

放飞梦想 新华社记者 曹美多吉摄



水乡风貌。新华社记者 李晓果摄



水中避暑 新华社记者 王晓振摄



帮助参农 新华社记者 徐磊摄



营养快餐

三种护肝茶

当今,烟、酒、计算机都威胁着男人的健康,令身体机能逐渐降低,男人保肾护肝很重要,尤其对于嗜酒男、老烟枪和游戏迷三类人,更应该注意护肝。以下向这三类人推荐三种保肾护肝茶,解渴保健康。

嗜酒男——葛花茶

每天少量的饮酒对身体有好处,但每次喝高就会对身体产生很大的危害,特别是对消化道、肝脏的损伤尤为严重,长期如此,会大大增加患上肝硬化和脂肪肝的可能性。

保护肝脏的最好办法就是戒酒。如果喝醉了,推荐拿葛花茶泡茶喝。葛花就是葛根的花,它具有醒酒的功效,拿来泡茶可以解酒。

另外,想要在平时护肝,可以试试白菊花茶和枸杞茶,白菊花和枸杞都有清肝保肝的作用。佛手花和玫瑰花则能疏肝理气,拿来泡茶喝也不错。

此外,嗜酒男平时一定要多吃富含维生素C含量高的水果,比如橙子、橘子等,维生素B能保护消化系统,也可以适量补充些。饮食要注意避免食用大鱼大肉,这些东西太油腻,容易伤肝。

如果喝酒时适当吃些水果,就能稍微减轻酒精对身体的危害。

老烟枪——罗汉果茶

抽烟对肺造成伤害,这是众所周知的事实,但是大家可能不知道,香烟中的有害物质被血液吸收后,还会引发心血管疾病,如冠心病、高血压。当然,抽烟的人还会经常咳嗽,这是因为香烟中的有害物质污染了口腔和咽喉部位。所以,烟枪男们,还是赶快戒烟吧。

保护咽喉,很多人第一个联想到的一定是胖大海,其实胖大海只有润喉的作用,值得推荐的是罗汉果泡水。将一个乒乓球大小的罗汉果用小锤子敲碎,分成八等份,每一份当作是一天的茶叶量,用水泡着喝,直到没有味道为止。罗汉果的味道又苦又甜,不太好喝,但它有很好的清咽利喉的功效。

另外,百合、萝卜汤、川贝冰糖雪梨和白果等能止咳化痰,是不错的养肺食物,不妨试试。

游戏迷——枸杞茶

每天坐在计算机前疯狂通关的男人和长时间开车的有车一族,都存在用眼过度、久坐不动的情况。别以为每天对着计算机伤害的只是眼睛,中医有这么一个说法:“久视伤肝”、“久坐伤骨”,针对这样的男士,专家提醒应该多运动,多锻炼。

不论是看计算机还是开车都很费眼睛,所以,建议长时间用眼的人多喝清肝明目的菊花茶、枸杞茶。还可以多吃些胡萝卜和维生素A片,以保护视力,防止眼疾。

针对“久坐伤肝”这一点,游戏狂人和开车一族可以参照嗜酒男的保健食谱,平时多吃些维生素C含量高的水果。

此外,久坐的人特别易发胖,容易患高血脂症,这类人群要服用一些具备降脂调脂、有减肥功能的茶饮,试试苦丁茶、决明子茶,也会有不错的效果。



扫一扫

欢迎关注科技改变生活微信公众号

“多地发生抢孩子”——谣言!“多人被挖内脏抛尸”——谣言!“男童器官被偷”——谣言!首批网警亮相至今已警示1万余人次,成绩斐然。请关注——

网警“亮剑”:还网络空间一片净土

王茜

打破砂锅

国家公安部12日宣布,全国第二批139家省市公安机关网警巡查执法账号已于近日集中上线。此举将进一步提高网上“见警率”,有利于依法加强网络社会安全管理,净化网络环境,清明网络空间。

网警亮相 首战告捷

6月1日,公安部推出网警常态化公开巡查执法机制,全国首批50个省市公安机关统一标识“网警巡查执法”的微博、微信、百度贴吧账号集中上线,开展网上巡查执法、警示教育、服务群众、公开辟谣、线索传递等工作。

