



新能源汽车 邯郸市用户。新华社发董永博摄



把好质量关 病事检验。新华社发朱旭东摄



龙泉青瓷业 在修素胎。新华社发何五昌摄



老饭店挂牌 店正式挂牌。新华社发刘颖摄

营养快餐

适合炖肉的蔬菜

莲藕 中医认为,生藕性寒,有清热除烦之功,煮熟后由凉变温,有养胃滋阴、健脾益气的功效。莲藕与芸豆熬汤,可改善睡眠质量,和排骨一起煲汤能健脾开胃,适合脾胃虚弱的人滋补养生。
白萝卜 白萝卜有益胃、顺气、消食的功效。它能促进胆汁分泌,帮助消化脂肪,其中的芥子油和膳食纤维可促进胃肠蠕动,有助于体内废物的排出。因此,白萝卜跟排骨、牛肉、羊肉、猪蹄等一起煲汤,不但补气顺气,还能减轻油腻感。
冬瓜 冬瓜性寒,有润肺生津、清热利尿的功效。其中所含的丙二醇能有效抑制糖类转化为脂肪,加之冬瓜水分多,是适合糖尿病、高血脂、高血压、冠心病患者的食疗蔬菜。
山药 山药富含多种维生素、氨基酸和矿物质,有增强人体免疫力、益心安神等保健作用。山药适合跟肉类一起煲汤,不但能使肉汤营养加倍,还有利于肉汤中营养素的吸收。

