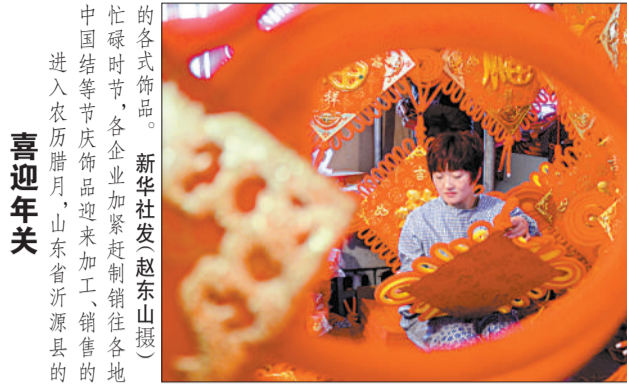




网上订票。新华社记者朱旭东摄
 服务活动。图为志愿者帮助农民工
 发区开展“关爱农民工温暖返乡路”志
 一月十二日,河北省邢台市经济开
助农订票



新华社记者赵晓明摄
 偶。图为济南市市民在选购生肖猴玩
 纷纷购置置办年货,节日气氛逐渐
 进入农历腊月,年关将至,人们
年味渐浓



新华社记者赵东山摄
 忙碌时节,各企业加紧赶制销往各地
 中国结等节庆用品,迎接加工、销售的
 进入农历腊月,山东省沂源县的
喜迎年关



木展在京开幕。新华社记者李欣摄
 的“文明的回响——穿越敦煌”大型艺
 央美术学院、敦煌艺术研究院联合主办
 一月十二日,由北京市总工会、中
穿越敦煌

营养快餐

胃不好怎么吃

胃肠不好属于胃肠功能欠佳的一个经常性表现,如果日积月累不愈,不但影响身体健康而且会导致胃病症状的衍生。胃肠不好的病因大多来自个体的饮食结构和滥用抗生素。传统药物副作用大,对胃部产生较多刺激,在杀灭致病菌的同时引起菌群失调,降低胃部免疫力,使得胃病反复发作。

山楂开胃易致结石
 很多人觉得山楂开胃,酸甜可口,因此一不小心就会吃很多。脾胃不好的人少吃山楂,过量吃山楂有可能导致胃结石。因为山楂中果胶和单宁酸含量高,接触胃酸后容易凝结成不溶于水的沉淀,与食物残渣等胶着在一起形成胃结石。结石可引起胃溃疡、胃出血,甚至胃壁坏死和穿孔。但是把山楂煮熟了吃会减少单宁酸的影响。
鲜枣好吃但枣皮扎胃
 鲜枣不宜吃太多,否则会伤脾胃。因为大枣的膳食纤维含量很高,一次大量摄入会刺激肠胃,造成胃肠不适。膳食纤维大部分存在于大枣的枣皮中,而大枣的枣皮薄而坚硬,边缘很锋利,如果胃黏膜刚好有炎症或者溃疡,会增加疼痛和不适。
猕猴桃通便但“烧心”
 猕猴桃属寒性,过食损伤脾胃的阳气,会产生腹痛、腹泻等症状。另外,猕猴桃中所含的大量维生素C和果胶成分,会增加胃酸、加重胃的负担,产生腹痛、泛酸、烧心等症状。天气寒冷时症状还会加重。在目前这样寒冷的季节里,胃病(脾胃阳虚)患者应当少吃甚至不吃猕猴桃。

胃不好吃什么?
 1.加强营养应选用易消化、含足够热量、蛋白质和维生素丰富的食物。如稀饭、各种豆制品及各种水果、蔬菜等。
 2.限制多渣食物,避免吃油煎、油炸食物以及含粗纤维较多的芹菜、韭菜等粗粮。
 3.不吃刺激性太大的食物,禁吃刺激胃酸分泌的食物,如肉汤、生葱等。
 4.注意制定合理的饮食制度,定时定量,细嚼慢咽,减轻胃的消化负担。
养胃牢记三原则:
防:首先注意胃部保暖,及时增添衣物;其次避免吃生冷食物,防止肠胃受凉不适。
养:肠胃病,“三分治,七分养”,对于有肠胃病史的人更要注意养护肠胃。比如,早餐喝小米粥,就特别养胃;晚餐,注意适当减少豆类、糯米等不易消化的食物的摄入,减轻肠胃负担。
治:一旦肠胃“急”病要早治疗,最好选择中成药而非西药“调养”兼治疗,否则长期的消化不良、腹泻等会使肠胃向慢性胃炎和慢性肠炎等转变。

