



新华社发(胡剑欣摄) 子商务公司摄影棚内拍摄商品。大学创业孵化园内,一名大学生在电...



新华社发(卢汉欣摄) 会)第三期开展,展出了办公、箱包等商品。进出口商品交易会(简称“广交...



新华社发(郭展摄) 为宝”活动,迎接世界勤俭日”。山区琥珀小学开展“自己动手,变废...



新华社发(王定超摄) 大湖笔。参观湖笔厂,一支长约两米四的巨善珠湖笔,爱好者在浙江省湖州市...

营养快餐

秋冬交替常吃七种“第一”

秋冬交替的季节,天气日渐寒冷,此时,在饮食上要注意多加调理,从蔬菜到水果到肉类,有许多适合秋冬交替的食材。今天就为您介绍秋冬交替的季节,饮食上应常吃的七种食品。

第一补:山药

山药药食两用,有利于脾胃消化吸收,能预防心血管疾病,有延年益寿的功效。

最佳吃法:蒸着吃、做汤、炒菜均可。

蒸着吃,营养损失最小。最好搭配:可以和枸杞搭配来熬枸杞山药粥,能更好地发挥滋补效果。

第一菜:莲藕

藕能起到养阴清热、润燥止渴、清心安神的作用。还富含膳食纤维,对治疗便秘有益。

最佳吃法:七孔藕淀粉含量较高,水分少,糯而不脆,适宜做汤;九孔藕水分含量高,脆嫩、汁多,凉拌或清炒最为合适。

最好搭配:黑白木耳。搭配银耳滋补润肺,搭配黑木耳滋补肾阴。

第一坚果:花生

花生性平,味甘,可醒脾和胃、润肺化痰、滋养调气、清咽止咳。

最佳吃法:新鲜花生最好连壳煮着吃,不仅容易消化吸收,而且可以充分利用花生壳和内层红衣的保健作用。

最好搭配:红枣。搭配红枣,对脾虚血少、贫血有一定疗效,对女性尤为有益。

第一饮:黄酒

黄酒是世界上古老的酒之一,含有18种氨基酸。还含有较高的功能低聚糖,能提高免疫力和抗病力。黄酒性热味甘苦,有通经络、行血脉、温脾胃、润皮肤、散湿气等治疗作用。

最佳饮用方法:黄酒温饮,暖胃驱寒。温度以35℃—45℃为佳。

最好搭配:乌梅。秋季讲究饮食以“收”为主,搭配乌梅恰恰符合“收”的理念,有养阴生津、润肺护肝的作用。

第一粥:百合粥

百合味甘微苦,性平。对抑制癌细胞增生有一定的疗效。还可润肺止咳、清心安神。

最佳吃法:煮粥。百合可入菜,如西芹炒百合、百合炒牛肉;也可煮粥吃,与糯米制成百合粥,放点冰糖,不仅可口,而且有助于睡眠。

最好搭配:杏仁。杏仁有润肺止咳、清心安神的功效,搭配百合熬粥适用于病后虚弱、干咳患者。

第一肉:墨鱼

墨鱼富含B族维生素及钙、磷、铁等微量元素,是一种高蛋白低脂肪滋补食品。

最佳吃法:红烧、爆炒、熘、炖、凉拌,做汤均可。为防秋燥,墨鱼做汤比较合适。

最好搭配:豆腐,也属于养阴生津的食物,一起吃还能起到蛋白互补的作用。

第一水果:梨

梨因鲜嫩多汁,营养丰富,每天吃梨,能缓解秋燥,生津润肺。

最佳吃法:吃生梨能明显解除上呼吸道感染患者出现的咽喉干、痒、痛及便秘、尿赤等症状;将梨煮熟或蒸熟吃,如冰糖雪梨可以起到滋阴润肺、止咳祛痰的作用,对痛风病、风湿病及关节炎有防治功效。

手术切除肿瘤会导致癌细胞扩散、酸性体质易导致癌症……对于癌症防治,您是不是也有类似的认识?请关注——那些关于癌症的观点,是真的吗?

本报记者 管晶晶

打破砂锅

近年来,癌症发病率持续走高,癌症治疗已经成为人们非常关心的话题。最近,一篇题为《癌症晚期完全可以治愈,放在朋友圈,会感谢两辈子》的文章在微信朋友圈里热传,引起很多人的关注。

只要心情好,癌症可以自愈?