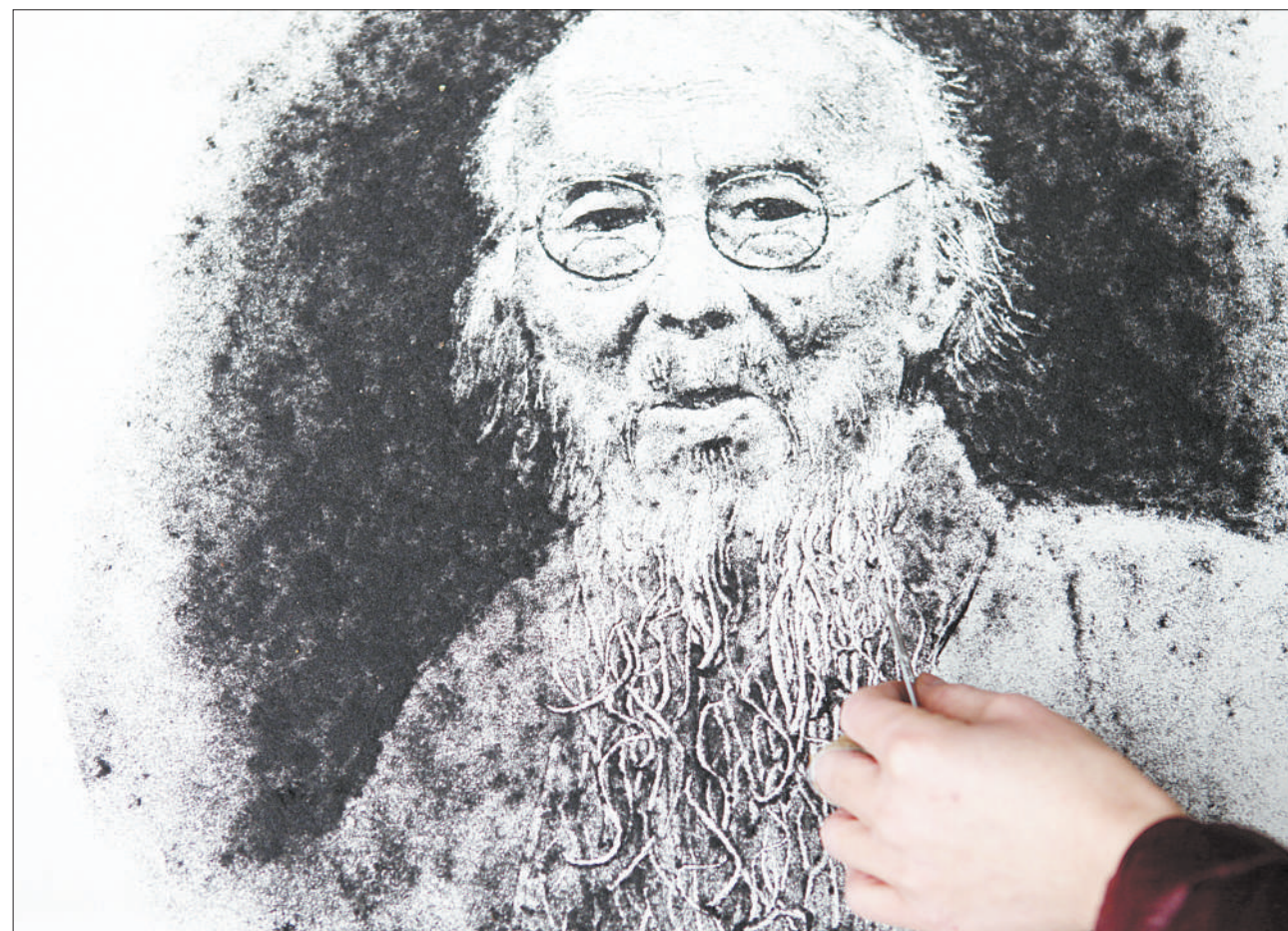
三个蔬菜炖肉菜谱

奶茸汤 原料:不肥不瘦牛肉1斤切丁,土豆、胡萝卜、番茄、芹菜(以上四种蔬菜皆切成丁)洋白菜、白胡椒粒、盐。做法:将牛肉丁加水用慢火炖至七成熟,此时在牛肉汤中先放入不易熟的土豆丁、胡萝卜、番茄丁一起煮到土豆出沙,番茄在汤中泛红为止。再放入磨碎的白胡椒粒及盐便可以喝了,还可在汤熬好后往锅中再加一碗熟牛奶,则成为西餐馆提供的那种奶茸汤。
白萝卜炖排骨 主料:猪排1000克,白萝卜500克,葱段,姜片,料酒,花椒,胡椒粉,盐各适量。做法:猪排剁成小块,入开水中焯一下,捞出用凉水冲洗干净,重新入开水中,放葱、姜、料酒、花椒面,用中火煮炖90分钟,捞出排骨;白萝卜去皮,切条,用开水焯一下,去生味。锅内煮的排骨汤继续烧开,投入排骨和萝卜条,炖15分钟,肉烂、萝卜软即成。
莲藕排骨汤 配料:排骨750克,莲藕1000克(最好是红花藕,这种藕炖软后吃起来才是粉的),老姜一块,花椒约二十粒,黄酒两大匙,盐适量。制作过程:先把排骨洗净斩成段,在沸水中焯一下后捞起,藕洗净切小块或切段后用刀拍破,老姜用刀拍破;把莲藕放炖锅中小火炖40分钟,然后放入排骨,烧沸后撇去浮沫,再放料酒、花椒、老姜;沸后改小火炖一小時后,加盐再继续炖一小時即成。(罗宋汤)

冬季天气寒冷干燥,很多妈妈会发现宝宝的皮肤不再水灵了,而是变得有些干燥,再严重一点会出现皮屑,甚至变得潮红干裂。请关注——

宝宝冬季如何护肤?

冬季天气寒冷干燥,很多妈妈会发现宝宝的皮肤不再水灵了,而是变得有些干燥,再严重一点会出现皮屑,甚至变得潮红干裂。请关注——
打破砂锅 人的皮肤是免疫系统的第一道屏障。皮肤能抵御外界有害的刺激性物质及日光进入,同时具有保湿及调节抗炎作用。与成年人相比,婴儿皮肤的结构、组成及功能都有自己的特点。
多感官刺激促进宝宝发育 在婴儿早期的发育中多感官刺激至关重要。
冬季做好皮肤防护 伴随宝宝的成长,户外活动不断增多,年轻的父母不仅要做好小宝宝皮肤的日常防护,也要对各种意外伤害的应急处理有所准备。
使用婴儿专用沐浴露 每个新生儿的降临都会为整个家庭带来极大欢乐。如何正确为皮肤娇嫩的新生儿沐浴,是使用清水沐浴好,还是用沐浴露好?成为新妈妈们困惑的话题。



画中有话 今年35岁的李海良是河南省灵宝市的一位理发师,除了理发技术好,他还练就一手“发画”技艺。李海良从小就喜欢绘画,受沙画艺术启发,他尝试用碎头发进行绘画创作。经过不断的摸索,他的“发画”技艺也日臻成熟,其作品形象逼真,层次丰富。图为李海良用碎头发创作的“发画”《齐白石》。新华社发(赵华摄)

地震速报搭建互联网平台

数字时尚 科技日报讯(记者王怡)“地震波分为纵波、横波,横波是造成破坏和伤亡的‘元凶’。利用纵波与横波速度间的时间差以及互联网技术,我们将缩短地震预警的时间,希望可以跑赢地震波。”中国地震台网中心主任潘怀文近日在“互联网+地震”论坛上说。
如何通过网络技术降低地震灾害损失并进行有效预警是中国地震台网中心一直致力的工作。在“互联网+地震”论坛上,中国地震台网中心与移动资讯平台今日头条达成战略合作共识,地震台网将力争缩短地震发生后紧急信息的产出时间,今日头条则努力缩短将该信息推送至受地震影响区域用户手机上的时间。
潘怀文介绍,中国地震台网中心还将启用“地震速报机器人”来产生地震速报新闻,极大丰富目前的地震速报内容。地震速报机器人自动编写的地震速报新闻稿中还包括震源中最近的县级市、地级市和省会城市等信息,甚至包括该区域的历史地震信息。

