

抱团闯市场 为农民增收致富... 科技公司发挥带头作用... 联合当地农民... 近年来,河南省鹿邑县的农业科...



新华社记者 牟宇 摄... 学生在气象站里了解人工增雨消雹... 象部门开展气象开放日活动... 因为三月二十三日,河北省吴桥县气...



新华社记者 刘军 摄... 学生们将闲置物品互相交换,各取... 小学举办“交换物品”交换活动... 三月二十三日,安徽省合肥市美菱...



新华社发(刘飞摄)... 茶树间忙碌,宛如动听的音符... 相进入早春茶采摘期,当地茶农在... 近日,西昭平县十九万亩茶园...



营养快餐

春季养生营养素

春季不能缺乏的营养素有什么呢?下面就赶紧和小编一起来看一下,过一个美丽健康的春天吧。

维生素A 科学家们发现,脂褐素的生成与过氧化脂类有关。当人体缺乏维生素A时,皮肤会变得干燥、粗糙有鳞屑,若缺乏维生素B2时,会出现嘴角乳白、口唇皮肤开裂、脱屑及色素沉着。

含有维生素A食物:胡萝卜、鱼肝油、猪肝、菠菜中的维生素A都很丰富。但要记住,吃维生素A需要配合脂肪或矿物质,因为它是脂溶性,要在油中才起作用。

维生素C 在美白产品中大多数添加维生素C这一成分,因能帮助肌肤抵御紫外线侵害,避免黑斑、雀斑产生,而被认为极具美白功效。

含有丰富维生素C食物:新鲜蔬菜如青菜、韭菜、菠菜、辣椒等,新鲜水果如橙子、红枣、山楂、猕猴桃等。

维生素E 能帮助肌肤抵御压力,尤其身在都市环境,天天受到脏空气、废气、烟雾的伤害,加上来自生活、工作、学业各方面的压力,常常无法维持正常的作息时间,内忧加上外患,老化脚步也加速起来,所以想永葆青春,维生素E是小伙伴。

含有维生素E食物:小麦胚芽、豆类、菠菜、蛋、甘蓝菜里,都有丰富的维生素E,如果要多补充维生素E,吃的会比较的效果好。因为维生素E经过皮肤摄取释放出来的效果仍然有限。食用维生素E的食物或营养补充品,可以由内而外抗氧化。

钙 人体需要钙来保持骨骼健康,预防骨质疏松。

建议:如果您不喜欢牛奶、酸奶、奶酪等富含钙质的食物,可以考虑钙补充剂。每次不要超过500毫克,同时应该补充维生素D或多晒太阳。但要注意,患肾脏病的人以及70岁以上女性不宜服用钙补充剂。2010年的一项研究发现:绝经后女性使用钙补充剂会增加心脏病风险。

铁 它对维持红细胞的正常功能至关重要。

建议:一般来说,只有贫血患者才需要服用铁补充剂。如果只是轻度缺铁,最好采用食补,尤其是处于月经期或妊娠期的女性,可以多摄入肝脏和其他动物内脏,或者瘦肉、海鲜、坚果和绿叶蔬菜等。

钾 钾能降低血压,缓解心律失常,对抗体内过多的钠。

建议:正确使用呋塞米(速尿)等排钾利尿药治疗高血压或心脏病的人,可以考虑使用钾补充剂,多吃香蕉、葡萄干、柑桔等富含钾的食物。但要注意,老年人和肾病患者不宜摄入过多钾。

硒 它是一种抗氧化剂。

建议:虽然有研究表明,每天摄取200毫克硒可降低前列腺癌、肺癌、结肠癌的患病风险。但事实上,人体对硒的需求并不大,吃些肉类、海鲜、鸡蛋等,就能补充足够的硒。

β-胡萝卜素 是一种抗氧化剂。

建议:β-胡萝卜素有助于保护视力、增强免疫力、改善皮肤。但2004年的一项研究发现,β-胡萝卜素补充剂使吸烟者更易罹患肺癌。因此,如果您吸烟,不宜服用这种补充剂。胡萝卜、红薯、青椒等食物是不错的选择。



扫一扫

欢迎关注科技改变生活微信公众号

目前,民用口罩还没有国家标准,市场上防霾口罩不仅品牌众多,且价格悬殊,最便宜的仅四五毛钱,最贵的则达数百元。请关注——

这些防霾口罩真能防PM2.5吗?