截至目前,各地网警通过账号发现、

网警巡查 规范网络

打击打击网络违法犯罪行为,依法警示网上不良言行。

倒卖高考作弊设备、扬言实施人体炸弹、制造传播引起社会恐慌谣言等触犯法律法规的200余名当事人被采取了治安拘留措施……

北京、天津、山西等地网警针对微信公众号、微博散布“多地发生抢孩子”谣言的情况,对有关人员治安处罚,公开辟谣……

广东广州、江苏南通网警通过巡查及时发现网上传播“多人被挖内脏抛尸”、“男童器官被偷”的谣言,对编造、传播谣言的有关人员依法追究了法律责任……

福建福州网警接到一网民“被骗至传销

组织,人身自由受限”的求助后,捣毁传销窝点2个,抓获犯罪嫌疑人3名,解救被非法拘禁人员20名……

据统计,各地网警依托巡查执法账号积极开展网络犯罪预防宣传,共发布各类犯罪预防宣传信息4.3万余条,发布公开辟谣信息2000余条。针对中考、高考期间网上发布出售考试答案、作弊器材等违法信息增多的情况,各地网警共转递立案查处线索100余条,抓获违法犯罪嫌疑人100余名。

网民点赞网络安全

网警亮剑,从幕后走向台前,有效提升了网上“见警率”和网络社会公共安全。据介绍,网民纷纷对网警亮相带来的惠

便民实惠点赞,大多数被警示的网民在意识到自己不当行为后能及时删除不当帖文,主动发布道歉和辟谣帖文,消除自己传播谣言信息造成的影响。

百度贴吧负责人表示:“自首批50个省市公安机关网警账号上线执法以来,吧内秩序良好,讨论氛围更加阳光向上。”

“微博团队将紧密配合全国网警执法账号对微博平台的执法工作,共同维护净化微博环境。”新浪微博负责人表示。

“首批网警类账号把网络安全执法从PC端迁移到用户使用频率最高的移动端,将线下与线上、现实与网络紧密联系起来,助力政府增强社会治理和公共服务的创新能力和水平。”腾讯微信负责人表示。

(据新华社电)

甜糯玉米好吃好看又营养

本报记者 张克 通讯员 邱端

科学与生活

甜糯鲜玉米柔软香甜,营养丰富。一年四季,除了即摘即食,用速冻、高温、高压灭菌,真空包装,能做到每天供应。

近日,来自北京高校和院所的专家以及各区县企业、推广部门的技术人员,在北京市通州区于家务乡北京德农种业有限公司试验展示基地,对鲜食甜糯玉米进行现场考察评比。参加评比的有甜玉中农大413、京科糯183和金冠218,中糯1号和京科糯2000,京科糯928和密甜糯8号等40多个品种。其中最叫好的是“美珍204”,不仅煮着吃香甜,生吃汁水也多,如同水果。生产这一品种的北京宝丰公司区总说,“它的甜度有30%,非常适合孩子们的口味。”由于它表现优异,被评为“好吃好看的甜玉米第一名”。而北京华农农科育公司的“京科糯928”被评为“好吃好看的糯玉米第一名”。

甜糯玉米含糖量高、风味独特,富含人体必需的多种营养成分。目前,除中国外,世界各国均将甜玉米列为蔬菜作物,总销售量居世界蔬菜作物排行榜首位。

糯米原产中国,是好吃、保健的杂粮主食,北京种子协会秘书长丁晓松说,种甜糯玉米,每亩可收入2000元,比种大田玉米多600元,鲜食玉米在管理上与普通玉米相同,还减少了后期的脱粒、晾晒等农工。据介绍,北京粮菜等大部分都依靠外地,唯独鲜食玉米特别是甜玉米,是利用京郊地理优势,实现市场供应的时效性,所以,它也成为北京发展都市现代农业的首选作物之一。

随着人民生活水平的提高,对鲜食玉米的需求量也越来越大,保守估算要超过1200万亩。加上鲜粒速冻加工和籽粒罐头的甜玉米第一名”。而北京华农农科育公司的“京科糯928”被评为“好吃好看的糯玉米第一名”。

中国农科院高级农艺师田志国说,甜、



画中有话

8月13日,北京天安门广场上,工作人员搭建组装庆祝抗战胜利70周年的立体花坛主体造型“长城”。该造型全部用植物穿插而成,预计整体花卉布置工作将于8月25日前完成。 本报记者 周维海摄

“音乐大战”创直播互动新纪录

数字时尚

科技日报讯(王璐)8月11日,以热门的O2O形式举办的演唱活动“音乐大战”落下帷幕。这场在网易云音乐全程在线直播的音乐赛事,以78万最高同时在线人数、超1500万投票数和超100万的弹幕发布数,刷新了演唱会直播互动新纪录,把近两年风行的演艺O2O推向新的高潮。

