

联合检查 新华社记者 罗晓光摄



应对雾霾 新华社发(周良摄)



清理积雪 新华社发(唐晓波摄)



反腐宣传 新华社发(宋为伟摄)



营养快餐

绿奇异果助清肠道

进入冬季,身体的代谢速度变慢,人们又想吃些高热量的肉类食物以储存能量,久而久之,很容易带来肠道不畅造成积食。

据了解,每百克绿奇异果中的膳食纤维含量达到3.0g,是橘子的1.5倍、菠萝的2倍之多,相较同重量下的麦片、芹菜、香蕉都要丰富。

在新西兰,果农更愿意用天然的方式驱虫避害,而不是随意使用农药或催熟剂,成熟后的奇异果则需要通过上百道严苛筛选,确保其甜度、成熟度、干物质等指标全部达标。

根据中国营养学会发布的《中国居民膳食指南》,我们每天应当摄入不少于200g的水果,相当于两颗奇异果的重量。

冬天养胃饮食禁忌

忌饥饿不均 饥饿时,胃内的胃酸、蛋白酶无食物中和,浓度较高,易造成黏膜的自我消化。

忌滥用药物 容易损伤胃黏膜的药物主要有三类:一是乙酰水杨酸类,如阿司匹林;二是保泰松、消炎痛、布洛芬等非甾体抗炎药物;

忌精神紧张 一个人在紧张、烦恼、愤怒时,其不良情绪可通过大脑皮质扩散到边缘系统,影响植物神经系统,直接导致胃肠功能失调。

忌狼吞虎咽 食物进入胃内,经储纳、研磨、消化,将食物变成乳糜状,才能排入肠内。

忌晚餐过饱 有些人往往把一天的食物营养集中在晚餐上,或者喜欢吃宵夜或睡前吃些东西,这样做,不仅造成睡眠不实,易导致肥胖,还可因刺激胃酸分泌过多而诱发溃疡形成。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

8日北京首次启动雾霾红色预警,全市500多万辆机动车执行单双号限行,中小学及幼儿园停课,北京进入了应对空气重污染的紧急状态。请关注——

如何应对雾霾红色预警?

新华社记者

打破砂锅

7日晚,北京市应急办发布空气重污染红色预警,全市从12月8日7时至10日12时启动最高预警等级。

首次红色预警,机动车单双号限行,中小学停课,弹性工作制等各项配套政策落实情况如何?

如何抓好启动时机?

11月底,北京经历了2015年最严重的重度雾霾,一些地方空气污染“爆表”,空气质量指数突破500,但北京只启动了橙色预警,而7日,为何启动了更为严格的红色预警?

北京市环保监测中心主任张大伟表示,新修订的《北京市空气重污染应急预案》的红色预警启动条件中,更强调持续时间。按照预案,预测空气重污染将持续3天(72小时)以上才发布“红色预警”,上次虽然公众感受污染严重,但中间污染有明显下降,没有满足启动红色预警条件。

北京市环保局应急处处长王斌表示,这次重污染虽然预测强度不如上次,但持续时间

间长,预报区域大范围广,及时实施更强的应急措施,减排力度大,能缓解重污染程度,更有利于保护公众健康。

北京市市长王安顺此前表示,北京市对空气重污染应对做了大量工作,但天气变化十分复杂,百姓高度关注,比如短时间严重污染到“爆表”的现象,要改进应对机制,既要考虑峰值,也要考虑持续时间,还要考虑到老百姓的感受。何时启动,是否启动,要做好对群众的解释工作。

如何通知上千万市民?

7日晚6时,北京市环保局发出通知,从8日7时起启动空气重污染红色预警。红色预警的预案中,中小学停课、机动车单双号限行等政策直接涉及上千万市民,此时,距离单双号限行正式实施,大约13小时。

不少市民提出,政府发布红色预警,为市民健康负责,值得鼓励,但按照《北京市空气重污染应急预案》,红色预警应当提前24小时发布,突如其来的红色预警,让很多人措手不及。

对此,北京市环保局称,本次红色预警不是直接从无预警状态启动的,而是在橙色预警基础上升级红色,而橙色预警发布已经比启动时间提前31小时,符合规定。

一位教师在朋友圈留言:红色预警启动后,北京市教委把停课通知发给各区县教育局主管部门,区县通知学校,学校通知班主任,班主任通知到各位家长,已是晚上11时,一些学生家长未接电话,8日一早老师还要早早到校,负责昨晚未能联系上的学生。

不少市民反映,此次红色预警从12月8日7时启动,10日12时结束,三天内单双号限行具体时间如何规定也没有及时确切的消息,10日12时预警结束后将采取什么样的限行措施,直到现在很多人仍有疑问。

尽管媒体在各种渠道宣传发布,移动等电信运营商也发出短信向用户提示,但仍有不少人表示没有收到相关信息。

专家表示,有人没收到或看到信息也是可能的,红色预警下,如何在短时间内加强信息发布,更有效告知市民,应急预案和各方协调配合仍待进一步探索。

如何做好监管执法?