周琳 叶健

打破砂锅

近日,上海雾霾锁城。上海市质监局执法总队根据举报线索,对某网店仓库开展执法检查。经现场检查,执法人员发现其口罩产品涉嫌存在严重质量问题,共计3个型号400余件。

“新华视点”记者调查发现,防霾口罩不仅品牌众多,且价格悬殊,最便宜的仅四五毛钱,最贵的则达数百元。目前,民用口罩没有国家标准,名目繁多的口罩真的能吸附PM2.5吗?

多个品牌因虚假宣传被处罚 抽检过滤率有的仅为1%

事实上,市面上不少口罩都标注了过滤效率,大多宣称在90%以上,但是从目前公开检测情况来看,能达到宣称效率的口罩并不多。2014年5月,浙江省消保委网购25批次样品的防霾口罩,送检发现没有一款达90%以上。

公开资料显示,多个口罩品牌曾因虚假宣传被处罚。记者在北京市工商局网站查询发现,曾被媒体曝光的“九头鹰”PM2.5口罩,就在2014年7月因虚假宣传被罚款十万元。上海市工商局2015年3月公布,健怡牌PM2.5专业防护口罩在产品外包装上宣称“微滤技术升级版,有效阻隔空气中PM2.5颗粒,过滤率达99%以上,有效阻隔空气中病毒,病毒过滤率高达99.9%”,而实际检验的结果未达到广告宣称,构成虚假宣传,被罚款10万元。

除了防霾效果问题,口罩使用的纺织品质量也可能未达国家标准。一位口罩生产商介绍,一些生产企业对纺织品原料没有质量把关,导致面料甲醛含量、PH值过高等。由于人体皮肤呈弱酸性,产品PH值如果与人体皮肤相差太大,会产生刺激,引起皮肤过敏或诱发感染。

工业口罩国标“跨界”使用,网店造假有时“只换Logo”

“口罩过滤率低有两个原因,一是口

罩品牌鱼龙混杂、质量参差,二是民用口罩缺少国标。”国家劳动保护用品质量监督检验中心(北京)主任杨文芬介绍,目前市场上比较常见的KN95型口罩所遵循的国标是《呼吸防护用品——自吸过滤式防颗粒物呼吸器》(GB2626—2006)。但这并不属于面向公众口罩的标准,而是工业口罩标准。

据介绍,这类口罩对比PM2.5更小的颗粒都有很高的过滤效率,但由于强调密封性,因此降低了透气性。国家劳动保护用品质量监督检验中心监督建设的实验室多次实验表明,在人造雾霾环境下,成年人佩戴KN95型口罩正常步行一段时间后,虽然过滤效果出色,但是血氧含量会有所下降,有些人可能感觉头晕胸闷。

除了标准问题,假货泛滥也是防霾口罩的“硬伤”。记者发现,不少消费者选择在电商上购买口罩,但很多网店销售的却是“山寨货”。在电商平台搜索发现,3M口罩的采购量不小,外观看起来也几乎一样,可价格差异很大。例如,一款在3M官方旗

舰店售价为7.5元的口罩,在不少电商平台上报价才2元。

“我们曾遇到一些企业,除了Logo使用自己的,其他从包装设计到产品样式,甚至宣传页面和商标都完全照搬我们的,还有企业直接在电商上宣称可以代加工我们的口罩。”民用口罩标准制定单位之一、绿盾口罩生产企业康纶纤维董事长赵丹青说,有些口罩滤芯零售才几毛钱,连成本都达不到,过滤效果可想而知。

