



新华社发 邵瑞摄  
据新华社西安19日电，在西安市众创示范街区内，一家参展公司的工作人员演示利用扫描来保存“文物”的相关数据。



新华社发 裴鑫摄  
预发“滴滴医生”公益广告。  
近日，阿里健康、滴滴出行、手术



新华社发 李晓明摄  
供热，大力推广天然气、电力和太阳能热作为改善空气质量的一个重要举措。  
河北霸州把推广“清洁供热”



新华社发 崔进勇摄  
题为“爱如环境，牵手五十年”的金婚纪念活动在朝阳区内老人举办，重阳佳节即将到来之际，北京广内

营养快餐

常吃粗粮四大好处

保护牙齿 粗粮可以让人产生更多的咀嚼动作，咀嚼对促进颌骨发育、预防牙齿疾病有着很重要的作用。咀嚼可以减少龋齿的发生。牙齿的咀嚼表面并不是一个光滑的平面，而是凹凸不平的，有许多沟裂，不容易保持清洁。咀嚼时的摩擦作用，可使牙齿表面受到唾液的冲洗，增强牙面的自洁作用，减少龋齿的发生。

增长智力 据国外研究，咀嚼粗粮等耐嚼食品时通过下颌关节运动，使脑部血液循环畅通，加强大脑皮质的活化，从而起到预防大脑老化和老年性痴呆的作用。咀嚼动作锻炼脸部肌肉的同时，也可以间接地刺激大脑，使血液源源不断地输往脑部。脑部细胞信息往来频繁，由于刺激作用，脑的激素分泌增多，大脑的思维能力和工作效率就会显著提高。

抗痛经 国外研究显示，女性痛经与体内缺乏镁元素有关系。镁元素有助于激活体内多种酶，参与蛋白质合成、肌肉收缩和体温调节。另外，镁还影响人的情绪，镁的缺乏也会使人情绪趋于紧张，从而增加紧张激素的分泌，导致痛经的发生率增加。有很多粗粮皆为含镁丰富的食物，比如：荞麦、小米、玉米、黄豆、豌豆等等。所以有关专家建议：痛经患者在预防上除注意劳逸结合、避免过度紧张、合理睡眠外，还应在膳食中增加含镁丰富的粗粮或者其他食物，以提高人体组织含镁浓度。

抵抗衰老 粗粮中富含B族维生素、多种矿物质和丰富的膳食纤维，可以清肠排毒、滋润肌肤、保护心血管、促进消化、强健骨骼。杂粮还具有很强的饱腹感，对控制进食量、减肥瘦身大有益处。

7种人不宜吃粗粮

缺钙、铁等元素的人 因为粗粮里含有植酸和膳食纤维，会结合形成沉淀，阻碍机体对矿物质的吸收。

患消化系统疾病的人 如果患有肝硬化食道静脉曲张或是胃溃疡，进食大量粗粮易引起静脉曲张出血和溃疡出血。

免疫力低下的人 如果长期每天摄入的纤维素超过50克，会使人的蛋白质补充受阻、脂肪利用率降低，造成骨骼、心脏、血液等脏器功能的损害，降低人体的免疫能力。

体力活动较重的人 粗粮营养价值低、供能少，对于从事重体力劳动的人而言营养提供不足。

生长发育期青少年 由于生长发育对营养和能量的特殊需求以及对于激素水平的生理要求，粗粮不仅阻碍胆固醇吸收和转化成激素，也妨碍营养素的吸收和利用。

老年人和小孩 因为老年人的消化功能减退，而孩子的消化功能尚未完善，消化大量的食物纤维对于胃肠是很大的负担。而且营养素的吸收和利用率比较低，不利于小孩的生长发育。

胃肠功能差的人 胃肠功能较弱的人群，吃太多食物纤维对胃肠是很大的负担。

屠呦呦获诺奖，“青蒿素”也一夜成名。某购物网站上，“青蒿饼”“野生干黄花蒿”等打着“青蒿素”广告的食品、保健品借此销量节节攀升。请关注——

青蒿素食品是“神药”还是忽悠？

打破砂锅 10月5日，屠呦呦获得诺贝尔生理学或医学奖，让“青蒿素”火了一把。有网友戏言，“真怕过几天出来青蒿素饼干饮料含片之类的东西”。日前，有媒体爆出，有卖家在某购物网站上打出“诺贝尔奖青蒿素”广告，借机营销。销售记录显示，截至记者发稿前，“诺贝尔青蒿素”已成功卖出100多个。