吃牛肉有益心脏

美国宾州州立大学一项研究发现,从营养学角度看,吃瘦牛肉,可减少罹患心脏病风险,这与通常认为红肉不利心血管健康的观点相反。
 越来越多的研究表明,适量吃牛肉不会增加心脏病风险,反而有益心脏健康,宾州州立大学的研究则为报道再添一佐证。研究人员对36名志愿者做了测试,结果显示,每天食谱里包含适量瘦牛肉的饮食模式,降低血压的效果要好于食谱少含或者不含牛肉的饮食模式。

量子电视实现精准色彩控制

数字时尚
 科技日报(记者马爱平)近日,在美国消费电子展上,TCL首次发布高端品类QUHD量子电视。QUHD量子电视搭载量子材料,量子画质处理引擎以及多维度综合画质提升技术,同时配备行业顶级硬件配置、哈曼卡顿S级曲面音响,以及TV+OS

画中话

1月11日,由果壳网主办的“科技点亮生活——2016科学之声”活动在北京国家会议中心举行,科学家、科普界人士以及科学爱好者等数百人现场参与活动,同时还进行了网络直播。图为北京自然博物馆讲解员高源表演互动讲解秀《那些你不知道的猴事儿》。
 新华社记者 覃海石摄

量子电视实现精准色彩控制

态的“晶粹”量子显示材料,具有四大独特优势:首先,由于采用成熟的无机材料,荧光寿命更长;其次,QUHD实现了110% NTSC的超高色域显示,比OLED提高100%以上。用户可看到更多的颜色,还原大自然原色;再次,借助量子显示材料,QUHD显示的红绿蓝三色对应的光谱峰清晰明了,彼此无重叠,带来更纯净的颜色表现力;最后,由于通过调节量子的晶粒尺寸,可以方便、精确地调节其产生的光波波长,实现了显示技术从传统的微米级到QUHD纳米级的量级突破,带来更精准的色彩控制。

互联网超级卡车亮相

科技日报(记者杨朝晖)近日,“福田互联网超级卡车”亮相福田汽车集团和福田戴姆勒汽车超级卡车展览会,这标志着福田汽车在中国商用车的研发上再次实现了创新发展。
 卡车运输承载着我国道路物流运输的主要职能,也是物流成本和碳排放的主要承担者。据统计,我国社会物流总费用占GDP的比率高于美国、日本9.5%左右,因此运用先进的卡车设计制造技术和车联网模式,开发新一代卡车和相应新型物流体系,对中国这样的公路运输大国实现节能减排、提高经济效率至关重要。

在此背景下,福田互联网超级卡车应运而生。据福田汽车总经理王金玉介绍,福田互联网超级卡车将以福田汽车为母品牌,“EST”作为技术品牌。在其整体框架下,福田汽车集团携手美国康明斯和德国戴姆勒,整合全球知名互联网公司和汽车零部件供应商,运用福田汽车先进的“云、四互联、五智能”的智能制造体系,为用户打造出具有绿色环保、节能高效的全新智能互联网卡车,把车联网从愿景转化为现实,实现可交互、可沟通、可联通、可监控,最终实现货运效率提升70%,其中车辆自身提升50%,智能物流提升20%。

在经历了H5N1、H7N9禽流感后,最近浙江、广东等地相继出现了H5N6禽流感病毒,短短一周内便导致广东省两名患者一死一病危。请关注——

H5N6 为何会再次“造访”?

