



蔬菜十余种。新华社记者 吴刚摄



爱心课堂。新华社记者 张楠摄



年糕飘香。新华社记者(杭兴微摄)



葫芦烙画。新华社记者(解琛摄)

营养快餐

7种黑色食物补肾气(上)

我国传统养生有“春养肝、夏养心、秋养肺、冬养肾”的观念。由于冬季的寒气最易伤肾,因此,冬季应该多吃黑色食物来补肾气,例如含碘的海带、紫菜,可以帮助甲状腺正常分泌,使身体的基础代谢率增强,加速血液循环,抵抗寒冷;黑豆、黑芝麻等黑色食物,因含有花青素,具有抗氧化功能,更是益气活血的补肾食物。

黑豆:滋阴补肾、抗衰老 营养成分:含有丰富的蛋白质、氨基酸、维生素B和E、花青素以及铁、钙、锌、锰等微量元素。功效:滋阴补肾、健脾暖肝、明目活血、抗衰老,可治贫血、头昏、白发、视物不清、体虚。吃法:混合白米煮成双色饭,或做成黑米粥、肉粽、八宝饭等。挑选与保存:米粒有光泽、大小均匀、无虫、无杂质;取少量黑米在手掌中闻气味,应有米的清香味而无其它异味。水洗黑米时,泡米水应为紫红色或淡紫色,若是纯黑色有可能是假黑米。黑米应保存在通风、阴凉处。

黑豆:防便秘、减少白发 营养成分:蛋白质含量比牛肉、鸡肉、猪肉丰富,还有维生素B1、B2、C、膳食纤维、钙、铁、镁、钾、锰以及抗氧化的花青素、异黄酮。功效:(本草纲目)记载,黑豆有补肾强身作用,故能活血利水、消胀、下气、治风热的解毒功效,特别适合肾虚者食用。此外,黑豆的钙与铁含量最高,是补钙与补血的好来源;还可助消化、预防便秘、减少白发、预防骨质疏松。吃法:做成黑豆浆、黑豆馒头,或与等量薏仁炒后磨碎,调成糊状食用。

挑选与保存:从外观看,黑豆中间有一个小白点,每颗黑豆的大小不太均匀,颜色则有些是黑、有些是黑中泛红,将豆衣剥开,里面应为白色,若里面为黑色,则可能是被染色的黑豆。

黑木耳:润肺补气、降低心血管病发生 营养成分:含有8种必需氨基酸,丰富的维生素B1、铁、钙、胶质、多糖体、膳食纤维。功效:帮助排便、预防便秘、抗凝血、降低罹患心血管疾病风险、增强免疫系统、清润呼吸道、补气益智、润肺、多糖体具有抗肿瘤活性作用,对肿瘤有一定预防效果,能控制体重,预防缺铁性贫血。吃法:凉拌或与肉丝炒。禁忌:服用抗凝血药物的患者,需与医生确定是否可以食用;高血压、高血脂、高血糖患者也要控制食用量;刚拔牙术后或手术后,也要避免大量食用黑木耳。

挑选与保存:黑木耳面乌黑、有光泽,背面略呈暗灰色,拿在手中感觉很轻,用嘴尝,没有怪味或酸、咸味。如有咸味,则表示可能被泡过盐水,以增加黑木耳重量,若有涩味,则可能是泡过明矾。(朱峻毅)



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

春运高峰时期,数以亿计的人员大流动给病菌的传播提供了条件,也对全社会防控传染性疾病的能力提出挑战。请关注——

春运高峰,当心病毒来“偷袭”

本报记者 李颖

打破砂锅

当下正处于流感等呼吸道疾病高发期,而春运高峰期的火车、长途车上往往是人群密度高,空气污浊,密切接触频率增加,加上旅途疲劳,抵抗力下降,这些都增加了呼吸系统疾病感染风险。作为春运大军中的一员,如何做好自身防范呢?

禽流感会影响春运吗?

去年底,广东出现今冬首例H7N9流感,着实又让人紧张了一阵子。但专家组评判,2016年春节前应为散发(偶发)较多时期,但只是多了偶发病例,应该不会再有H7N9流感大流行。

中国疾病预防控制中心病毒病所国家流感中心主任舒跃龙指出,从最初使大家“谈色变”的H7N9,到目前的H5N6,在传播途径上来看,都是一样的,就是离人近。这个传播途径已经有大量科学依据来证实。因此,虽然禽流感的病死率很高,对于个体非常危险;

但是对于群体来说,还是不必恐慌的。因为它不像甲型H1N1流感,人与人之间传播,一旦爆发非常危险。

据悉,由H5N1和H7N9这两种病毒引起的禽流感已被我国列为法定报告传染病。不同病毒感染后的临床表现不同,H9N2禽流感病毒感染后主要表现为发烧等,但H5N1和H7N9感染后主要表现为肺炎,病死率也比较高。H5N1的病死率达60%,H7N9的病死率为40%。

