



念交通工具。新华社发(张文魁摄) 大学生参观沈阳工业大学获作品展 作品展在东北大学科技馆举行。图为十月十九日,沈阳工业大学工业设计

营养快餐

食物中血管“清道夫”

随着年龄的增长,血液中会出现一些“垃圾”,如果它们不能被及时“清理”,就会造成血液不清洁,变得黏稠,流通不顺畅,从而影响健康。因此人们不妨通过一些餐桌上的食物来辅助身体清理血液垃圾,为身体做个大扫除。

血糖稳定剂:普洱茶

普洱茶品性温和,对脾胃刺激相对较小,含有茶多酚等多种有益健康的成分。研究发现,普洱茶具有显著抑制糖尿病相关酶的作用,有助于稳定血糖。普洱茶建议在两餐之间饮用,冲泡时要用100℃的沸水。喝普洱茶最好先洗一遍,因为大多数普洱茶都是隔年甚至数年后饮用,容易沉积尘埃,“洗茶”可达到“涤尘润茶”的目的。

血脂调节剂:燕麦

燕麦中含有丰富的β葡聚糖和膳食纤维,可抑制人体对胆固醇的吸收,对调节血脂有很好的作用。而且,燕麦能带来较强的饱腹感,使人长时间不饿。建议选择最“单纯”的燕麦,即大片、完整、不切碎,且不添加任何糖、奶精等成分的燕麦。可用其熬粥,再加些果仁,营养又美味。

血压控制剂:芹菜

芹菜中含有丰富的钾和芹菜素,有利于控制血压。美国心脏协会杂志《高血压》刊登的一项研究指出,适当饮用芹菜汁确实有助于降低血压。烹制芹菜要少油少盐,否则会削弱芹菜的降压作用。可将芹菜焯水后凉拌,或者直接用来榨汁喝。

血液循环剂:黑豆

黑豆含有丰富的花青素,能清除体内自由基,降低胆固醇,促进血液循环。此外,花青素还有护眼的功效。花青素在酸性条件下更稳定,用醋泡有利于黑豆中营养物质的吸收。泡制前需要先将黑豆炒熟,放凉后倒入陈醋使其没过黑豆,但需要留出大约1/3的空间,以免黑豆膨胀溢出。盖好盖后浸泡,等黑豆完全膨胀后就可以吃了。黑豆还可用来打豆浆或熬汤。

血液净化剂:海带

海带不但是含碘较高的食物,还含有丰富的膳食纤维和胶质,其中的胶质成分能结合血液中的有害物质,如重金属,具有排毒、净化血液的作用。可直接将海带泡发后,制成凉拌海带丝。不过,由于海带属于凉性,建议身体较寒、体质虚弱的人可以吃些海带炖豆腐,高温加热能中和海带的凉性。

血栓溶解剂:纳豆

纳豆是由黄豆通过纳豆菌发酵制成的豆制品,研究证实,纳豆中的纳豆激酶能“溶解”血栓,防止心肌梗死、脑梗死等疾病。此外,纳豆还富含大豆异黄酮、锌、钙与维生素K,能补充雌激素,改善更年期症状,还可预防骨质疏松。为了保持纳豆激酶等成分的活性,纳豆不能加热吃,必须是凉菜状态、新鲜食用。此外,为了保持它有益于心血管的健康特色,不能在里面加入大量油脂,也不建议配合大量动物性食品食用。

需要提醒的是,对于有相关疾病的人来说,食物不能代替相关治疗。单纯靠食疗无法达到治病目的,应及时去医院就医。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号



新华社发(陆波岸摄) 运营,打造一个中高端创意交流产业园创业工作室建设完成并开始试今年八月,广西北海高新技术创



何乐摄 图为与孩子们一同在涂鸦白布上集体“爱心助学”活动在上海崇明县举办。近日,“爱心接力助学”梦想扬帆起



郑红梅摄 捣固作业。 河至津浦铁路矿区段进行大养机公司津浦三项目正在为新铺八柳十月十五日,中铁四局集团八分

近日,一种石墨烯智能发热理疗系列产品如护腰、围巾、发热户外服等,让人眼前一亮,其集轻便、可移动且有温度于一身,令很多人连连点赞。请关注——

石墨烯会走入寻常百姓家吗?