这篇文章的第一个观点是“癌症晚期完全可以治愈”,有“5%的自然康复率”,并举了《健康》杂志登载过的一个例子:有一位癌症晚期患者想在自己离开人世之前了结自己未了的心愿。于是他拿起铁锹来修通往山顶的一条小路,他想让更多的人能爬上山欣赏山上的风景。于是他每天起早贪黑去修路,一锹一锹下去,一个台阶一个台阶修上去,就这样日复一日,他不但感觉越来越精神,而且心情也越来越好。等到路修成了,他并没有死而是奇迹般的好了。

晚期癌症真的可以治愈,甚至可以有5%的自然康复率吗?清华大学第一附属医院血液肿瘤科主任副主任医师郭振兴告诉科技日报记者:“在临

床上,处于癌症晚期的部分患者经过恰当的治疗是可以治愈的,癌症是可治的。但是鉴于医学的局限性,仍然有一部分患者带着生存,一部分最终不治。对于确诊为癌症的患者而言,自然康复是不现实的,不符合科学。”

在说到为何有些癌症晚期患者能够康复时,微信朋友圈里热传的这篇文章认为,几乎所有的癌症病人都是性格比较内向的人,有的甚至有严重的心理疾病。在了解病人的患病史又可发现癌症病人在发现身体明显不适前的一段时间,都有过强烈的精神刺激或精神压力。所以癌症与精神压力有直接的联系。

“这种观点不正确。目前研究表明癌症的发生和治疗效果与心情压力没有直接相关性。但是积极乐观向上的心态有助于疾病的恢复,前提是得到有效合理的治疗。”郭振兴说。

手术切除会导致癌细胞扩散?

得了癌症怎么办?要不要手术通常是患者和家属头疼的一个问题。这篇文章的一个主要观点就是“手术切除不能除根,会直接导致癌细胞扩散。西医的做法是野蛮的切除。”文中称,就像挖树根一样,有谁见过能彻底除根树的毛根和须

根的?正因为不能,只是短期抑制了树根的生长,其后果是换来的毛根须根的无限增殖,到处都长,也就是癌扩散。而在民间,确实也有这种观点,认为做了手术反而更易导致癌细胞的扩散。这种观点有道理吗?

“这种观点肯定是不正确的。”郭振兴介绍说,“对于早期的病灶局限的癌症患者手术效果非常明显,很多可以治愈。偏晚期的手术效果要差,需要结合其他的相关治疗,诸如化疗、放疗等,而这与扩散没有直接关系。”

美国密歇根大学医学博士、约翰·霍普金斯医院内外科医生认为:“是否手术和化疗,在西医临床有严格的规定。根据各个癌症分期和并发症,治疗方案完全不同。所有的治疗方案都有严格的临床试验数据支持。对于某个病人个体,这些方案可能不是最佳的,但是对癌症病人个体,这个治疗手段是可以降低整体死亡率。”

北京大学肿瘤医院教授、中国肿瘤基因组协作联盟秘书长吕有勇告诉科技日报记者,癌症患者生存期的个人差异很大,不能因为某个个人手术和化疗后效果不佳,就否定这种治疗手段。“有人质疑过诊断和过度治疗,但这个需要用科学数据说话;实际上这是

十分复杂的问题,人类现有的认识肿瘤的知识还非常有限,但手术、放疗和化疗这三种基本手段是经过近200年的探索逐步发展成熟的,总体上是科学和合理的,不能从个体理解或推测并加以否定。”

酸性体质易患癌症?

文章中称,癌症病人血液检查的结果,百分之百都是酸性反应。而在弱碱性体质的状态下,癌细胞是无法生长,甚至无法生存的。这一观点在当前似乎很有市场。琳琅满目的养生类科普图书中充斥着类似的观点:谷类、肉类、鱼和蛋等酸性食物摄入过多,会导致酸性体质,引起高血压、高血脂、糖尿病、肿瘤等慢性病的产生;而蔬菜水果属于碱性食物,能够纠正酸性体质,防治慢性疾病。

人的体质分为酸性和碱性符合科学吗?癌症与酸性体质真的有关?多吃碱性食物就能防癌抗癌吗?