根据病理学的研究分析,事实上大多数人对新的禽流感病毒并不易感。因为,禽流感病毒不具备可以有效结合人的呼吸道上皮细胞的能力,只能在比例非常低的人群中发生。“春运不会增加禽流感传播,所有的人员流动都不会增加这种风险,公众不需要为此恐慌。”舒跃龙如是说。

流感高发期应提前注射疫苗

流感与普通感冒的症状有所区别,流感

主要表现为全身症状,如突然发热、周身疼痛、无力、白细胞不高。普通感冒则以咳嗽、流鼻涕等呼吸道症状为主。而每年冬春交替时也正是流感的高发期,很多老年人、儿童等免疫力低下的人群是流感的高发人群,但今年反而在年轻人当中暴发。

“流感流行季节,免疫力低下的人群应注射流感疫苗,避免到人的公共场所去,比如春运期间的车站,人群密集的车厢等。”北京疾病预防控制中心科研管理办公室主任庞星火解释说,打流感疫苗,不但在目前流感的高发期很有必要,而且对冬春交替时的流感也是有效的预防。“流感疫苗接种的最佳时间是在流感流行高峰前1至2个月,即每年9月至11月,但这并不是说在流感流行之后就不能接种疫苗。”

流感初期,症状轻微的病人可以用生姜红糖水服用,服用板蓝根冲剂对预防流感和治疗有一定的作用,而较重的病人应及时送医院治疗。根据病人情况,给予解热镇痛和抗病毒等对症治疗。高烧病人注意补水,防

止脱水。对某些患有慢性呼吸道疾病的病人,患上流感后,除给予抗病毒治疗外,还应预防性的给予抗菌治疗。严重并发症的根据情况进行综合性治疗。

另外,专家还建议,在人流密集的地方和雾霾天气下,应戴上口罩。同时,应注意个人卫生,勤洗手,注意室内空气流通,经常通风。饮食上应以清淡为主,多吃富含维生素的食物。

春节出游需做好防范

在“地球村”的今天,中东呼吸综合征、寨卡病毒似乎都不遥远。泰国新发现第二例中东呼吸综合征患者,中东呼吸综合征和拉沙热的主要症状均为发烧、头痛、喉咙痛、腹泻、咳嗽等,致死率较高。目前这些国际流行疾病,尚无可用疫苗或特异性疗法。

对此,相关疾控专家均提醒,春节出游需做好以下防范:保持良好个人卫生习惯。做到勤洗手,

避免用手直接接触眼睛、鼻或口;尽量避免密切接触有呼吸道感染症状人员;建议外出时尽量戴口罩;尽量避免在人群密集的公共场所长时间停留。

旅行期间应注意保持均衡饮食,充足休息。保持良好的身体状况,避免过度劳累;注意饮食卫生;老年人、有基础疾病的人群尤其应当注意自身健康。

尽量避免前往动物饲养、屠宰、生肉制品交易场所以及野生动物栖息地。避免直接接触动物及动物的排泄物,尤其是避免接触骆驼。

当出现呼吸道感染症状时,应及时就医。患病期间应尽量避免与其他人员密切接触,近距离接触他人时应戴口罩;打喷嚏、咳嗽或清洁鼻子后应彻底洗手。

如果从流行地区返回两周之内如出现发热、出疹、头痛、关节痛等临床症状时应及时到正规医疗机构就诊,并告知医生曾经到过的地区,以协助诊断,并按要求隔离治疗。



黑龙江省漠河县北极村是我国最寒冷的地方之一,曾出现零下52.3摄氏度的历史极端低温。在这里坚守岗位的气象观测站测报员群体自称为“小心眼”的人,他们细细地抠每一个数字,以一颗恒心,做好一份不平凡的气象工作。新华社记者 王凯摄

画中有话

智慧广电平台打造新型全媒体

数字时尚

科技日报(记者申明)近日,乐视云与甘肃广电在京宣布建立深度合作,共同打造以用户为核心的“广电+”新生态。双方将共建垂直整合的智慧广电平台“乐视飞天云平台”。在这个平台上,包括自制内容、体育赛事等乐视版权内容将被引入。乐视云还将为甘肃广电打造智慧城市云平台提供全面的产品规划和技术支持。此外,双方还将加强对版权内容的合作,通过联合运营实现共享共赢,并在终端领域合作开发新的硬件。

除此之外,双方将在终端领域展开合作,共同开放应用平台,引入游戏、智慧医疗、智慧家居、智慧社区、智慧城市等等更多资源,开展O2O全媒体业务运营,实现广电媒体从单一管道向全平台、多终端的智能管道发展,加速新媒体领域的快速融合,并创造更多的商业模式。



糖尿病患者影响人的神经系统,所以在脚部长期受到压迫时,可能会发生损伤甚至皮肤溃烂,严重者会导致截肢。以色列一所大学研究了一种智能袜,能够协助病人感知压力,每只袜子内置几十个微处理器的微型压力传感器,当传感器检测到某个或多个区域受压过度,则可通过手机来提示用户。