本报记者 华凌

打破砂锅

母亲腰肌劳损畏寒怕冷,需要一个保暖护腰;伏案久常颈酸痛,有个便携理疗仪就好了;小孩体质弱易感冒,天冷时不得不把他裹得厚厚……秋冬时期,一些朋友在想方法寻找有效的保暖御寒方式,而市面上很多产品在便捷性和取暖效果上还不尽如人意。近日,由江苏省产业技术研究院、常州市石墨烯科技产业园在北京主办的“走进新时代·2015石墨烯生活应用”新闻发布会上,深圳烯旺新材料科技股份有限公司推出的全球首款石墨烯智能发热理疗系列产品如护腰、围巾、发热户外服等,让人眼前一亮,其集轻便、可移动、有温度于一身,令很多人连连点赞。这是不是意味着神奇的石墨烯材料因2010年诺贝尔物理学奖之后,在短短几年间走入寻常百姓家的大幕呢?

有温度的石墨烯暖人心

石墨烯护腰貌似平常,科技日报记者将其围在腰部,竟顿感后腰处温暖宜人。拿开仔细一看,原来其内含一层能发热的薄膜,并

有一条很细的线缆与腰带端兜里一个名片大小的方盒连接。

江南石墨烯研究院名誉理事长、深圳烯旺新材料科技股份有限公司董事长冯冠平教授介绍说:“传统护腰升温慢,温度低,且不利于携带,而石墨烯护腰由内衬层、石墨烯加热膜层和外敷层组成,其内的碳原子产生的热能3秒内迅速升温,仅10秒可达35℃。石墨烯独特的晶粒取向可让护腰产品均匀发热。起主要作用的加热膜由无锡格非电子薄膜科技有限公司生产的石墨烯制成。小方盒是USB接口充电器,采取蓝牙控温和控制盒控温模式,可持续恒温发热5-6小时,有三个档位供调节。像这样有温度的系列产品还有护腿、围巾、户外服和坐垫等,轻薄柔软便于携带。”

这类石墨烯产品的理疗效果怎样?清华大学医学院王钊教授回答说,研究发现,除了智能保暖,石墨烯在发热过程中产生的8-14微米远红外线是最适合人体健康的波段,能与生物体内细胞的水分子产生最有效的“共振”,促进生物生长和血液循环,强化各组织之间的新陈代谢和增加再生能力,提高机体

的免疫力,从而起到医疗保健作用。

冯冠平强调,未来这类石墨烯应用产品还会进一步优化和完善,例如护腰也可以用手机控制;3年后其中的充电器体积会减小一半。目前,常州已启动让在户外执勤的公安交警使用“石墨烯”户外服。

石墨烯具有高热性

目前,在既有的一些应用中,石墨烯材料被称作工业味精,少量添加到一些材料中能增强一定性能,那么对于这一系列新产品业内专家如何评价呢?

中国石墨烯产业联盟秘书长李义春博士对科技日报记者说:“现在国内外推出的各式各样的石墨烯产品主要是作为添加剂使用。尽管其部分性能为原有材料提供了非常好的性价比,但是这些产品并没有展现出石墨烯最优异的性能。而新产品的发热膜材料完全基于石墨烯高导热性而制造,石墨烯在其中起到了主要作用,在加热保暖上具备了其他传统产品不可替代的优势。而运用了这一属性的石墨烯生活应用新品的面世,将彻底颠覆人们对传统保暖产品及方式的认知,重

新定义‘保暖产品’,开创‘新保暖’的石墨烯时代。这属于‘杀手级’的产品,而只有这样的产品才有未来。”

据冯冠平介绍,除了将石墨烯的高导热性用在可穿戴设备上,还可以用于室内采暖。室内面积10平方米只需一幅石墨烯采暖便可使整个房间迅速升温,其表面温度最高可达75℃-85℃,电热转换率高达99%,不仅大大提升取暖效果和节约用电成本,还美化节省室内空间及提升生活品质。值得一提的是,由于现在冰箱的耗电量主要是因除霜造成,不久后重量级的用途是将这种属性用于冰箱除霜的高效节能上,可大幅度降低能源消耗,也许会引发制冷行业的革命。

石墨烯产业化前景广阔

近些年来,欧洲一直高度重视发展“石墨烯旗舰计划”,并斥巨资投入研发。从国际态势看,我国的石墨烯应用产品处于怎样的态势呢?