郭振兴表示,目前科学研究并没有区分酸碱性质。癌症与酸性体质无关。饮食平衡为最好,碱性食物多吃对于某些特定疾病反而不好。

在2008年修订的《中国居民膳食指南》

中,中国营养学会指出,按照“酸碱平衡论”,如果纠正“酸性体质”就可以预防慢性病,那么每天服用小苏打(碳酸氢钠)就不可以解决问题了吗?显然,这种说法是不正确的。

美国普渡大学农业与生物系食品工程专业博士、科学松鼠会成员云无心表示:“酸性体质”这一概念本身就是站不住脚的。“酸性体质”重要理论之一:体液中的pH值最好是偏碱性,那样才是最健康的状态。一旦偏酸,便会导致各种疾病,小到身疲力乏,大至癌症。也就是说,但凡疾病,在酸性体质论者看来,皆因体液偏酸。“实际上,人体在正常生理状态下,血液的pH值应精确保持在7.35—7.45之间。一旦低于7.35,就会引起酸中毒,出现头晕、嗜睡、焦虑,甚至精神错乱。而如果高于7.45,亦会引起碱中毒,不仅会肌肉痉挛,还会引起心脏问题。但不管是酸中毒还是碱中毒,如不能及时诊治,都有生命危险。”

中国营养学会理事长葛光佑认为,人的体质根本没有酸性、碱性的说法,食物不能调节人体的酸碱度。“什么食物都要吃,无论是酸性食物还是碱性食物,都不可少。吃过多动食物容易引起慢性病是因为营养不平衡,不是酸碱性的问题。”



10月31日,以“展示、交流、合作、发展”为宗旨的中国教育装备展示会暨第三届全国中小学实验教学说课活动在福州举行,内容涵盖幼儿教育、基础教育、职业教育、特殊教育和高等教育所需的各类教育装备产品和先进技术。新华社记者 林善摄

虚拟移动电话卡每分钟通话仅8分钱

数字时尚

近日,联想旗下云服务业务集团正式对外发布通信运营服务品牌“懂的通信”,标志着其正式入局虚拟运营商业务。同时,联想还推出“懂漫游”“大白话”“糖豆儿”“你懂de”和“我懂de”五款通信产品。

其中,“懂漫游”(出国伴侣)无需实体SIM卡,就可以在联想智能设备上实现全球

据使用习惯来定制语音、短信和流量,用多少花多少,单价最低9分钱。“你懂de”(手机伴侣)专为商务人士打造,包括66元套餐和99元套餐两款,都提供了极为实惠的语音和流量。其中99元包括4G流量和300分钟国内语音。“我懂de”(PC伴侣),大流量的套餐产品可以让用户在移动办公和移动娱乐上享受到方便和快速稳定的上网服务。

目前,“大白话”和“糖豆儿”两款产品已经正式上线,用户可以直接在联想网上官方商城、懂de通信网上营业厅和线下营业厅同步购买。(单蕊)



松下FZ-Y1是一款Windows 10平板电脑,采用镁合金框架、玻璃纤维外壳。配备了20英寸3840x2560分辨率规格,屏幕宽高比为15:10,这是为了A3尺寸的设计方案查看更方便。尽管没有采用最新的处理器,但配置仍是Intel酷睿i7-5600U vPro,搭配16GB RAM内存,和256/512GB固态硬盘,显示芯片为AMD FirePro M5100。设备还搭配可选的Electronic Touch Pen手写笔,它跟传统的手写笔不一样,它采用红外线读取笔尖位置的像素,而且在与平板的连接方式上是基于蓝牙。

堆肥技术:从“古老”走向“新生”

本报记者 左常睿

科学与生活

堆肥是一项古老的有机肥应用技术,我国篆体文字“粪”形象地表明秦朝就有对粪便的收集与利用记载;汉代出土的陶器证明那时猪圈与厕所建在一起,表明古人已懂得如何利用动物与人类粪便;到了南宋时期,我国已开始掌握科学的好氧堆肥技术。

直到上世纪60年代,我国农业生产中普遍使用堆肥技术来解决有机肥料不足的问题,持续到上世纪80年代我国有机肥料使用仍占到肥料总量的半壁江山。但过去30年来,受化肥大量使用、农村劳动力短缺、环保投入不足等因素影响,堆肥技术在我国农村地