记者在购物网站上键入“青蒿素”后发现，除了“青蒿素”，还有“野生干黄花蒿”“美国原装进口青蒿素胶囊”等打着“青蒿素”招牌的食品、保健品在售。原本几乎无人问津的干黄花蒿在10月5日后已成功卖出28件，之前几天才会有1笔交易记录的青蒿素胶囊，借着诺奖的“东风”，几乎每天都有成交记录，总销量已有几十笔。

主打“青蒿素”概念的食品，是否真的名副其实？这种药用成分有必要“食补”吗？科技日报记者为此采访了食品科学、中药学方面的相关专家。

直接标示：“微头条爆款诺贝尔奖青蒿素”“富含青蒿素”；而从商品介绍看，这种饼干的主体是青蒿或艾蒿、腊肉、糯米粉、水和白糖，实际上就是江南传统风味小吃“清明果”。

青蒿、艾蒿做的把把里真的含有青蒿素吗？“以青蒿、艾蒿为原料的把把里肯定不含青蒿素。”科信食品与营养信息交流中心业务部主任、果壳网食品“达人”阮光锋在接受科技日报记者采访时说。提取青蒿素的植物是黄花蒿，艾蒿和青蒿、黄花蒿同属菊科蒿属，这些蒿属植物外观相似，不容易被分辨。阮光锋告诉记者，造成公众对这几种植物认知混乱的原因之一，还是与植物分类有关。“富含青蒿素”的宣传只是商家借机营销的噱头而已。

发稿前，记者再次查看“青蒿饼”商品页面，发现卖家已悄然撤下“诺贝尔奖”“富含青蒿素”字样，商品名称变成了“农家自制青蒿饼 艾叶青团饼”。记者随即向卖家询问饼子是否富含青蒿素，卖家没有做出回应。

养生保健功效多是“想象和脑补” 能够治疗疟疾、抗肿瘤、抗菌、抗寄生虫、提高免疫力、改善心血管功能、治疗肺病、缓解腰酸背痛、解热去暑、凉血退虚热……在“高纯青蒿素胶囊”“野生干黄花蒿”的商品介绍中，可以看到诸多养生保健功效。记者在与一位售卖“青蒿素胶囊”的网店卖家的交流过程中，卖家不止一次向记者表示，“青蒿素胶囊是美国进口的‘中国神药’”。

喝用干黄花蒿泡的水煮的汤，吃青蒿素胶囊，真能起到这些作用吗？中国中医科学院中药研究所所长陈士林研究员告诉科技日报记者，黄花蒿的确具有清热解暑、去湿热的药用功效。用其煮水，这是民间土方，高温的确会破坏黄花蒿叶子中含有的大部分青蒿素有效成分，但中药煎药有“先煎”“后下”等多种煎法。黄花蒿属于芳香类药材，需要“后下”，也就是在水煮开离火后才放药材进去，这样一来温度会降低很多。如果采取“后下”法煮黄花蒿水，是有一定去湿热、防疾病的作用。

“高纯青蒿素胶囊”则是舶来品。美国普度大学农业与生物系食品工程专业博士、科普作家云无心介绍说，“高纯青蒿素胶囊”在美国的网上购物平台确有销售，而且不止一个牌子，但厂商和卖家只能是“暗示”消费者，这种“来自古老中国”的膳食补充剂具有抗肿瘤、改善心血管功能等神奇功效——这种“暗示”实际上是美国生产商宣传膳食补充剂的惯用手法，因为根据美国食品药品监督管理局(FDA)的认证规定，膳食补充剂标签不能使用“诊断、治疗或预防疾病”等字眼。“其实青蒿素最主要的功效还是治疗疟疾，要说杀灭寄生虫，还是有可能的。至于抗肿瘤等功能，有一些科学家在研究，但目前的研究结果不足以作为证据支持这些功能，而其他的诸如缓解腰酸背痛、凉血退虚热之类，则基本上属于想象和脑补。”

正常人吃“青蒿素保健品”没必要 购物网站上的购买评价显示，有些消费者是为了预防或治疗疟疾。陈士林说，食品补充剂不能用于宣传治疗功效，卖家这样宣传是违法违规的。如果用于治疗，青蒿素的剂型、剂量都应有严格的规定，只能在有药品批文的药厂生产。云无心也强调：“如果得了疟疾，应该去医院接受正规治疗。因为现代医学治疗疟疾，不会只用青蒿素一种药物，而是会和其他药剂一起使用，这样效果更好。”

