



英语知识。新华社发(谭凯兴摄)



开推展。新华社发(周海军摄)



业。图为村民在展示养殖的鲜



“微平台”。新华社发(鲁鹏摄)

营养快餐

蜂蜜水是最佳饮品

促进长寿 前苏联学者曾调查了200多名百岁以上的老人,其中有143人为养蜂人,证实他们长寿与常吃蜂蜜有关。

改善睡眠 蜂蜜可缓解神经紧张,促进睡眠,并有一定的止痛作用。蜂蜜中的葡萄糖、维生素、镁、磷、钙等能够调节神经系统,促进睡眠。

保护肝脏 蜂蜜对肝脏的保护作用,能为肝脏的代谢活动提供能量准备,能刺激肝组织再生,起到修复损伤的作用。

蜂蜜中的果糖、葡萄糖可以很快被吸收利用,改善血液的营养状况。人体疲劳时服用蜂蜜,15分钟就可明显消除疲劳症状。

不同时间喝蜂蜜水

早晨喝蜂蜜,可以快速补充体能 做法:每天早晨起来后,空腹喝一杯凉开水或一点温的开水冲泡一勺即可。

健康提示:空腹喝蜂蜜水容易使体内酸性增加,本身肠胃不好的人最好是用30℃的水冲泡着喝,否则容易引起腹泻、肠胃炎等。

午后一杯蜂蜜水补充能量 每天下午3—4点,正值午餐与晚餐之间,也是能量消耗最大最疲劳的时候,此时机体处于“饥饿”状态,及时补充一杯温热的蜂蜜水,既让混沌的大脑在芬芳香味中有所清醒,还能够补充一些糖分和能量,为接下来两三个小时的工作和生活提供活力基础。同时,蜂蜜水还可以与酸奶、果蔬汁等混合食用,使机体补充更多营养物质。

睡前一杯蜂蜜水安神助眠 中医有句话:“朝朝盐水,晚晚蜜汤”。说的意思是:每天早起空腹喝淡盐水,每天晚上睡前喝蜂蜜水。蜂蜜中的葡萄糖、维生素可以调节神经系统功能,缓解神经紧张,促进睡眠,而且没有任何副作用。睡前一杯蜂蜜水,可以帮助你舒缓情绪,提高睡眠质量。

饭前一小时蜂蜜水抑制胃酸 蜂蜜对胃酸分泌有重要的影响,胃酸分泌过多或过少时,蜂蜜可起到调节作用,使胃酸分泌活动正常化。如在饭前1个半小时食用蜂蜜,它可抑制胃酸的分泌,从而减少食物对胃黏膜的刺激。

做法:睡前前喝一勺蜂蜜即可,用凉开水冲泡更好。

饭后一杯蜂蜜水消食助消化 蜂蜜对胃肠功能有调节作用,可使胃酸分泌正常。进食后,尤其是饱食后,胃部消化功能易下降,大肠蠕动变弱。而蜂蜜有增强肠蠕动的作用,可以促进胃酸正常分泌,可显著缩短排便时间,消除大餐后的积食。

做法:餐后1—2小时后,食用一杯蜂蜜水。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众账号

小暑后,正是颈背腰疼痛、咳嗽、老慢支、过敏性鼻炎、骨关节炎等疾病治疗的最佳时机,这种“冬病夏治”的方式随着伏天的到来正在升温。请关注——

伏天,不能错过的调理机会

本报记者 李颖

打破砂锅

夏季人们经常听到“冬病夏治”这个词,有很多的哮喘病人都希望在夏季较好地控制疾病症状。“冬病夏治”非常有中医特色,这个词我们在报纸电视上经常听,可是“冬病夏治”的原理是什么呢?很多人说不出来。