为北斗闪耀全球“扶上马、送一程”

王琳琳 黄益方

茶余饭后

2月1日,第五颗新一代北斗导航卫星成功发射,标志着北斗系统全球组网又迈出坚实一步。作为国家重大空间信息基础设施,北斗考验着中国高端制造科技创新的综合实力。下一步,需要全社会广泛参与,积极使用,为北斗闪耀全球“扶上马、送一程”。大数据、云计算、人工智能的迅猛发展,

让时间和位置服务成为各国核心战略资源。拥有独立的卫星导航系统,关系到一个国家的经济和安全命脉。北斗系统虽起步晚,但发展迅猛。通过十余年奋力追赶,北斗系统在中国和周边地区的实时定位精度已提高到5米左右,而且兼具主动发送短报文的通信特色。目前,北斗正逐渐向全球拓展,成为继高铁出海、核电外交后的又一张“中国名片”,代表中国高端制造业登上世界舞台。

然而,北斗要实现高质量通信和全球定位还需要大量用户数据的积累。如果没有企业、用户鼎力支持,北斗卫星系统只能维持一时硬件领先。因此,需要全社会行动起来,从国有企业到民营企业、从资本市场到产业领域,力挺北斗。只有信息数据大量积累、用户反馈源源不断,北斗系统才能持续优化、加速迭代。(据新华社电)

活鱼检出的孔雀石绿是个什么“鬼”

本报记者 贾婧

科学与生活

据《法制晚报》报道,北京市食品药品监督管理局1月28日发布了《2015年执行国家食品药品监督管理总局食品安全抽检情况的公告(第6期)》。鹏程、大三环、金凤成祥等多个知名品牌的商品上了黑榜。另外,沃尔玛、永辉、乐购等超市销售的鲜活鱼类被检出违禁物质孔雀石绿。

孔雀石绿是什么?危害大吗?活鱼加孔雀石绿的现象常见吗? “孔雀石绿是一种染料,可以起到杀菌的作用。”北京友谊医院营养师顾中一告诉科技日报记者。

在活鱼中使用孔雀石绿比较常见。我国2002年就发文将其作为违禁兽药,卫生部2011年发布的《食品中可能违法添加的非食用物质》名单中也有它,多年来也是重点监测项目,但是实

际添加还是比较普遍。

记者同时了解到,虽然称作孔雀石绿,但其实它并不含有孔雀石的成分,只是两者颜色相似而已。孔雀石和孔雀石绿是两种完全不同的物质。孔雀石绿是有毒的三苯甲烷类化合物,既是染料,也是杀真菌、杀细菌、杀寄生虫的药物,无公害水产养殖领域国家明令禁止添加。孔雀石绿对鱼体水霉病和水霉病的水霉病有特效,市面上还暂时无短效解决水霉病的特效药物,这也是为什么孔雀石绿在水产业禁止这么多年还禁而不止,水产业养殖户铤而走险继续违规使用的一个原因。

而其危害性到底如何,顾中一告诉记者:“世界卫生组织下属癌症评估机构并没有对该物质的报告,目前也没有证据显示孔雀石绿会对人类致癌,但是有可能违法添加的非食用物质”名单中也有它,多年来也是重点监测项目,但是实

新型自洁净水管“净水有道”

本报记者 蒋秀娟

生活风向标

“如今,由于一些地表水和地下水受到各种有害、有机物污染,经过劣质管网输送到长期无人清理、消毒的水塔水箱,使得老百姓不得不选择家净水器,或者饮用矿泉水、纯净水和桶装水取代自来水。如果在水流经管道的时候,就能把滋生的霉菌自动清除到很好吗?”旺管业集团董事长江家城说。正因如此,旺管业集团联合中科院、中国疾病预防控制中心、华东理工大学等有关专家研发了第四代自洁净饮用水管,并正式对外发布。

经中国疾病预防控制中心检测,第四代自洁净饮用水管对大肠杆菌、金黄色葡萄球菌抑菌率达100%;黑曲霉、芽枝状霉、宛氏拟

青霉、绿色木霉、出芽短梗霉、球毛壳霉、黄曲霉、桔青霉等耐霉性能达到0级;同时使包含铅、汞、镉、砷、三氯甲烷在内的19项生活饮用水理化指标全部达标。

“每天从自来水管中流出来的并不是活水,由此会有霉菌在管道内滋生,通过自洁净饮用水管道,所有流经的水10分钟内基本可以把滋生的霉菌杀掉,抑菌、杀菌、防霉、防结垢效果明显。”江家城介绍,“该管道内含医用食品级抗菌剂,经小白兔口服实验,没任何副作用。同时管道的设计十分人性化,便于工人施工,在结构设计方面我们申请了22项专利。我们希望通过技术手段,让受到水源污染和输水管网二次污染的水得到净化,从根本上解决饮水安全和用水安全问题。”