区应用日渐稀少,以至于目前我国畜禽粪便还田率已低于50%,一些地区出现的土壤酸化、有机质下降等肥力衰减问题与有机肥投入不足密切相关。特别是长期以来相关的产品市场发育不良,吸引了大规模研发投入,以致古老的堆肥技术难以形成大量的科技创新。

日前,科技日报记者在京召开的2015国际堆肥会议暨第十届全国堆肥技术与工程研讨会了解到,近年来,随着环保理念日益深入,现代农业、循环农业和生态农业的快速发展,以及人们对食品安全的需求,古老的堆肥技术迎来一个新的发展机遇。

据2015国际堆肥会议组委会主席、中国农

盐穴或可建压缩空气蓄能电站

低碳生活

科技日报讯(记者申明)“将高压后的压缩空气压入地下空洞存储起来,等到用电高峰的峰荷期间,再将高压空气放出并引入燃气轮机的燃烧室与燃料混合燃烧。”近日,在北京召开的“第三届盐穴利用国际研讨会”上,清华大学电机系专家梅生伟表示,盐穴储气与压缩空气储能技术的结合将推动这两个领域的跨越式发展。

据了解,盐穴就是盐矿开采后留下的空洞,体积巨大且密封良好。利用水溶开采方式在地下较厚的盐层或盐丘中采矿后会形成地下洞穴,高温高压下的盐具有将裂缝条件下自动愈合的特点,一段时间后地下盐穴就成了很好的密封储气库,用于储存石油、天然气以及相关产业。

会上,中国盐业总公司董事长李耀强介绍说,盐穴作为一种不可再生资源,具有

较高的经济价值和社会价值,它的市场前景非常广阔。中国虽然有着丰富的岩盐资源,但是目前已被利用的盐穴数量并不多。“如果技术方法科学正确,盐穴可以提供一个非常理想的存储空间,用来存储原油、成品油、天然气和一些工业废料。但是,如方法不当,无论是在开采的过程中,还是在储库的使用过程中,将成为一个安全隐患。”

李耀强透露,中盐总公司正在总结和推广中盐金坛的经验,积极推动盐穴综合利用的产业化。

本次研讨会由中盐金坛盐化有限责任公司、德国SOCON声纳盐穴测量公司、金坛搜救测量咨询服务公司联合主办,来自中国、德国、法国、奥地利的百余名专家学者围绕“盐穴资源的经济开发与安全技术”主题开展了学术研讨和技术交流。

线上线下玩转古玩珠宝城

生活风向标

科技日报讯 最近,北京山水古玩珠宝城以高雅品位和格调开业,为企业、商户及广大收藏爱好者构建了集交流、交易、鉴赏、互动于一体的专业平台。同时,北京山水古玩珠宝城还将携手“人民艺术网”,协办人民日报社《中国经济周刊》“人民艺术”专栏,以“网刊互联,线上线下结合”的运营思路,全

力拓展文化艺术产业。据介绍,山水古玩珠宝城以鉴赏交流、体验购物、珍品展示等为经营特色,联手中国珠宝协会、中国美术家协会、中国书法家协会等权威艺术机构,共同打造首都北京东三环古玩特色商圈。开业当天,众多商户展示了琳琅满目的古玩、珠宝、玉器、工艺品等商品,给市民群众带来了一场丰富的视觉盛宴。(乐丹)

实际上是自然界物质循环机制的恢复,它充分利用微生物把城乡产生的各类有机废弃物经过处理再回到土壤,既治理了污染,又实现养分的循环利用。”

资料表明,2010年中国各类有机固体废物产生量为13亿吨,折重约40亿吨,中国已成为全世界最大的有机废物产生国,但是2013年全国有机废物类企业总处理废物量仅为7000万吨,占总产生量的2.2%。

随着现代新型肥料的发展,目前以堆肥技术为基础,逐步发展出生物有机肥、复合微生物肥、生物有机无机复混肥等多种新产品。那么,如何实现堆肥产品由低附加值向高附加值转变呢?专家认为,“菌种资源是实现新型肥料功能化的关键。”堆肥技术应加强基于土壤改良和废物利用多目标结合的堆肥增效剂的研发和利用,发挥原料资源优势,针对作物营养和土壤改良需求,实现功能性原料的再循环利用。