三伏天治疗可以达到事半功倍

“冬病夏治是中医的特色治疗方法之一,简单说就是在夏天治疗冬天容易发作的疾病。如慢性支气管炎、哮喘、过敏性鼻炎、咽炎、反复感冒等。”北京中医医院呼吸科副主任医师周继朴教授介绍说,三伏天外界阳气最高,我们就利用人体阳气最高、外界温度最高的这个时段驱寒、化痰,在人体内外阳气的高点上进行治疗可以达

到事半功倍的效果。

周继朴进一步解释说,“冬病”有两个共同的特点:一是反复发作;二是冬重夏轻。在夏季病情缓解时就要从根本上治疗这类疾病,达到使疾病到了冬季不发作、少发或轻发的治疗目的。

周继朴透露,冬病夏治最常用的方法为穴位贴敷,这一疗法是在夏季伏天,根据中医辨证理论,采用中药制剂贴敷于经络上的特定穴位,药物经皮肤由表入里,到达经络和脏腑的治疗目的,患有呼吸系统疾病,如:支气管哮喘、慢性支气管炎、肺气肿、肺心病、慢性咳嗽、反复感冒、慢性鼻炎、过敏性鼻炎、慢性咽炎等;患有消化系统疾病,如:慢性胃炎、胃溃疡引起的胃痛、胃酸、胃痛、胃功能紊乱、慢性腹泻;患有妇科疾病,如:痛经、产后头痛、产后风寒等症;还有四肢冰凉怕冷、免疫力低下等病症的患者都适宜穴位贴敷治疗。

三伏贴适用虚寒性体质患者

“中医认为哮喘是存在病根的,叫‘宿根’,只有去除慢性过敏性炎症这个‘宿根’之后,哮喘的症状才能得到很好的控制。”周继朴解释说,这个“宿根”就是在体内长期存在的寒和痰,一旦遇到季节、气温变化就会出现病变。“冬病夏治就是针对哮喘病人体内的寒和痰,在三伏天里进行有针对性的治疗。”

临床发现,超过一半的哮喘患者都属于虚寒体质,表现为遇寒即发的特点,这样的体质可以进行三伏贴治疗。三伏贴可以疏通经络,调理气血,宽胸降气,鼓舞阳气,调节人体的肺脾功能,使机体的免疫功能不断增强,使冬季发病症状减轻,病情得到控制。“冬季发作的症状会减轻,频率会减少,有些患者觉得冬天哮喘不怎么发作了。另外,哮喘一般会

合并过敏性鼻炎,有很多患者会觉得过敏性鼻炎的症状同时减轻了。”周继朴说道。

三伏贴有禁忌非人人皆宜

虽说冬病夏治对一些慢性病产生较好的防治作用,但作为一种传统的中医疗法,并非人人皆宜。不过,周继朴也提醒大家,“冬病夏治”并非人人皆宜,在过程中需要注意因人而异,对症下药。

周继朴指出,如果是阴虚火旺体质的人是不能做冬病夏治的,两岁以下儿童、孕妇、肺炎及多种感染性疾病急性发热期、对贴敷药物极度敏感、特殊体质及接触性皮炎、贴敷穴位局部皮肤有破损以及对贴敷胶布过敏者,也不适宜进行冬病夏治的贴敷治疗。另外,有市民买回膏药自己在家贴敷,这“伏天膏”虽然看起来操作简单,但只有贴到正确的穴位上,才能起到相应的疗效。贴敷时根据

个体差异耐受性不同,贴敷时间长短也有所变化,因此,最好由专业医生进行操作。“三伏贴对于哮喘的治疗只是一个辅助方式,不能抛弃了主要的治疗方式去选择三伏贴。”周继朴再三强调。

最后,周继朴提醒,如果在伏天进行一些疾病治疗,需要在饮食、生活上有所节制。治疗期间要远离寒凉,如冷饮、持续空调、风扇等,摒弃不良的生活方式。比如治疗期间饮食宜清淡为主,忌生冷、甜食、油腻、海鲜等易致敏及刺激性食物;戒牛肉、烧鹅、鸭、花椒、大小茴香、狗肉、羊肉等温燥之品;忌大量进食寒凉之品及辛辣刺激性食物,另外要睡眠充足和情绪乐观。合并有糖尿病、高血压、恶性高血压、严重心脑血管病、支扩、恶性肿瘤、慢阻肺急性期、瘢痕体质者,咯黄痰、咯血者、孕妇都不宜采取以上方式进行三伏贴的治疗。