本报记者 李颖

打破砂锅
 根据北京市疾控中心监测的数据显示,北京流感病毒活动度呈持续升高趋势,已进入冬季流感流行季。根据流感流行规律分析,在今后一段时期内,流感活动水平将会不断增强,由流感病毒导致学校等集体单位发生集中发热疫情的可能性将进一步增加。
 H5N6并非新出现的病毒,国外及我国都曾在禽类中检测到H5N6禽流感病毒。相比H5N1、H7N9禽流感病毒,公众对H5N6还略感陌生。实际上,这3种禽流感病毒都是一个“大家族”,在禽类中都属于“常见品种”,相比较而言,其中人感染H5N1禽流感的病死率相对较高一些。有专家解释说,H5N6是H5N1禽流感病毒与H6N6禽流感病毒重组后“生”的“儿子”。
H5N6不是新病毒
 由于H5N6有着普通流感的症状,市民对两者该如何进行诊断、区分?对此,北京朝阳医院感染科副主任医师于晓敏解释说,通



1月11日,由果壳网主办的“科技点亮生活——2016科学之声”活动在北京国家会议中心举行,科学家、科普界人士以及科学爱好者等数百人现场参与活动,同时还进行了网络直播。图为北京自然博物馆讲解员高源表演互动讲解秀《那些你不知道的猴事儿》。
 新华社记者 覃海石摄

用绝缘胶粘接 LED 更明亮

科技日报(记者刘传书)不用锡膏,不用导电胶,用绝缘胶粘接LED芯片,LED发光更明亮。近日,深圳市广社照明科技有限公司总经理陈建伟向记者展示了他们的最新专利,用绝缘胶粘接LED芯片。
 陈建伟介绍,LED封装粘接垂直倒装芯片时,传统工艺是用导电胶、银胶或金锡合金共晶的焊接方式将芯片固定在电路板上,这样的工艺不但粘接材料成本高,而且对使用的设备要求也高。然而,一直以来没人来改变这一工艺,因为在固有的概念中,电路板金属之间的粘接只能用电

互联网超级卡车亮相

科技日报(记者杨朝晖)近日,“福田互联网超级卡车”亮相福田汽车集团和福田戴姆勒汽车超级卡车展览会,这标志着福田汽车在中国商用车的研发上再次实现了创新发展。
 卡车运输承载着我国道路物流运输的主要职能,也是物流成本和碳排放的主要承担者。据统计,我国社会物流总费用占GDP的比率高于美国、日本9.5%左右,因此运用先进的卡车设计制造技术和车联网模式,开发新一代卡车和相应新型物流体系,对中国这样的公路运输大国实现节能减排、提高经济效率至关重要。

中国互联网超级卡车亮相

在此背景下,福田互联网超级卡车应运而生。据福田汽车总经理王金玉介绍,福田互联网超级卡车将以福田汽车为母品牌,“EST”作为技术品牌。在其整体框架下,福田汽车集团携手美国康明斯和德国戴姆勒,整合全球知名互联网公司和汽车零部件供应商,运用福田汽车先进的“云、四互联、五智能”的智能制造体系,为用户打造出具有绿色环保、节能高效的全新智能互联网卡车,把车联网从愿景转化为现实,实现可交互、可沟通、可联通、可监控,最终实现货运效率提升70%,其中车辆自身提升50%,智能物流提升20%。

中国互联网超级卡车亮相

对于新能源汽车销量的强劲增长,科技部电动汽车重大项目总体专家组组长欧阳明高也提醒,当前电动车发展更多还是政府主导,而不是市场主导,完全靠政府是不可持续的,必须要向市场主导转变。
 “政府主导对产业初期发展很有作用,但长期看会有问题。”欧阳明高说,当前电动车发展有补贴驱动意味,国际企业正在进入,新能源汽车市场竞争会加剧,未来不能靠补贴作为竞争武器,只能靠创新,不光是技术的创新,还要有商业模式创新、政策创新等。
 因此,需要提醒的是,此时,广大沐浴政策暖风的车企,决不能仅仅把注意力放在追求数量增长,而更应注重用好政策带来的市场缓冲,做好技术创新、模式创新,突破原有发展瓶颈,强化自身市场竞争力。否则,一旦政策退场或者调整,没有过硬的竞争实力,恐怕将难以抵挡激烈的市场冲击。
 (据新华社电)