安全使用农药，我们将为农民推荐一批具有良好应用效果与环保效果的农药械产品。早在2008年我们已在昌平区开展草莓病虫害防治低毒低残留化学农药与生物农药的补贴机制探索。

截至2014年，北京市药械保有量约41万台，其中手动施药药械占90%，小型机动药械占6%，大型机动药械与手持电动药械所占比例不足1%。北京植保系统在2012年启动了农产品质量检打联动，实现了严格堵截禁、限用农药的使用，又在2013年开展的绿色防控基地建设，推广应用了20余项绿色防控技术，确保绿色防控基地化学农药用量减少60%以上。北京农业局制定了到2020年实现全市农田化学农药总用量由2014年的600吨减少至500吨。为实现这一目标，将通过推荐应用效果良好的生物农药替代化学农药，减少化学农药的投入量。

结核病患病率有逆转上升势头

■给您提个醒

据新华社电 （记者周强）近年来，曾被有效控制的结核病疫情患病率呈逆转上升的势头，广州每年新增普通肺结核患者超4万人，但被发现并纳入正规结核病系统管理的患者只有约1.2万人。

在近期广州市人大对广州市传染病防治工作情况开展视察时，广州市胸科医院党委书记邹勇报告称，经过几十年的努力，广州结核病疫情得到了持续下降，然而，从2000年开始，疫情开始发生逆转，“每年新增普通肺结核患者大概四五万人，仍有大量的患者未被发现或者虽被发现但未登记纳入正规管理。”

邹勇认为原因主要有三方面：一是筛查方法由胸透改为拍胸片后，灵敏度更高，导致调查时发现病人较多；其次是城市化和空调的广泛使用，增加了呼吸道传播风险；三是老年化、糖尿病、HIV人群提高了发病风险。

广州市胸科医院是广州市危重结核病定点收治医院，每年门诊量约为15万—17万人次，其中收治住院结核病人占该院总住院人次近2/3。

“普通肺结核患者全程治疗需要4000—5000元，大部分费用仍需患者自费或通过医保、新农保报销，但报销的比例有限，仍存在较多看不起病的现象，特别是耐多药肺结核病患者，经济负担尤重。”邹勇建议，政府应该加大对耐多药肺结核防治工作的投入，对患者实施全免减免政策，吸引患者主动就诊，及早发现，隔离治疗。

“农医生”掌上互联解决农业难题

■数字时尚

科技日报讯 （王兆勇）在手机上传几张家庭种植的花草图片，描述了病情，包括作物生长环境、温度、天气、用药、发病部位等，五分钟后便获得平台专家的解答。同时，还可以查询农药化肥等产品的真伪。这是问世不久的“农医生”的不凡身手。日前在全球移动互联网大会上，作为“互联网+农业”全球掌上农业解决方案开创者的“农医生”，不仅入选全球移动互联网“最佳应用TOP50”，成为唯一农业类参展商，还夺得全球移动互联网大会评选的“最佳跨界应用奖”。

自2014年11月22日“农医生”上线至今，其免费、快速、准确解决农民种植过程中各类难题的功能得到用户肯定。上线5个多月，平台认证专家达10万人，注册用户突破500万。产品不断更新迭代，新增了病虫草害图谱、农资产品查真伪、查找附近农资店功能。农医生CEO王兆勇表示，农医生得到了全球移动互联网大会的肯定，被种植大户和农民称为农业生产的“绿”十字会，这是对农医生团队的极大鼓舞。

随时随地都能提供明亮的光线，同时它还足够小巧便携。这款 Pocketlight 照明设备适合于各个地方，可以被用作灯笼、台灯和环境光。Pocketlight 大约只有手机大小，是名副其实的口袋灯，可以随身携带。低电压的 LED 灯不仅保证了较长的使用寿命，而且设备不会太热。另外可以通过 USB 充电，一根数据线就能搞定。

智能门锁使用方便又安全可靠

本报记者 管晶晶

■生活风向标

“如果说到智能家居的入口，那么绝对是智能门锁，因为你不通过这个入口，你连家都回不了。”5月25日，丁盯智能在上海CES展会上推出三款智能门锁，分别为公寓平台、房东业主以及普通居民用户提供安全便捷的智能门锁服务。作为国内首个由互联网团队打造的智能门锁，丁盯除具备便捷体验、亲民价格之外，更是以在安全性上的极致设计备受业界瞩目。

资料显示，去年全年我国入户门锁新增1亿台，电子锁出货量为500万台。在互联网公寓等新型概念式房屋市场快速增长的情况下，今年我国的智能门锁需求将达到200万台以上，年增长率超过100%，智能门锁市场进入爆发期。

丁盯智能在去年成功推出智能门磁，通过门框及门上安装的感应装置，提示家门的状态，对主人进行提醒，在主人家被破门而入的时候还可以警报。而此次新推出的智能门锁在功能上更加强大。

使用丁盯智能门锁，你可以使用各种办法便捷开门：在手机App里点击“开锁”。手机App后台运行时，用手机摇一摇，门就会应声而开。可以使用指纹开锁。可以输入密码开锁，输入错误3次，就会拉响警报，并且有报告推送到手机端。用配送的传统钥匙打开，由于钥匙本身带有蓝牙芯片，所以私自仿制的钥匙不但无法开门，还会让手机端弹出有人对你的大门图谋不轨的警示消息。此外，丁盯智能门锁的特别之处在于：利用配套的App，可以实现实时分发密码的功能。

丁盯智能CEO陈彬为我们描绘了几个应用场景：

如果你是短租业主，你的租客非常不稳定，有可能今天来明天就要走。北京这么大的城市，来来回回送钥匙既耽误时间又增加成本，而如果使用丁盯智能门锁，在远程设置密码，只需要五秒钟，门锁就可以同步此密码，房客就可以开门了。而房客离开时，你只需要把密码远程更改一下就行。

如果你是房东，但是你的房客拖欠了你的房租，找他理论也没用。如果你使用了丁盯智能门锁，就可以通过改变门锁的密码，让他出门后就再也进不去房子了。

如果你家里的老人经常忘记关门或忘记拔钥匙，丁盯智能门锁会有提示发送到你的手机端，你可以在第一时间获知家里有安全隐患。

陈彬表示：“丁盯期望与其他智能家居产品一起打造智能家居生态闭环，提供智能家居门锁接入标准，建立本地和云端设备互联互通标准、安全报警机制和规范以及O2O服务接入规范。”

丁盯智能与云安全领导厂商百度安全达成战略合作，百度安全将帮助丁盯智能加强网络安全体系建设，提供安全防护体系的技术支持。通过强大的网络安全技术储备和大数据分析能力，能够第一时间感知各种安全威胁，迅速更新规则，帮助用户升级部署安全策略。

本报社址：北京市复兴路15号 邮政编码：100038 查询电话：58884031 总编室：58884048 58884050(传真) 广告部：58884124 广告许可证：018号 本报激光照排 印刷：人民日报印刷厂 每月定价：24.00元 零售：每份1.50元