7月14日,在长沙县黄花镇一场由湖南省农业机械化技术推广站举办的秸秆还田现场演示会上,一款由秸秆捡拾打捆机和制肥机组成的农业有机废弃物生物化处理制肥系统,可在短时间内将秸秆收集、粉碎、配方、发酵制肥,高效无毒地变为宝。图为工作人员操作有机废弃物生物化处理制肥制作肥料。新华社记者 李尔摄

首家知识产权跨境电商平台上线

数字时尚

科技日报讯(记者蒋秀娟)近日,全球首家跨境知识产权业务交互零手续费平台“知英AttyRelations”在京发布并正式上线,该平台由杭州知英信息技术有限公司开发完成。

近年来,在“互联网+”的大潮冲击下,国内各类新兴知识产权服务机构并呈井喷之势爆发。虽然具体业务模式各有不同,但大都以“免费+特色服务”为营销重点。知英创始人兼CEO沈小乐介绍,“知英AttyRelations”是全球第一家“知识产权+互联网”O2O跨境知识产权法律电商平台,旨在为全球知识产权代理人、律师以及相关服务机构提供跨境知识产权业务交互服务。此外,它还首创跨境支付零手续费的“AttyPay”,其内容包含交易安全(托管交易)、瞬间到账(零手续费)、资金冻结(纠纷处理)、转账提现(暂免手续费)等各个方面。只需要一个邮件地址,“AttyRelations”的用户就可以方便且快捷地使用“AttyPay”实现在线发送和接收付款,避免了传统的邮寄支票或者汇款所带来的种种不便。

医院牵手支付宝打造“未来医院”

科学与生活

科技日报讯(通讯员江丽波 安晨菲 记者李丽云)以往,患者就医排队耗时长,一号难求,缴费,查取化验单要反复排队。现在只需一部智能手机在手,在线挂号缴费、智能分诊、智能检查预约、查看化验报告等统统一键搞定。

7月14日,哈尔滨市第一医院与支付宝、海鹏科技携手开启了黑龙江省首家“支付宝未来医院”。患者只需用手机下载支付宝客户端,在支付宝钱包“服务窗”一栏,添加“哈尔滨市第一医院”或者扫描该院二维码并添加关注,将自己的支付宝钱包账号和身份证绑定即可使用,不受地点的限制。

院服务窗”,可实现当日挂号、预约挂号、缴费、候诊、查询检验报告等等。候诊和取药期间,患者还可通过支付宝服务窗查看叫号及排队情况,门诊就医产生的费用也可通过支付宝缴纳。

医生开出处方或检查单后,患者将在支付宝钱包收到消息提醒,点击缴费后可查询检验结果,无需再次排队等候。患者做完化验、检查后,支付宝平台将自动推送报告到患者手机,供患者自主查询。

据介绍,今后“支付宝未来医院”可逐步实现在线完成电子处方、就近药物配送、转诊、医保实时报销等更多人性化功能。哈尔滨市第一医院院长孟庆刚表示,“支付宝未来医院”下一步将开展24小时医生在线咨询,以及举办一些医学常识或健康指导方面的讲座等。

生活垃圾焚烧飞灰解决有良方

低碳生活

科技日报讯(记者矫阳)利用水泥窑协同处置等方式,生活垃圾焚烧飞灰解决有了良方,我国也因此自主攻克了这一世界性难题。

根据《国家危险废物名录》,生活垃圾焚烧飞灰属于危险废物(HW18焚烧处置残渣)。目前,我国城市产生的生活垃圾基本以焚烧为主,而飞灰处置却不配套。据有关环保组织近日发布相关报告指出:“国内垃圾焚烧厂飞灰处理问题颇多。160座在运行垃圾焚烧厂中,仅8座按规定送往有资质的危废处理公司。”由此,仅2015年全国垃圾焚烧日产飞灰1万多吨(年产飞灰400万吨)。由飞灰导致的环境问题日益突显。

