



千近日首演。新华社记者 郭绪雷摄



纪念抗战 新华社记者 郭绪雷摄



主题教育活动 新华社记者 朱旭东摄



主题教育活动 新华社记者 陆波岸摄

营养快餐

晚餐吃法有讲究

晚餐早吃少患结石 晚餐早吃是医学专家向人们推荐的保健良策。有关研究表明,晚餐早吃可大大降低尿路结石病的发病率。

人的排钙高峰期常在进餐后4-5小时,若晚餐过晚,当排钙高峰期到来时,人已上床入睡,尿液便滞留在输尿管、膀胱、尿道等尿路中,不能及时排出体外,致使尿中钙不断增加,容易沉积下来形成小晶体,久而久之,逐渐扩大形成结石。

晚餐吃素防癌 晚餐一定要偏素,以富含碳水化合物食物为主,而蛋白质、脂肪类吃得越少越好。若脂肪吃得太多,可使血脂升高。研究资料表明,晚餐经常吃荤食的人比吃素者的血脂要高2-3倍。

但在现实生活中,由于大多数家庭晚餐准备时间充裕,吃得丰富,这样对健康不利。据科学研究报告,晚餐时吃大量的肉、蛋、奶等高蛋白食品,会使尿中的钙量增加,一方面降低了体内的钙贮存,诱发儿童佝偻病、青少年近视和中年骨质疏松症;另一方面尿中钙浓度高,罹患尿路结石病的可能性就会大大提高。

晚餐吃少睡得好 与早餐、中餐相比,晚餐宜少吃。晚间无其他活动,或进食时间较晚,如果晚餐吃得过多,可引起胆固醇升高,刺激肝脏制造更多的低密度与极低密度脂蛋白,诱发动脉硬化;长期晚餐过饱,反复刺激胰岛素大量分泌,往往造成胰岛素β细胞提前衰竭,从而埋下糖尿病的祸根。

此外,晚餐过饱可使胃鼓胀,对周围器官造成压迫,胃、肠、肝、胆、胰等器官在餐后的紧张工作会传递信息给大脑,引起大脑活跃,并扩散到大脑皮层其他部位,诱发失眠。

助防胃癌的食物

大蒜 流行病学调查显示,常食用生大蒜的人群,胃癌发病率非常低,原因是大蒜能显著降低胃中亚硝酸盐含量,减少了亚硝酸盐胺合成的可能,因而起到防癌效果。

洋葱 吃洋葱能降低胃中亚硝酸盐含量,重要的是洋葱中含有一种栎皮素的物质,为天然的抗癌物质。研究证明,经常吃洋葱的人,胃癌发病率比少吃或不吃洋葱的人要少25%,患胃癌的致命率也低了30%。

菌菇类 这类食物包括冬菇、香菇、金针菇等以及木耳。科学家发现,食物中许多菌菇类都含有抗癌物质,能起防癌功效。

番茄 番茄含番茄红素及胡萝卜素,它们都是抗氧化剂,特别是番茄红素,能中和体内自由基,对于抗胃癌和消化系癌有利,同时对预防乳腺癌和前列腺癌也有效。

椰菜花 椰菜花中含较多微量元素钼,可阻断致癌物质亚硝酸盐的合成,能起到抗癌防癌作用。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

“众筹”一词在2015年显得尤为火爆,在老百姓还没反应过来时,很多领域已经开始初步尝试众筹方式。请关注——

众筹能够“一筹了之”吗?

本报记者 蒋秀娟

打破砂锅

“众筹”一词在2015年显得尤为火爆,在老百姓还没反应过来的时候,很多领域已经开始初步尝试众筹方式,以期解决遇到的资源、资金、人力不足问题。2015年也被称为股权众筹元年,以余额宝为代表的互联网宝宝们实质上推动了存款利率市场化。

无处不在的众筹项目

什么是众筹?中国人民银行研究局金融市场处处长指出,“众筹”一词来源于18世纪,英文Crowd Funding, Crowd的意思是集聚,有人翻译就是“大众集资”。

们最近想做一个“万亩绿洲计划”,听说国家想把西藏的水引进塔拉干沙漠,这个工程如果实现就能够造福1.2亿人。”

众筹关键还需解决出口问题

“众筹在解决资源入口环节上问题不大,实现了资本、信息、人才、项目、思想的汇聚,但在出口上感觉还存在不少问题。”

式去解决。目前众筹的出口,重点应放在对资源要求比较高和市场准入比较难的领域。”

创投圈VC李瑞宁指出:“以国外Kick-starter和国内点名时间为代表的‘预售类’众筹,这类众筹不是投资行为,因为支持者没有投资预期,他们得到的是对新鲜创意支持的满足感和一部分可以得到早期产品的试用,不涉及投资回报,所以不被资本市场基本规律所限制;另外一大类是投资类的众筹,在这类有投资回报预期的大类中,以债券为主的P2P;还有一类是以股权投资为核心的决策机制,因此随便哪个股东提出的一个项目都可能成为众筹的出口。”

把控风险与法律监管

“现代的众筹方式是通过互联网进行发起或者操作的。中国目前把众筹大体归在互

联网金融里,作为互联网金融的一个新型业态。众筹大体分四个类型:奖励众筹、捐赠众筹、债权众筹、股权众筹。”