那正常人有必要“食补”青蒿素吗？陈士林告诉记者，青蒿素在医学上主要用于治疗疟疾，正常人完全没必要为了养生保健去吃青蒿素。“是药三分毒”，更何况青蒿素还有可能产生耐药性。”陈士林强调，消费者要分清预防病类药物和补益类药材的区别，比如人参、黄芪、冬虫夏草等具有补益作用，可以用作养生保健食用；而青蒿素则属于防病治病的药物，没病的人不要随便去吃。云无心告诉记者，作为一种药物成分，临床实验表明，3%—4%的人服用青蒿素后会出现腹泻、呕吐等不良反应。作为草药的一种，正常人比较大剂量服用青蒿素补充剂或许还有可能存存肝损伤的风险。

中国营养学会理事、中国农业大学食品学院营养与食品安全副教授范志红在接受科技日报记者采访时也提醒消费者：“在我国，保健品生产、销售要通过国家食品药品监督管理局的审批认证。对于美国进口的膳食补充剂，这些国外的营养保健品要在国内销售，也需要有国家食品药品监督管理局的相关许可。对宣传保健作用，而没有相关批准的产品要谨慎购买，不要跟风。”



10月21日，中国国际汽车新能源及技术应用展览会在北京国家会议中心开幕，展览全面展示了节能与新能源汽车产业发展的最新成果。图为比亚迪汽车展示的5秒内完成时速从0到50公里加速，全时电动4驱，百公里油耗可达2升以内的油电混合动力城市SUV动力系统。 本报记者 洪星摄

“恰同学”注重实现校友私密社交

数字时尚 多年前“同桌的你”，今天身在何方？曾经意气风发的伙伴，今天过得怎样？可能每个人心中，都有对昔日同学的牵挂，以及对携手走过的青春岁月的怀念。

不久前，在北京高校校友工作新常态交流会上，由北京神州智联科技有限公司研发的私密式移动社交软件——“恰同学”，其针对校友私密社交定制性解决方案，引发包括北京理工大学、首都经济贸易大学等多所高校校友会的关注与热议。

目前，全国高校校友人数逐年扩大，校友会工作的移动互联化，随时随地与校友联系沟通就成了必然的趋势。

据介绍，“恰同学”可以帮助校友工作在线上拓展，如校友推广与聚拢，校友企业服务的私人银行、校友风采、校友企业、校友汇明星企业周刊等，关注校友发展，通过宣传、资源协助为校友创造发展的空间。还支持校友回馈母校与社会的公益渠道。同时也是校友沟通交流的平台，可进行点对点交流、群组交流，实现信息的安全、精准、实时、快速直达并获得即时反馈。

目前，“恰同学”实行实名校友认证，已打通微信与APP的漏斗式互动，可以聚集更多校友。可通过校友新闻资讯推送，线上线下活动紧密结合，增加校友互动活跃度。同时搭建了学生就业平台，实现校企长期合作。协助整理校友数据库，实现报表分析及LBS定位功能，增加校友黏度。 (尹日超 王雨航)

养生也别盲目跟风

茶余饭后 屠呦呦获诺奖后，不出几日购物网站上就有商家打出“富含青蒿素”的“青蒿饼”广告，而“高纯青蒿素胶囊”这样的膳食补充剂，也从无人问津开始受到人们关注。中药学和食品科学的相关专家明确指出，这样的东西“正常人根本没必要去吃”。

当诸多养生“神话”经历“热炒—流行—跟风—辟谣”一次次模式相同的轮回之后，我们不禁要问：为何这股“跟风”势头，一直没有止息过？

时下生活比过去好了，老百姓自然更多地关注生活质量的问题。某些缺乏社会责任感的商家受利益驱使，利用老百姓这种心理，借机炒作、误导宣传；这时如果有媒体不加核实，扩大影响推波助澜，就会使种种谣言加速发酵。

从根本上说，对健康养生知识的了解，才是老百姓盲目跟风的根源。互联网时代的知识、信息大爆炸，各种真假难辨的“养生大师”传达的信息鱼龙混杂，那就看看身边的人在吃什么、做什么，从众心理就这样产生了。

