



智能家居 新华社记者 徐昱摄



会在中国青年政治学院启动。 傅人系列传播活动暨首场主题报告 近日,二〇一五年“助学筑梦” 传播活动



伍雪场竞技。 本报记者 李丽云摄



型公益活动。 本报记者 蒋秀娟摄

营养快餐

晚餐吃法有讲究

禁晚餐吃太多:晚餐早吃少患结石

晚餐早吃是医学专家向人们推荐的保健良策。有关研究表明,晚餐早吃可大大降低泌尿结石病的发病率。

人的排钙高峰常在进餐后4-5小时,若晚餐过晚,当排钙高峰到来时,人已上床入睡,尿液便滞留在输尿管、膀胱、尿道等尿路中,不能及时排出体外,致使尿中钙不断增加,容易沉积下来形成小晶体,久而久之,逐渐扩大形成结石。所以,傍晚6点左右进晚餐较合适。

禁晚餐吃太荤:晚餐吃素防癌

晚餐一定要偏素,以富含碳水化合物、蛋白质、脂肪类吃得越少越好。若脂肪吃得太多,可使血脂升高。研究资料表明,晚餐经常吃荤食的人比吃素者的血脂要高2-3倍。碳水化合物可在人体内生成更多的血清素,发挥镇静安神作用,对失眠者尤为有益。

据科学研究报告,晚餐时吃大量的肉、蛋、奶等高蛋白食品,会使尿中的钙量增加,一方面降低了体内的钙贮存,诱发儿童佝偻病、青少年近视和中老年骨质疏松症;另一方面尿中钙浓度高,罹患尿路结石病的可能性就会大大提高。另外,摄入蛋白质过多,人体吸收不了就会滞留于肠道中,会变质,产生氨、硫化氢等毒质,刺激肠壁诱发癌症。

禁晚餐吃太饱:晚餐吃少睡得好

如果晚餐吃得过多,可引起胆固醇升高,刺激肝脏制造更多的低密度与极低密度脂蛋白,诱发动脉硬化;长期晚餐过饱,反复刺激胰岛素大量分泌,往往造成胰岛素β细胞提前衰竭,从而埋下糖尿病的祸根。

此外,晚餐过饱可使胃腹胀,对周围器官造成压迫,胃、肠、肝、胆、胰等器官在餐后的紧张工作会传达信息给大脑,引起大脑活跃,并扩散到大脑皮层其他部位,诱发失眠。

五种食物睡前不宜

夜里能否睡得好,晚上吃了什么非常重要。临床营养学家指出,导致睡眠障碍的原因之一,就是晚餐中吃了一些“不宜”的食物。

咖啡 很多人都知道,含咖啡因食物会刺激神经系统,还具有一定的利尿作用,是导致失眠的常见原因。

辛辣食物 其实,除此以外,晚餐吃辛辣食物也是影响睡眠的重要原因。辣椒、大蒜、洋葱等会造成胃中有灼烧感和消化不良,进而影响睡眠。

油腻食物 油腻的食物吃了后会加重胃、肝、胆和胰的工作负担,刺激神经中枢,让它一直处于工作状态,也会导致失眠。

有饱腹作用的食物 有些食物在消化过程中会产生较多的气体,从而产生腹胀感,妨碍正常睡眠,如豆类、大白菜、洋葱、玉米、香蕉等。

酒类 睡前饮酒曾经被很多人认为可以促进睡眠,但最近的研究证明,它虽然可以让人很快入睡,但是却让睡眠状况一直停留在浅睡期,很难进入深睡期。

2015年度“助学筑梦”活动启动仪式暨首场主题报告会

在雪场竞技。本报记者李丽云摄

型公益活动。本报记者蒋秀娟摄

目前,我国在加强环境污染监管方面,如何更上一层楼?如何运用智能手机、卫星、大数据等信息技术手段提升环境“智”理水平?请关注——

环境从“治”理走向“智”理

本报记者 华凌

打破砂锅

污水处理厂不运行,终日“晒太阳”的现象让各地环保局长十分忧心,特别是花费很多资金,有些污水厂却不按照规定正常运行。遇到这种情况怎么办?

长期以来,环境执法人员需要赶到污染现场督查,用眼看或鼻闻,不仅劳动强度大,还效果差,有什么高效手段提升治理水平?