前不久中国人民银行联合十部委发布了《关于互联网金融健康发展的指导意见》,其中股权众筹被列为合规合法的互联网金融的一个业态,“在指导意见中也提到了支持互联网金融,互联网企业依法合规设立互联网股权众筹平台,股权众筹得到了法律上的认可。”

刘文献表示,股权众筹的发展,对于缓解企业融资成本高问题,建立资本市场小额再融资快速机制有一定带动和促进作用。作为国内首家实行“项目分板、投资人分级”“联合股权交易所构建第五种退出渠道”“首家银行(建行)资金监管股权众筹平台”等创新模式的北京众筹创始人、上海交通大学互联网金融研究所所长,罗明雄认为证监会对现在火爆的股权众筹平台实施检查,并计划出台相关细则,将有利于行业在迅猛发展的早期就积极考虑风险,提前防范,并设置一定门槛,将实现良币驱逐劣币的效果,促进行业健康发展。



8月31日,海口市公安消防支队在海南美亚实业有限公司举行防范化学危险品泄漏大规模机动演练。演练模拟“机场油库泄漏起火,形成立体式燃烧”灾情,接警后调集3个消防中队、机场专职消防队,17辆各型消防车赶赴现场进行救援。图为消防员在演练中用泡沫对发生泄漏的油罐进行冷却。

首款社交阅读应用“微信读书”推出

数字时尚

科技日报讯(记者申明)近日,微信团队发布了首款社交阅读APP——“微信读书”,这款基于微信关系的官方阅读应用,同时支持iOS和Android两大终端平台,首次将“社交”元素真正融入书籍阅读。从此,阅读不再是小范围“书友”的专利,而成为朋友间交流的新领域。



如果手机带在身上就能充电该有多好。有这样一条牛仔裤就能帮你实现这个愿望,它配有一个特殊通路的电池箱,可提供iPhone 5或5S从0%-85%的电量,iPhone 6能从0%-70%。

Feed中会按照时间流集中展示大家的想法。在微信上,我们阅读的是朋友的生活,而在微信读书,我们阅读的是朋友的思想。随着移动互联网的发展,时代的进步,人们的碎片时间越来越被各种原因挤占。忙、工作压力大,想看书却不知道看什么书、买了书打开了两页觉得乏味读不下去,林林总总的原因,都让人们与读书渐行渐远。据调查显示,中国人均读书时间不足14分钟,远低于世界水平。

自媒体也别“随心所欲”

茶余饭后

自媒体时代,每个人都是一个小小的媒体。互联网这个平台传递着信息,论坛、微信、博客、微博及各种客户端网站,这块肥沃的土壤给了一部分自媒体“随心所欲”的空间,为了追求新闻发布速度或者点击率而忽视了新闻的真实性审查。上个月全世界的目光都投向了天津塘沽爆炸事件,8月13日各大主流媒体纷纷介入报道。爆炸事件的小道消息迅速通过众多自媒体快速在人群中传播,这其实也是另一种形式的爆炸——“信息爆炸”,在这个过程中,我们新闻工作者感同身受,接触到了许多缺乏真实性的流言蜚语。

物业牵手新能源汽车

生活风向标

科技日报讯(实习生费倩文)“为了贯彻和落实国家和北京市政府的相关政策,促进新能源汽车的发展,北京市物业业将实现新能源汽车使用和充电的便民服务目标,提供巨大支持。”

警惕生活中的“小东西”

给您提个醒

柔软的靠垫、清新的绿植、叫早的闹钟,这些几乎每个家庭都必备的小东西,很有可能一直影响着你的健康。靠枕 有人喜欢把靠枕放在床头,睡觉时推在一旁,这样对颈椎及睡眠都有影响。首先,最适宜的枕头高度是10-12厘米,而靠枕、枕头推在一起会增加其高度;其次,靠枕会掩盖一些病原微生物、螨虫、灰尘,被吸入口鼻容易诱发支气管问题;最后,杂物繁多的床还会给人心理造成压力,同时占用空间,让人睡得不自在。闹钟 经常被床头闹钟惊醒会导致慢性压力,使人出现血压高、睡眠质量下降和压抑等问题。闹钟最好与床保持1.8米或放在更远的地方。绿植 绿色植物能够净化空气,增加含氧量,舒缓紧张情绪,但夜间绿色植物的呼吸作用会吸入氧气,放出二氧化碳,容易使人长时间处于缺氧环境中,难以进入深度睡眠,造成持续性疲劳。此外,土壤中可能隐藏着大量霉菌,放在床头会引发呼吸系统疾病,如过敏或哮喘等。如果需要绿植装点,可摆放少量富贵竹等水培植物或仙人掌科植物。收音机等小电器 任何电器都应该远离床铺,有些电器虽然体积小,但是辐射量却不可小视,比如收音机、手机充电器、小型灭蚊灯等。如果确实需要,最好将其放在远离床铺的墙角。插电板至少要离床头2米远,否则通电时辐射会变大,影响健康。毛绒玩具 毛绒玩具表面极易隐藏灰尘、细菌和甲醛,还有一些“三无”毛绒玩具是有毒化学纤维填充的,容易使人流泪、起红斑,甚至引起呼吸系统和皮肤感染。卧室里不要摆放任何毛绒玩具,尤其是不能让孩子抱着睡觉。(幸文)