纳米刀:精确击穿肿瘤细胞

生活风向标 科技日报讯(罗国金 徐瑞 记者蒋秀娟)一分钟,两根钢针,1500—3000伏高压脉冲电,击穿肿瘤细胞于无形。短短30分钟,足以使一个5厘米大小的肿瘤细胞成蚁穴式溃散。这就是纳米刀,一种敢于对抗“癌王”的肿瘤治疗新技术。
“从今年7月至今,解放军总医院已经成功完成了近20台纳米刀手术,成为中国大陆首批开展纳米刀技术的医疗机构。”在近日召开的纳米刀技术专题学术会议上,肝胆外科主任陈亮教授介绍,相比传统的消融技术,纳米刀在杀死肿瘤细胞同时,能够最大程度保护周围管道组织不受损伤,使原本许多无法开展的手术成为可能,同时具有创伤小、疼痛轻、恢复快的特点。
肿瘤消融是21世纪肿瘤治疗的重大进展,使许多不能手术切除,或不耐受手术切除的患者,能够获得有效治疗。目前,常用的技术有射频、微波消融(热消融)以及氩刀、液氮消融(冷消融)。虽然这些技术各具优势,但冷消融仍难以避免在杀伤肿瘤细胞的同时对周围组织造成损伤。很多高难度手术如胰腺癌、肝门部胆管癌等手术难以适用。
与传统的消融技术不同,纳米刀并非利用“热”或“冷”效应进行物理消融,而是通过高压脉冲电流直接破坏肿瘤细胞的细胞膜使肿瘤细胞死亡,而又能很好地保护周围的血管神经、胆管、胰管、肠管、输尿管等重要组织不受影响。
所谓“纳米”,是指肿瘤细胞的细胞膜在高压电流作用下,发生纳米级别的穿孔,从而导致肿瘤细胞死亡。

让顶风造“霾”者付出沉重代价

茶余饭后 中央高度重视重污染天气应对工作,要求拿出管用的针对性措施,以实际行动应对雾霾。重污染天气来临,各方不能“麻木等风”,必须全力以赴将雾霾降到最低。相关部门必须抓好政策落实的“最后一公里”,重拳出击,仍有一些企业违法超标排放,“伤口上撒盐”。
例如,河南省卫辉市豫北化工在之前的督察中就被曝光过。此次检查又发现,该厂造气炉烟自烟筒颜色仍然较深,企业周边臭气气味明显。督察重压之下,仍然顶风排污,对此有关部门须依法严惩,让其付出沉重代价。
当前,尽管雾霾压城,但一些地方、企业仍未意识到防治雾霾的重要性、紧迫性,尚未把治理大气污染的举措落实到位。此外,顶风违法之所以仍在各地发生,除了法治观念淡薄、心存侥幸,长期以来督察执法“失之于软”“失之于宽”也是重要原因。(据新华社电)

信息技术将进入认知计算时代

锐观察 沃森是IBM强大的认知计算技术的杰出系统代表,它可以像人类一样思考,积累经验不断跨界学习,具有高超的大数据分析能力,确保决策的置信度和准确性。IBM大中华区董事长陈黎明表示,认知时代的到来标志着信息技术的发展进入一个全新时代,认知计算能够实现大规模学习,针对问题的推理和思考,进行自然语言交互,增强和扩充人类在专业知识方面的学习能力,与人类合作解决人类和机器无法单独解决的问题。认知创新代表了信息技术未来的发展方向,是开启商业和社会发展新时代的钥匙。
中国人工智能学会理事长李德毅院士表示,“认知系统不是必须追求与人形似,而是需要实现交互、推理、思考、记忆和计算等复杂功能,让互联网、云计算、物联网等技术为认知系统智能化提供有力支撑。”
据了解,近年来,IBM中国研究院已在开始将认知服务融入到行业应用中,如结合认知技术和物理模型分析来应对环保领域的挑战,通过与医疗机构、政府部门以及科技创新生态系统中的企业深度合作,提升慢病预防的疾病风险预测精度,开展病人的个性化治疗分析等。
然而,认知计算时代不仅需要计算技术和平台的创新,也为传统计算机系统架构带来了挑战。认知系统需要处理包括文本、语音、图像等海量非结构化数据,并快速运行自然语言理解、知识表达与推理、深度学习等复杂运算,需要系统架构的创新来提升计算速度并降低功耗。
对此,IBM中国研究院院长沈晓卫表示,IBM中国研究院借助多年在系统架构方面的经验积累,开发了用来支持认知应用的异构计算平台,通过支持硬件加速器的云计算技术,提升认知计算的效率,降低功耗,并支持不同类型的认知应用的创新。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号