北京市政府负责人专门要求,红色预警下,要加大应急措施的落实,加强督查督办,明察暗访,不打招呼,直奔现场,直接曝光。对于违规行为,当机立断采取处罚。

7日,北京各单位展开督查,除了土石方

工地未停工、露天烧烤等问题,还专门对10个区190个单位的公务用车停放情况进行检查,并通报发现5辆公车违反尾号限行规定。8日上午,在通州区政府大院,停用公车已全部贴上封条。据介绍,全区停用公车1665辆。8日检查10个区180个单位,发现违规出行问题18件。

8日,北京市委市政府领导带头上街督查,发现确有违反单双号限行的车辆。北京市公安局介绍,8日,绝大多数市民能自觉遵守限行规定,只发现了零星少量违反限行车辆。“还有个别车辆是7时启动单双号限行前出门,但在7时后还没有到达目的地。民警依法进行了处罚。”北京市公安局西城支队西单大队大队长高峰说。

记者8日跟随北京市环保局的督查活动时发现,部分被检查单位不知从什么渠道已提前获知要检查的消息。在大兴一处公交车站检查汽车排放时,记者跟随检查组到达现场,被检查的车上还在滴水——刚刚专门洗了车;在一处加油站,记者到达时,加油站工作人员已经在等候介绍情况。

从建议弹性工作到放假还有多远?

红色预警方案中建议企事业单位可实行弹性工作,但绝大多数市民表示,没享受到弹

性工作的待遇,还是照常上班。“因为单双号限行,8日上班取消了打卡,但下班还是照常。说起雾霾好像都怕,但真要说哪家公司放假的还不多。”在国贸附近工作的赵先生表示。

对此,北京市应急办和环保局介绍,相比重要污染源的工业企业停工,对于一些市民提出的红色预警能否强制停工,并不好由政府直接下令,但政府出台了指导性建议和防护意见。

环保专家认为,从保护职工健康而言,如果只是晚来早走的弹性工作时间,效果有限,因为仍暴露在污染空气中。

一些家有儿女的上班族在预警第一天遇到了麻烦。“学校前一天晚上11时才通知停课,虽然说停课不停学,但班上几乎没有孩子去学校,只能彻底停课。单位又不放假,今天只能大着胆子把孩子自己留在家了。”在某事业单位工作的杨女士说。不少家长呼吁,能否让中小学放假和单位放假结合实行,才不至于出现“家长上班,孩子没人带”的问题。

一些市民提出,可以考虑休息日和工作的重污染天气调休机制。例如,本次北京红色预警时间是周二到周四,可以考虑三天放假,双休日上班。

(记者冯梦达 卢国强 李萌 倪元锦 崔静) (据新华社电)

3D打印再造缺失拇指

生活风向标

科技日报讯(史林 伟锋 记者唐先武)近日,第四军医大学西京骨科医院手外科采用3D打印技术,切除左足部足趾甲皮瓣和第二条神经、三条神经、两条肌腱后,将足趾甲皮瓣和第二足趾骨肌腱两个组织块“瓦和”,重新组合成新的左手大拇指。

据了解,20岁小伙姜华(化名),半年前在工作时不慎被机器挤压,造成左手大拇指毁损缺失。来到西京骨科医院后,手外科团队仔细研究伤情,提出借助3D打印技术,以左手大拇指3D模型为数据参照,以第二足趾骨肌腱系统为骨支架,以足趾甲皮瓣为

外观,同时游离穿支皮瓣及骨瓣重建足趾供区保留全部足趾的手术方案。

术中,以患者左手部侧侧拇指数据参照量为长度,在同侧左足部切取足趾甲皮瓣和第二足趾骨肌腱,吻合一条动脉、两条神经、三条神经、两条肌腱后,将足趾甲皮瓣和第二足趾骨肌腱两个组织块“瓦和”,重新组合成新的左手大拇指。与此同时,对于足部供区,采用游离旋股浅动脉皮瓣和骨瓣重建,保全全部足趾。经过精心术前准备,手外科团队成功实施了全形再造手术,目前患者再造左手大拇指和游离皮瓣完全成活,顺利出院。

现代医疗保健亟须规范发展

锐观察

科技日报讯(记者蒋秀娟)“当前食品保健品市场存在‘基础研究不够深入,急于出产品;生产质量把关不严,技术不到位;消费市场乱,鱼龙混杂,缺少市场监管以及科学应用缺少研究和指导’等诸多问题。”近日,中国老年保健医学研究会现代医疗保健研究分会在京成立,中国食品药品监督管理局保健食品评审中心副主任黄健在会上指出,“人们普遍不知如何使用保健品用于治病、治未病,不知如何健康养生。组织全国有关专家和机构,对传统医疗保健技术、方法和产品进行深入挖掘、研究和提升,从多方面推进医养结合和养老十分有必要。”