在传统的付费直播时代,观众花10—30元的费用买一张线上门票,在电脑或手机上

看一场演唱会。在此过程中,观众只是单纯地观看,没有太多互动。

“互动才是在线直播的本质核心。”网易市场部总经理袁佛玉道出了传统直播效果平平的原因。在袁佛玉看来,观看没有在线互动的直播与观看录播并无质的区别,只是后者在时间上稍后移了一段而已。

在演唱会直播上,网易云音乐这次开创了新的玩法。除了兼做制作方和直播方,网易云音乐在商业化方面也做了新的

尝试。不似其他付费直播企业一般采用卖“直播票”的方式获利,“音乐大战”另辟蹊径,在粉丝“参与感”上做了新文章。除了把“弹幕”这种互动技术引入,首开多频道切换模式,网友还可在线支付购买投票权,投给自己心仪的选手,实时决定投票结果。相比传统的直播模式,线上观众有了更多参与感和决定权。

业内人士认为,互联网时代的音乐绝不仅仅是音乐本身,而是满足了人们对信息的“交互”与“联通”,带来了传统唱片营销模式所不具备的参与感。此次“音乐大战”的实践,即是网易云音乐利用自身社交基因和网易游戏优势,调动广大网友力量,在互联网+音乐上的一次尝试。

移动互联引领全民健身2.0时代

刘阳

生活风向标

“我们3天前就通过微信公众号、QQ群,通知大家今天的跑步活动推迟到下周了。”福州某户外运动俱乐部总经理陈高辉对记者说,“对于这些跑友和俱乐部的会员来说,只要能运动,每天都是全民健身日。”

由于台风“苏迪罗”将正面袭击福建,原本由福建省社会体育指导中心主办,以“为新鲜空气奔跑”为主题的全民健身日特别活动不得不推迟。然而,几百人规模跑团的组织协调工作看上去并不为奇,很大程度上归功于日渐普及的移动互联技术和应用产品。它们不仅使健身更加便捷、有趣,而且

承担了重要的社交交往功能,将全民健身的热潮引向了2.0时代。

陈高辉告诉记者,智能穿戴设备在户外运动爱好者群体中非常流行,“所谓智能手表,我们都叫它腕上电脑,登山、骑行、潜水都会佩戴不同的款式,内置芯片,收集距离、海拔、心跳、卡路里等数据,通过蓝牙与手机、PAD连接并传输数据,经过后台客户端分析,帮助使用者更好地了解运动过程,有的还能据此推送健身建议。前几年圈内还流行国外进口品牌,现在用自主品牌穿戴设备的人越来越多了。”

陈祖元就是这样一位自创智能手表品牌的资深跑友。2008年,他在福州创立了

宜准品牌,近年来将发展方向从普通电子表转型升级为智能手表。今年厦门国际马拉松赛上,宜准成为新晋赞助商,陈祖元完成了全马,智能手表也在跑友口中相传下,迅速火爆起来。跑友们纷纷在社交网络上晒成绩、晒训练,形成了一个虚拟的竞技场。

李宁公司联手宜准科技研发的中国首款智能足球,目前正在紧张的内测中,再过一个多月就可以上市了。智能足球搭载了运动识别芯片和蓝牙模块,通过手机APP在线分析足球运动数据,直观有效提升足球训练水平。它还是一款具备社交功能的足球,训练时还能上网秀一把。

宜准科技首席执行官韩步勇说,上线的功能包括点球、盘带、颠球等个人练习项目。如启动点球模式,系统会自动将球门划为“九宫格”,对每次射门进行分析,并统计出命中率、力度、旋转等,可图例化分析和反馈。接下来公司将研发智能足球系统,对赛事进行全数字化分析,细到每个队员的跑动、运球、射门等,“以往只有昂贵设备才能做到,将来通过物联网系统能轻易实现”。

乔山健康科技公司数字化产品创意总监麦特·麦克康利表示,移动互联技术可以让普通人的健身像专业运动员一样具备科学性和系统性,让人们运动更直观、更科学的认知,更强烈的运动渴望,是健康生活方式的催化剂。健身与社交网络的结合,赋予运动更多社会功能属性,人们因此有了更多多元的健身动力。

(据新华社电)



健身初创公司 Apex Resistance and Conditioning 发明了一款称为“世上首款可穿戴健身房”的短裤。健身裤的松紧带和结实的布料会在用户运动时带来阻力,从而提高用户的健身效果。短裤是100%尼龙制成的,含有氨丁橡胶,因为所选材料足够坚韧,所以可以支撑连接橡胶带的连接点。这款高科技短裤重约2.5磅,适合旅行者和那些想在小空间获得好锻炼的人。