江南石墨烯研究院院长张朝晖对科技日报记者说,由于石墨烯本身是非常新的材料,

世界上除了中国外,欧美及亚洲的日韩,不管是政府、研究机构,还是企业都投入巨资在这个领域。应该说,我国率先抓住了机会,现在与世界研究水平相比基本上齐头并进,并且有些方面还走到了前面,特别是在应用方面,包括现在推出的石墨烯加热膜,不仅仅发挥出这种材料的性能,更重要的是还能与人们的需求紧密结合。

李义春指出,为防止像多年前纳米技术一哄而上的混乱局面,中国石墨烯产业联盟在国内已全面整合资源和围绕创新基地布局,分别在哈尔滨、青岛、常州、北京、上海和深圳展开,使政府、产、学和研紧密结合,形成聚合效应;在国际上,密切与英国、意大利、澳大利亚和西班牙等国家交流与合作。相比欧洲目前停留在基础研究阶段,我国在创新应用的推进速度方面几乎领先一个台阶,已成为全球石墨烯产业的领跑者。2020年预计以展现石墨烯真正属性的应用产品将达上万亿产量。未来我国石墨烯的发展将不可限量,除了即将掀起的智能穿戴革命,在太阳能、环保、军工、制造等各行业都有极为广阔的应用前景。

春雨医生引入美国梅奥健康管理系统

生活风向标

科技日报讯(记者王怡)春雨医生与美国梅奥诊所旗下的医疗软件公司VitalHealth,近日在北京举行签约仪式,双方将在慢性病管理等领域进行医疗信息技术的战略合作。这是世界知名医疗科技公司首次与中国企业进行合作。

VitalHealth是梅奥诊所全资子公司,依托其强大的医疗服务资源和医患大数据,已经在全球多个国家、100多个服务网络和供应链开发了多个开创性的e-Health(在线健康)解决方案。

此次春雨医生引入该系统,希望为慢性病患者(如糖尿病、癌症、老年痴呆症患者

等)提供颠覆性的云端健康解决方案、远程医疗康复模式,以及提供开发基于云计算解决方案的信息平台等领域的服务。

签约仪式上,VitalHealth方面表示他们将会在梅奥诊所的大数据基础上,为春雨医生量身定制一款慢病管理系统,将该系统本土化,并计划在未来一个月之后推出。

作为从线上到线下(O2O)的移动医疗公司,春雨医生负责人表示,一个月之前春雨医生和国家卫计委达成合作,在武汉、青岛、重庆三地展开糖尿病慢病管理试点。届时,春雨医生将会把梅奥诊所的健康管理系统应用到合作项目上,为慢病患者提供更好的服务和就医保障。

电子药盒有助控制结核病

科学与生活

据新华社电(记者林小春)中英两国研究人员近日在新一期《科学公共图书馆医学》杂志上报告说,在中国开展的社区试验显示,使用电子药盒提醒结核病患者服药,能将患者的漏服次数减少一半,帮助控制结核病。

中国疾病预防控制中心的姜世闻介绍说,结核病患者的有效治疗需要6-8个月疗程,但患者常常出现漏服药问题,从而导致结核病复发和发展成为耐药结核病的风险增加。世界卫生组织推荐医务人员直接督导患者服药,但由于基层医务人员工作负荷较重,加之患者离医务人员距离较远等原因,这很难在中国开展。

研究人员选择在黑龙江、江苏省、湖南省和重庆市开展社区试验,共有4173例结

核病患者参加。其中部分患者会用到电子药盒来帮助提醒服药。电子药盒里面装有抗结核药品,如果在指定时间没有打开药盒,药盒会发出蜂鸣提醒。

在患者接受治疗的6个月中,不使用任何提醒措施的患者漏服了其疗程药量的29.9%,接受手机短信提醒的患者漏服了27.3%的药量。而使用电子药盒提醒的患者漏服药量仅为17%;同时使用电子药盒和手机短信提醒的患者的漏服药量为13.9%。