近日,由《环境保护》杂志社在北京主办的“中国环境治理”高峰论坛上,来自环境监管一线的政府官员、专家分享了目前运用信息技术手段提升环境“智”理水平的生动案例,令人切实感到我国在加强环境污染监管方面,借助智慧之力能更上一层楼。

智能手机实时监控

辽宁省环境保护厅厅长朱京海介绍说:“辽宁在治理辽河的过程中,2008年—2009年

卫星“鸟瞰”精确排查

由于我国西部偏远地区面积广阔,地貌复杂,有时环保部门的人员督查一两个企业需要跑上一天,因此,采用高科技信息检测手段,如卫星、无人机等,显得尤为重要,特别是为环境督查执法收集有力数据助力极大。

环保部西北环境督查中心副主任马国林说:“卫星所收集的数据,犹如一个历史档案库,所以我们充分利用卫星的原始数据清查污染大户。比如对陕西龙门地区,督查人员利用环保部卫星中心提供的卫星‘鸟瞰’数据,锁定其中排放冒黑烟的企业,一一调出原始记录并截图,可谓历历在目,当时不开污染治理设备、超标排放的企业都会作为重点督查目标。而且,这种方式还可以利用于对自然保护区的督查,自然保护区占全国很大的面积,达17%左右,通过卫星、无人机可以从中发现是否存在环境违法行为,可精确到具体哪个地方,便于清查。”

大数据预估空气质量

“大数据的统计方法强调多样性知识的融合,能把交通、气象、人口、地理和空气质量融合在一起。运用大数据技术可以达到监测雾霾现状、预测未来几天的空气质量状况,以及将来还可追溯雾霾的来源、形成原因等。”微软亚洲研究院主管研究员郑宇博士在接受科技日报记者采访时说。

他说,就目前而言,在做前两个层面的工作:首先,由于城市各个角落空气质量的差异很大,通过有效站点的监测读数可搞清整个城市空气质量的现状。具体计算出1平方公里范围内的细颗粒物浓度,为市民精确提示何时有利于开窗通风或关窗、跑步、出行等。与传统的办法相比,其在实时细颗粒物分析方面,准确率提高了20%。其次,可预测未来48小时的空气质量。这融合了很多站点的实时数据,周边300公里范围内其他所有站点空气质量记录,以及自身所在当地的气象状况等。

例如,运用北京市区内及六环以外总共30多个空气质量监测站点的实时和历史数据;另一方面,融合了气象、刮风下雨、交通流量、人口移动性、道路结构(精细到有多少红绿灯)等数据,训练出一些模型,形成一个实用的系统。即使一个地方没有站点,模型也能够依据相关数据,估计出当地的空气质量。

2015年,国家环保部信息中心已启用这一系统,在京津冀区域、成都、福建官方渠道发布信息,另外,在网上或用手机应用APP“小鱼天气”可查到珠江三角洲、长江三角、成渝片区等70多个城市空气质量状况的相关信息。

诚然,环境污染治理既需要政府、企业、社会公众共治的污染治理体系,也需要智慧地采用大数据、卫星、智能手机、无人机及互联网等“利器”找到症结,精准发力治理污染,可谓花小的代价解决大问题。



日前,河北省涿源县大山深处的梁家庄村秀兰希望小学的孩子们迎来了一位客人,这就是这所学校的捐建人、秀兰集团董事长郝海玲,她为孩子们带来各种书籍、文具和乐器等新年礼物,并表示将继续发扬秀兰精神,捐资助教回报社会。图为郝海玲与孩子们在一起。 本报记者 左常春摄

微商或成全球经济新增长点

数字时尚

科技日报(记者申明)“如今全球经济增长放缓,但微商能成全球新增长点。”1月5日,中国微商经济高峰论坛在北京召开,美国福布斯杂志总编辑史提夫·福布斯如是说。

福布斯认为,智能终端的发展,改变了中国和世界,人们利用网络来完成各种

各样的事情,餐饮、交通、购物、娱乐等都呈现出网上发展的趋势。电子商务在中国极具发展优势,因为中国电子商务的产品销售成本更低,也更倾向于自由职业者。不过,这种基于微商的商业模式一定要基于信任才能发展得持久。

中国国际贸易交流中心总经济师陈文玲说,微商是互联网在商业业态中的变革,未来将有“更多的生产、更多的销售”来自于更加分散的个体,他们随时可以发出消费指令,随时发生个性化的消费。能否抓住这些新消费群体,就决定了商业的兴亡。

作为中国微商的代表,钱宝网CEO张小雷表示,微商产业作为近年新兴的产业,已在中国移动购物市场中占据了举足轻重的地位,但微商作为新兴的商业模式,不免缺少相关的行业规范、监管体系和维权机制,这也滋生了行业内部的乱象,出现了个体卖家鱼龙混杂、货品真假难辨、价格混乱等现象。

陕西省农业管理局副局长张兴瑞说,多年来陕西农作物种植结构变化较大,果树种植面积不断增加,病虫害种类增多,发生频次增加,发生程度加重,防治难度加大。“为了确保果品质量安全,陕西在全省范围内开

展了挂设杀虫灯、使用诱虫带、悬挂诱芯、投放扑食螨等果树病虫害无害化防治技术,降低防治成本,提高防治效果。通过这些绿色防控技术,大力推进统防统治,改进施药方式,实施农药减量控害,不仅可促进病虫害可持续治理,实现提质增效,而且可有效保障农产品质量安全,保护生态环境,促进生产与生态协调发展。”