据了解,水泥回转窑具有温度高、窑内气体湍流强烈等特点。飞灰经适当预处理后,作为水泥原料加入回转窑,可以彻底分解二噁英,并将重金属元素固化在熟料之中,生成稳定的矿物,避免再次污染,是飞灰无害化处理和资源化利用的最佳选择。

据北京金隅琉璃河水泥公司负责人介绍,飞灰工业化处置示范线包括飞灰水洗、烘干预处理系统、污水处理系统及配套设施。在飞灰储运、输送、预处理过程中,均严格按照环评批复要求,采取密闭措施,废气集中收集处理后达标排放等。飞灰清洗的废水,可经污水处理设施处理后重复回用。固体废物按规范收集、储存并全部进入水泥窑高温煅烧处置。同时,还新建了大气污染物排放在线自动检测设备。经严格测评,各项环保设施及排放均符合北京市环保局验收要求。

利用水泥窑协同处置垃圾焚烧飞灰项目填补了国内飞灰处置领域技术空白,已经形成了由7项国家发明专利和5项实用新型专利组成的全方位、重点覆盖的专利保护群。

新能源植物菊芋全身都是宝

生活风向标

南京农业大学组织实施的“海涂新资源植物菊芋产业化与海涂盐土农业产业链”项目推进会近日在江苏省大丰市召开。

江苏省大丰市坐落于黄海之滨,每年都会新增滩涂2万多亩。滩涂面积广阔,同时也很荒芜,因为那里的盐分极高,没有多少植物能够生存下来。可同时,因为滩涂的面积巨大,所以非常具有改造的价值。耐盐植物不仅能直接种在滩涂上,而且效益还很高。

最重要的是,经过两三年的种植,滩涂就变成能长庄稼的良田了,这对我们国家的粮食安全生产来说,意义重大。

菊芋,又叫洋姜,鬼子姜,是一种很皮实的植物,它对土壤要求不高,在很多地方都能生长,它们最大的本事,就是能在短时间内快速减低土壤中的盐分。

菊芋全身都是宝。菊芋的叶子中可以提取出抗感冒药的重要原料——叶绿素。它的块茎可食用,又可通过深加工制成淀粉酒精、保健品等。尤为可贵的是它可以制成果糖,

而且不用通过胰岛素就可以分解,对治疗糖尿病很有效。当然,更具有开发利用价值的还在于它可作为生物柴油或汽油的原料。但这些还不足以成为它入住海涂盐土地的理由,最让人“省心”的是:耐寒、耐旱、耐盐碱的菊芋无需精耕细作,适合在荒漠、滩涂、盐碱地等一般作物难以生存的“禁区”上推广种植,不与粮食争地,还能保持水分,改良土壤。

大丰沿海自然资源丰富,发展盐土农业条件得天独厚。近年来,大丰盐土种养业、盐土农产品加工业、海涂农业休闲观光业三大

主导产业欣欣向荣,已发展成为沿海新的经济增长极,盐土农业被江苏省科技厅认定为苏北科技特色产业之一。

该项目由南京农业大学牵头,协同国内盐土农业科技研发优势单位,立足沿海滩涂快速改良和高效利用,以实现滩涂盐土农业可持续发展这一核心主题,研发土壤改良、地力培育、生态修复、耐盐植物品种选育、高效栽培与利用等特色关键技术,并进行集成示范,形成江苏沿海滩涂高效可持续利用技术体系,制定高效盐土生态农业循环发展规则。该项目的实施,将有力提升盐土农业产业化发展水平,加快推进农业结构调整,促进经济转型升级。

(陈苏萍 王炳 潘丰)