遏止养生保健热潮下的跟风势头，国家食品、药品监督管理部门的有力监管，媒体的监督和正确引导当然少不了；更重要的则在于老百姓自己心中能“有杆秤”。有些谣言其实很好辨别，只需动手手指，利用互联网检索一下，就能让虚假宣传原形毕露。科技对生活的改变，并非仅仅止于知识与技术的进步，更要让科学理性的精神、怀疑与思考的能力植根于民心。从这一点上说，老百姓要从自身做起，逐渐培养这种意识；另一方面，国家对国民科学理性精神的培养与教育之责，也同样任重而道远。

疲劳驾驶预警系统为驾驶员保驾

生活风向标 科技日报讯(实习生李亚男 记者张晔)长途客货运车辆、危险品运输车辆、物流车辆的驾驶员，长时间连续开车，极易发生疲劳驾驶的现象。一个充电宝大小的盒子，就可以预防这种现象的发生。近日，在第五届江苏科技洽谈会上，苏州清研微视电子科技有限公司的疲劳驾驶预警系统，能够通过分析驾驶员的面部表情特征，对疲劳驾驶的人员进行预警。

眨眼频率增加，闭眼速度变慢，点头，打哈欠，眼球活性的降低，这些都是人疲劳时的机体状态。在开始驾车的前15分钟内，疲劳驾驶系统自动记录驾驶员眨眼频率等正常状态下的面部表情，检测精度在90%以上。一旦发现驾驶员面部出现“不正常”的疲劳特征，就立刻开始预警。

当疲劳驾驶预警系统捕捉到细微的面部表情后，就会进行相应的语音提醒，直到驾驶员休息为止。这套系统还会将数据输送到后台，后台人员发现该司机仍不停车休息，就可以打电话进行干预。相应的系统预警方式还可以根据客户的需求进行定制。

有些人在开车的时候会戴着眼镜或者墨镜，在摄像头中就会出现反光的现象，不利于分辨人眼部的细微特征。为此，该系统还设计了一套特殊的照明系统，不仅能解决光线忽明忽暗的问题，还能透过墨镜观察到人的眼部特征。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号



LikeAGlove是一款智能打底裤，内置了特殊的传感器，用户穿上它后，一键即可实现数据测量，通过配套的APP即可查看测量结果，如腰围、臀围等。

避孕应提前做好功课

给您提个醒 有数据统计，我国平均每年接受人工流产手术的女性多达1300多万人次。近日，在中国健康教育中心指导、生命时报社主办、拜耳医药保健支持的“中国企业员工健康行·健康领跑2015”的搜狐公司专场会上，北京大学人民医院妇科副教授王志启介绍了四类避孕方式。

王志启说，避孕方式大致分为“不靠谱”“勉强靠谱”“相当靠谱”“绝对靠谱”四类。“不靠谱”体外排精，安全期避孕。在王志启为代表的专业医生看来，体外排精、安全期避孕效果很差，失败率高达30%。

“勉强靠谱”口服紧急避孕药，使用避孕套。事实上，口服紧急避孕药有一定的避孕效果，只是失败率高达10%—20%，而且容易导致月经不规律等副作用，只能作为避孕失败的补救措施。使用避孕套失败，多源于方法不当，例如出现避孕套滑落、破损等意外，但是对预防传染性疾病预防有效。

“相当靠谱”口服避孕药、宫内节育器。对于想将来要孩子、短时间又不想怀孕的女性，王志启推荐使用复方短效口服避孕药。尽管每天吃药有点麻烦，但是避孕失败更麻烦。而且研究显示，复方短效口服避孕药所含雌激素很低，因代谢速度快，不在体内蓄积而需要每天服用，不会影响生育能力和身体健康；若长期服用还可控制痛经及子宫内膜异位症、减少月经量等额外益处，坚持长期服用还有降低宫外孕和多种妇科疾病、卵巢癌、子宫内膜癌、结直肠癌的患病风险。对于没有生育计划的女性，还可以放置宫内节育器，其避孕成功率高达98%—99.8%。若是宫内节育器植入人体，诱发月经量多、腰痛，甚至盆腔炎等病症，可考虑其他避孕方法。

“绝对靠谱”要数绝育手术，如输卵管结扎、输精管结扎。这两项手术，几乎是百分百避孕，堪称避孕的典范。可惜的是，这种手术几乎不可逆，以后再也不能要孩子了。