新国标预计近期出台,“防护效果”将替代过滤效率

据业内人士透露,我国首个民用口罩国家标准《日常防护型口罩技术规范》已基本讨论并征求意见完毕,预计将于2016年上半年发布。

新国标中还将加入甲醛、荧光剂、PH值、微生物等安全性指标,保障接触皮肤部分的纺织品安全。“这些安全性指标,过去在工业口罩中不存在,出台后企业会按照新标准来

生产。”赵丹青说。

多位业内人士介绍,口罩是通过滤除颗粒物达到净化效果,但其过滤效果与舒适度、透气性往往难以两全,因此新国标将口罩防护等级分为多级,适用重度、中度污染等不同环境,方便消费者自行选择。

中国产业用纺织品行业协会秘书长李桂梅表示,现在不少防霾口罩都在炒一些概念。口罩的核心成本主要是滤芯——决定过滤效率;其次是滤网,决定舒适度以及贴合度。防霾口罩的核心就是平衡过滤效果和舒适度。如果没有特别的工艺,一次性的口罩卖几十元有点过了。”

3M公司相关负责人也表示,虽然公司在口罩产品上加强了防伪措施,与政府部门及淘宝合作,对制造及销售3M假货的侵权人进行了持续打击,但还是建议尽量从公司授权的正规渠道和经销商处购买口罩产品。

(据新华社电)



22岁的张海强是华东交通大学一名即将毕业的学生。大学期间,他获得了11项国家专利和1项软件著作权。张海强希望以后能和小伙伴们一起创办交通安全设备公司,推广自己的发明创造,提高人们的出行安全。图为张海强(左二)和团队成员在校内调试“低能见度天气高速公路行车安全系统”。新华社记者 胡晨摄

搜狐新闻客户端人工智能再升级

数字时尚

科技日报(记者申明)近日,搜狐发布新闻客户端5.4版,搜狐CEO张朝阳在媒体沟通会上表示,搜狐下一步会继续挖掘年轻读者市场和娱乐市场,提高客户端的智能化水平和个性化定制的功能,保持进攻态势,力争做到行业之首。

张朝阳表示,此次新版本的升级,在人

工智能方面有了进一步的提升,例如个性化推荐,甚至机器人写稿。

此外在新版本中,搜狐新闻客户端更突出了视觉表现,如右上角有三个横杠,点击进去就可以定义自己的位置而且可以拖动频道,这让用户更方便找到个性化设置。搜狐最近推出了赵丽颖和王凯频道,作为王凯的粉丝可以定制王凯,可以拖进去导航栏上,只要一点进去全都是关于王凯的新闻。

“新闻领域的大数据,最重要就是用户画像。”张朝阳解释,引擎会根据用户的兴趣维度,对比用户的消费行为,提供个性化的推荐。

张朝阳介绍,“下拉一下”的新闻刷新和订阅号的推荐,都是基于用户兴趣的个性化需求,根据用户的不同口味,定制新闻。甚至在广告的投放上,也是如此。此次升级版的客户端会根据读者的阅读习惯和消费行为进行匹配,投放广告。除此之外,由于每个人兴趣都是多方面的,标签池的大小将会决定用户画像的准确度,强大的后台引擎是不可或缺的。

3D模拟培训微创机器人手术

生活风向标

科技日报(记者蒋秀娟)生活风向标针对当前我国在微创手术机器人技能培训方面尚缺乏规范化、国际标准的机器人手术模拟培训中心或设施的现状,近日,吴阶平医学基金会和全球医生组织签订协议,将联合共建国际规范化微创手术机器人3D模拟培训中心,旨在填补国内在微创手术机器人模拟培训领域的空白和空缺。

“与传统的开放式手术和腹腔镜微创手术

不同,机器人辅助微创手术需要严格的专业技能模拟培训。类似培训专业飞行员一样,需要在飞行模拟器上经过模拟飞行训练和考核。因此,许多医生,特别是青年医生都渴望学习和迅速掌握机器人辅助微创手术技能。”全球医生组织中国总代表时占祥博士介绍,国际机构CAVA在评估美国36家医院、205名达芬奇机器人手术专家的20万份手术案例时,结果表明操作机器人手术的时间、术后不良事件发生率和住院时间等均与医生掌握机器人手术技能的熟练程度直接相关。