姜世闻表示,未来5年中,中国计划在部分有条件的省份推广使用电子药盒辅助结核病治疗。他们下一步也将评估电子药盒对结核病复发等远期治疗效果的影响。

《科学公共图书馆医学》杂志配发的一篇文章说,如果这一经验可以复制,那么对全球卫生治疗结核病具有重要意义,因为医务人员直接督导患者服药并不是普遍可行的。

农民工有了自己的APP

数字时尚

科技日报讯(记者宋莉)近日,北京淼森次元信息科技发展有限公司在京发布了“咱们——亿帮无忧”APP产品。这款国内首家专注于服务农民工的电商平台,将解决农民工找工作难、子女教育难、留守家庭难

等一系列问题,具有划时代意义。

淼森次元董事长赵凌凯表示,“咱们——亿帮无忧”APP产品是移动互联网时代农民工与社会各方的对接平台,也是农民工与社会各方沟通的桥梁,它承载着未来农民工重要的使用功能,也是解决农民工生活必不可少的重要工具。赵凌凯说,服务于全国2.7亿农

民工,打造全球最大的专注于农民工的电子商务平台是企业的战略目标和愿景,把对农民工的关爱落到实处是企业的社会责任。

据悉,该款APP设立了薪资平台、招工发布平台、工作抢单平台、个人中心平台及社会帮扶平台等,以多种形式的载体平台帮助农民工解决劳动合同签订、工资福利支付、职业技能培训、完善社会保障、维护合法权益、在城镇定居及子女教育等方面的困难和问题等。目前,该款APP产品已在全国形成了网络化的产业格局及完善的运营体系。

家电业遇冷,须转变创新思路

锐观察

对于家电企业来说,这个秋天分外寒冷。根据中怡康发布的国庆期间三周(9月14日到10月4日)销售统计显示,“冰洗空”白电三大件量价齐跌,空调销量313万台,同比下跌8.1%,销售额109亿元;洗衣机销量418万台,销售额82.3亿元,分别跌3.6%和12.3%,冰箱销量345万台,108亿元,跌3.6%、11.1%。

今年以来家电销售遇冷,主要原因在于家电普及性时期结束。家电市场已经逐渐告别以需求和价格为主导的普及性时期,进

入以存量市场为主导更新换代时期。整个家电行业已进入平稳发展的“新常态”。因此,家电企业若想在现今环境下求得发展,都必须彻底转变创新的思路,重新调整自己的发展战略。

进入平稳发展的“新常态”之后,家电行业最突出的两个创新趋势为:由核心技术创新驱动的产品升级和复制互联网后端收费模式的产品物联网化。

注重对产品本身升级和创新的企业大多具备雄厚的资本和尖端的技术,对产品的不断升级,可以让他们在市场上获得先机,进而

提升产品和品牌的竞争力。比如三星,在提升洗衣机的洗涤技术和洗涤效率上,创造性地提出“泡泡净”“泡泡顽渍浸”技术以及“超快洗”功能,利用技术的创新,提升了洗涤效率,缩短了洗涤时间,使产品更具竞争力。在完善冰箱的制冷技术和降低箱体内部温差浮动上,三星推出了全新的3-2-1制冷方案和精准保鲜技术,大幅提升冰箱的制冷效率和保鲜能力。对技术的极致追求和对产品品质的不断升级是这一类型的企业赢得未来市场的有力武器。

而另外一类企业对市场似乎有其他方向

的思考——产品的物联网化。物联网是近一段时间内被提及最多的词汇,这样的趋势和浪潮早已蔓延进家电业。通过家电和互联网以及销售渠道的互联,消费者可以实现足不出户,便可获得所需之物的效果,而家电厂商也可以通过产品后端网络获得利润。目前物联网冰箱的概念已经被提出,有些品牌已经将其实现,冰箱可以感应食物的保质期和种类,并且提供后端购买渠道。产品+服务的模式是此类厂商的创新发展新思路。

无论是对产品品质升级的注重还是对产品物联网化之后后端产业的关注,都可能是未来家电业进入平稳“新常态”的发展新思路。对家电企业来讲,最重要的是尽快地认清现实,找到自己的位置,才能抓住机遇,求得发展。(晋明)



伦敦大学学院互动设计实验室开发了一款叫做“PolyEyes 2.0”的头戴式设备,模仿变色龙眼睛,利用仿生学原理,在两个透明塑料半球里有可以四处旋转的摄像头,每个摄像头都可以独立转动,佩戴者在头盔内的显示屏上可以看到180度的视野,且左右眼会看到不同的景物。