张兴瑞说,未来陕西仍将以果树为重点,开展果树绿色防控技术试验示范。“陕西将选择果树主产区,采取与农药企业、专

酵母核苷酸技术助婴幼儿奶粉“母乳化”

生活风向标

科技日报讯(记者张晔 通讯员杨芳)许多妈妈产后母乳不足使得奶粉成为了必须,但一些婴幼儿吃奶粉易吐奶、消化不良、腹泻,很重要的原因就是婴幼儿体内合成分解食物的酶能力低。南京工业大学应汉杰教授主持完成的“酵母核苷酸的生物制造关键技术突破及产业化应用”,从根本上解决了这一问题。1月8日,该项目荣获国家技术发明奖二等奖。

据了解,核苷酸的生产方法有化学合成法和RNA酶解法。许多西方发达国家明确规定婴幼儿食品中,添加的核苷酸须来自酵母RNA水解物。然而,此法存在酶解率低、高效分离工艺缺乏、原料RNA杂质多等三大难点。

应汉杰教授经过12年攻关,在核心关键技术取得了三大突破:一是发明了高产核苷酸的菌株并首创了具有自增值、自修

复功能的固定化连续产酶的新技术,解决了核苷酶P1活性低、杂酶多的问题;二是设计了新的分离介质,首次用一次树脂分离实现了4个核苷酸的高收率和高纯度稳定分离。发明了反应-结晶与醇析和盐析的复合结晶新体系及其装备,使得产品质量明显改善,工艺流程大大缩短;三是发明了基于细胞融合和代谢进化相结合的高核酵母选育技术和高效连续培养技术解决了酵母中RNA含量低的问题,首创了胞内核酸定向提取的组合新技术,解决了RNA纯度低的问题。

该项目中的新技术通过中国、美国、瑞士等国内外权威机构认证,国内市场占有率达70%左右,同时产品已进入欧美等国际知名公司,全球四罐添加核苷酸的高端奶粉中就有一罐在使用本产品,打破了国外品牌垄断国内高端婴幼儿奶粉市场的局面,提升了我国食品添加剂行业的国际形象。

消除“毒文具”须挥重拳

茶余饭后

江苏省质监局日前在一次文具产品风险监测中发现,文具中安全隐患重重,其中笔类文具个别样品苯系物总和超标860多倍,所含塑化剂、有机溶剂残留和菌落总数等对正处发育的青少年十分不利。

值得警惕的是,本次质量分析报告暴露的种种问题并非检测所在地独有。几年前就曾与“毒文具”相关的新闻曝光,时过境迁这些毒物至今仍有“生存空间”,个中原因值得深思。

审视“毒文具”,会发现相关情况的说明委实含糊。公众只粗略知道质监部门在多少种文具中查出若干种化学成分超标,但并没有对生产企业或品牌点名道姓,更谈不上

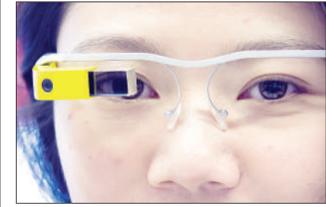
查处遏制,使得监督效果大为弱化。此外,相关规范和标准也相当滞后。

尽管我国早在2008年就开始实施的《学生用品的安全通用要求》,涵盖几乎所有文具用品的安全技术标准,但仍有部分文具用品的安全标准的技术在市场上销售,且出现新的化学成分,而原有标准并没有更新。

“毒文具”背后是“毒厂商”、监管匮乏和规范滞后。因此,对文具的质量检查不应止步于某个节点的例行公事,而是要使其成为一种长效的工作机制。治理“毒文具”关键是尽快更新相关规范和标准,同时强有力监管。对于那些不计后果的无良文具厂商应予以重拳,彻底斩断这条黑色利益链。

业合作社等共建的方式,建设一批绿色防控示范区,提高绿色防控覆盖率。通过在果树主产区推行绿色防控,生物诱杀,精准施药为主的绿色防控措施,最大限度降低化学农药使用量。同时,指导农业企业、农民合作社实施病虫害可持续控制综合技术应用,提升农产品质量,实现优质优价,带动大面积推广应用。”

按照规划,到2020年,陕西将初步建立资源节约型、环境友好型病虫害可持续治理技术体系,科学用药水平明显提升,单位防治面积农药使用量控制在最近三年平均水平以下,力争实现农药使用总量零增长,主要农作物绿色防控覆盖率达到30%以上。



1月9日,在美国拉斯韦加斯,奥图科技的工作人员展示新产品“酷镜”。这款智能穿戴设备具有摄像、定位和语音操控等功能。 新华社记者 杨磊摄



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号