纳米级石墨烯有望成为新抗菌药物

科学与生活

科技日报(记者唐先武 通讯员何雷)记者近日从第三军医大学西南医院获悉,该院综合实验研究中心主任罗阳及其团队历时8年研究,首次发现纳米级的石墨烯可以杀死细菌,实现抑菌作用。这意味着石墨烯有望成为一种新的抗菌药物,成为抗生素的重要替代选项,解决抗生素滥用问题。

通过大量研究,罗阳团队发现纳米级的石墨烯对细菌都有杀伤效果。“这是因为纳米级的石墨烯本身是一串碳原子,就像一层很薄很密的布。”罗阳解释,它们对付细菌的方式有三种:第一种是直接“砍”,由于石墨烯是纳米级的,而

细菌是微米级,前者比后者小1000倍,石墨烯就如同一把很锋利的刀,直接把细菌砍死;第二种是饿死细菌,纳米级的石墨烯可以像布一般将细菌紧密包裹,使细菌吸收不到营养;第三种是缓慢消化,由于石墨烯太小,细菌会将石墨烯吞进“肚子”里,就像人吃了异物会拉肚子不舒服一样,使细菌慢慢死亡。“正是石墨烯的这种物理杀菌方法,让细菌不会产生耐药性。”国际著名期刊《美国化学会会刊》发表了他们的研究论文,并在专栏中对其研究成果给予重点报道。

罗阳说,未来1—2年内,纳米级石墨烯有望成为新的以外用为主的抗菌药物、抗菌材料。同时,石墨烯还可能运用于纱布、导管等医疗器械上,有效防止交叉感染。

电子竞技发展前景可期

锐观察

科技日报(记者王怡)四块IMAX巨型银幕,中、英、俄、瑞典语同步直播,全球最受欢迎的电玩交响音乐会(Video Games Live),好莱坞特效制作团队,16支电子竞技比赛团队等多重娱乐元素出现在近日举行的2016年DOTA2上海特级锦标赛上。决赛当天,现场有超过2万的观众,通过网络和电视观看直播的观众更是过亿。

完美世界总裁张云帆介绍,电子竞技比赛从对抗性、观赏性角度来看,都符合体育比赛的特征。在互联网发展的今天,电子竞技比赛成为体育比赛的一个固定项目将是趋势。我国电竞产业发展迅速,已经初步形成了完善的电竞产业链,以电竞俱乐部、选手、主播、电竞赛事运营方和节目制作方为主的内容生产环节,以及电视和网络直播、转播平台组成的内容播出环节都有长足的

发展。 “电子竞技不仅是一项新兴体育项目,更是一项集体育、文化、科技、益智于一体的新经济的典型代表。从全球范围看,以电竞为核心的全球电子竞技产业已创造了巨额产值。”张云帆说,在韩国电竞产业一度成为与汽车、钢铁并列的三大支柱产业,一年的产值曾高达40亿美元。而中国的电竞产业还处于萌芽发展期,其发展空间和前景十分广阔。

事实上,近年来在世界电子竞技产业的版图中,中国正扮演越来越重要的角色。根据2015年的数据统计,中国的电竞玩家数量占世界总数近45%,中国电竞市场的产值约占世界总数的7%,而在DOTA2这个项目中,中国始终保持用户的稳定增长,目前已经成为在在线人数最多的国家,这也是该赛事在上海举办特级锦标赛的重要原因。

在过去十年里,以达芬奇机器人为代表的微创外科机器人技术已经进入了成熟应用期,在临床上,机器人手术系统已经被广泛应用于泌尿外科、妇科、普外科、心胸外科等领域。全球每年的手术量突破百万例。“预期未来5—10年中,智能机器人技术和临床应用将打破达芬奇机器人一统天下的格局,将有更多、更成熟的专科机器人进入临床外科领域,并拓展至骨科、脑外科和康复医疗等。”时占祥说。

另悉,机器人微创手术模拟培训项目将以目前拥有达芬奇机器人系统的医院为核心,逐步拓展到所有外科临床住院医师。模拟培训课程的设计规划,完全按照国际同行的最高标准和科学设计理念。