据了解,现代医疗保健研究分会旨在引导现代社会医疗保健和养生健康发展,主

要以老年医学、营养保健、医养结合、食品和保健品等专业领域的专家为主体,将按照慢病防治、健康养老、保健养生产品研究、市场引导等不同阶段或不同专业,组成专业委员会。

中国老年保健医学研究会副会长、现代医疗保健研究分会会长陈彦奇介绍,现代医疗保健研究分会今后将推动医养结合与养老模式创新,促进医养结合进社区、进家庭、进养老机构,使老年人切实享受高质量的医疗和养老服务保障;促进医养结合与养老模式创新,促进医养结合进社区、进家庭、进养老机构,使老年人切实享受高质量的医疗和养老服务保障;促进医养结合与养老模式创新,促进医养结合进社区、进家庭、进养老机构,使老年人切实享受高质量的医疗和养老服务保障。



2015黑马大赛总决赛暨年度大会升级为“2015创业社群大会”,并于近日在北京举办,吸引超过2000名创业者参会。大会不仅邀请财经界名人和国内知名投资人现场开办创业学堂,还特设“红牛纸牌屋”等实战环节为创业者提供展示项目吸引投资的舞台。图为创业者们在回答投资人提问。

众筹打造富硒农产品O2O电商平台

数字时尚

科技日报讯(记者张克)记者从中国富硒农业产业技术创新联盟主办、广西富硒农产品开发办公室和陕西紫阳县人民政府协办的第三届中国富硒农业技术与产业创新论坛

暨《2015年中国富硒农产品产业发展蓝皮书》发布会上获悉,为共同探讨富硒农产品市场拓展与营销创新,推动地方特色农业发展和农民增收,2016年将集合一批联盟会员,采取众筹模式,打造一个只销售联盟会员产品的富硒农产品O2O电商平台,在北京、上海

等城市建立会员富硒农产品销售体验馆。在互联网+的时代背景下如何发展电子商务,中国富硒农业联盟秘书长朱珍华认为,富硒农业的发展,需要凝聚全国富硒农业从业人员的共同力量合力推动,从技术、检测、标准、认证等方面规范和推动富硒农业的发展,打造O2O电商营销模式。京东、正谷农业等专家就如何利用互联网和电商营销农产品,实现互联网+农业等与参会代表进行了讲解。

12306验证码难住了谁?

付昊苏 张建

茶余饭后

临近年底,火车票抢大战硝烟再起。紧随而来的是旅客面对12306购票网站验证码时,被“考住”的尴尬和无奈。

实名制、网络售票、双向核验……应该说,铁路方面为了便利旅客购票,进行了不少创新,也获得了肯定,但离群众满意仍有差距。为了防止抢票插件和黄牛党恶意购票,铁路部门从2013年至今,频繁升级网站

验证码机制,图形验证码的种类逐渐增加,识别的难度不断加大。到今天,这一原本为屏蔽机器人的验证过程,倒是把不少真人给难住了。

“图案像素太低看不清”“这些明星根本不认识”“99%的购票者已经被打败”等等网民吐槽,带着对网络购票不便的抱怨。有网站发布数据称,这套验证码首次正确率极低,而且一旦选错就得刷新重来,大大降低购票速度。

有舆论表示,验证码的图片质量增加了识别难度;在较低画质下,的确很难分辨橘子和橙子、鱿鱼和章鱼。此外,验证码图案设置不够合理,没有顾及到部分人群的认知缺失。从生活经验来说,很多“90后”可能并不熟悉验证码图案中的煤油灯、缝纫机、油纸伞等物品;有的人也可能认不出干冰、发电机、排风机,所以难以做出正确的验证。

面对消费者的质疑,铁路部门应及时出

面回应。在移动互联网时代,互联网产品要靠提升用户体验来赢得发展空间,火车票网购产品也不例外。不及时回应群众关切,不作出解释,也不针对问题修改验证码设置,这种冷处理的确实令人费解。

长期以来,群众对于铁路购票出行的不便颇有议论。包括购票时仍不能主动选择座位,一起出行的人有时无法相邻而坐等。这些合理诉求提出已久,但相关部门常常以春运运量大、网速慢高作为解释,服务升级和改进迟迟不见踪影。看来,铁路部门还需增强意识和技术手段,摒弃一家独大的“傲慢思维”,从改进验证码这种细节抓起,多麻烦自己,少难为群众,通过体制机制的创新,让群众出行更方便。

(据新华社电)