新闻热线：010—58884054
E-mail：kjrbzbs@stdaily.com
科技日報
■责编 申 明 侯铁中 蒋秀娟
2016年4月21日 星期四

傩面具出国门

新华社记者 **宋振平**摄

近年来，江西南丰鼓励傩面具制造企业走出国门。目前，产品远销欧洲、东南亚等三十多个国家和地区。

义乌『电商换市』

新华社发（龚献明摄）

近年来，浙江省大力推行『电商换市』，以电子商务手段开辟新的销售渠道。图为电商企业工作人员通过网络接洽业务。

闹市『植物工场』

新华社发（蒲东峰摄）

位于北京CBD的『植物工场』，通过直流冷光LED照明和流动的营养液来培养蔬菜。图为工作人员在查看蔬菜的根系发育状况。

科普安全用药

近日，由中国医药报社主办的『安全用药中国行』启动仪式在北京拉开帷幕。该科普公益活动将在全国普及安全用药知识。 本报记者 **申明**摄

■营养快餐

花生的四种养生吃法

花生滋养补益，有助于延年益寿，所以民间又称之为“长生果”，并且和黄豆一同被誉为“植物肉”“素中荤”。中老年人补充营养除了必要的鸡蛋、牛奶，每天可吃点花生。下面介绍四种花生做法，功效各有侧重。

老醋花生：阻止血栓形成

做法：锅里添足油，油七成热时倒入花生。细火炸制花生噼啪响声变小，花生微黄后捞出，控油备用。洋葱、红尖椒切小丁。干净锅里倒入五汤匙陈醋。调入适量精盐。倒入三汤匙白糖，小火煮开后关火。调入1/2汤匙酱油。料汁晾凉后倒入炸花生。倒入切好的洋葱粒、红椒粒，调入香油拌匀即可。

功效：花生营养丰富，含脂肪40%—50%，尤其富含人体所需要的不饱和脂肪酸。醋泡花生有清热、活血的功效，对保护血管壁、阻止血栓形成有较好的作用。长期坚持食用可降低血压，软化血管，减少胆固醇的堆积，是防治心血管疾病很好的食品。

盐水花生：防肿瘤天然药

做法：将洗净的带壳花生入煮锅，加1000ml清水，没过花生，洒入1汤匙盐，拌匀后浸泡20分钟。大火烧开后，转中火煮30分钟，煮好的花生再浸泡1—2小时，倒在篮子里滤干水分，即可。

功效：花生中含有一种生物活性很强的天然多酚类物质——白藜芦醇。它是肿瘤疾病的天然化学预防剂，同时还能降低血小板聚集，预防和治疗动脉粥样硬化、心脑血管疾病。而白藜芦醇被列为最有效的抗衰老物质之一。

豆腐干炒花生：心血管必吃

做法：花生泡好，煮锅中盛水，放入花生、香叶、八角、桂皮、干辣椒、花椒、盐煮制，约煮50分钟至花生软糯，煮好的花生捞出沥水。蒜葱切成末，豆腐干切成粒。热锅凉油，放入蒜葱末炒香。放入豆腐干一起煸炒。豆腐干炒干水分后加入煮好的花生一起煸炒。加入盐、十三香、老抽、味极鲜酱油炒至水干即可起锅。

功效：花生软糯，豆干有嚼劲，他们之间的营养互相补充，更加营养美味。无论是开胃，还是帮助我们稳糖、降压、降脂，都是不错的食物。

鸡脚花生汤：补脑防痴呆

做法：鸡脚斩开，烧开水，放入鸡脚大火煮开，放一汤匙料酒不盖锅盖，再次煮开即可，捞出洗净备用。花生红枣洗净，姜切片。所有食材一起放入煲中，煲一小时。调入盐、胡椒粉，继续半小时即可。出锅可根据喜好放入香油或者香菜等。

功效：花生中的锌元素含量普遍高于其他油料作物。锌能促进儿童大脑发育，有增强大脑的记忆功能，可激活中老年人脑细胞，有效地延缓人体过早衰老，具有抗老化作用。

扫一扫
欢迎关注科技改变生活微信公众账号

随着社会竞争压力加大、生活节奏加快，人们的抑郁情绪有增加的趋势。
但是有抑郁情绪并不意味着就一定得了抑郁症。请关注——

如何科学面对抑郁症？

本报记者 **李 颖**

■打破砂锅

在所有的精神疾病中，抑郁症最广为人知，却也最容易被误解。不少人把抑郁症理解为是“郁闷”心情不好，或是“小心眼”想不开，更有甚者认为得了抑郁症就无法治愈了。这些认识上的偏差造成了人们谈“抑”色变，因而不能正确面对自己的心理健康问题，给人们的健康、生活、工作带来严重影响。

发现端倪及时求助医生

“人们对抑郁症认识上的一大误区就是容易混淆‘抑郁’和‘抑郁症’。”在由中国心理卫生协会、全国抑郁症协作组主办，辉瑞中国支持的“抑路同行——抑郁症大众教育路在何方”论坛上，首都医科大学心理学教研室主任杨凤池教授解释说，抑郁是一种负性情绪，常会有厌恶、痛苦、羞愧、自卑的表现，是许多人都体验过的情绪，也是一种正常而自然的心理现象。而抑郁症，则是个疾病的名称，需要注意通过症状的表象看到问题的实质，因为心理、精神科的许多疾病，它的核心是内心的冲动和精神上的功能性疾患。

复旦大学附属中山医院心理医学科主任季建林教授也表示，理解抑郁症，人们不能简单化和仅从字面上理解，望文生义。“认为抑郁症就是不开心，或者认为感到忧郁就是抑郁症，我不忧郁、没有悲伤的事我就不是抑郁症。”

抑郁症作为一种常见的精神障碍，不仅以显著而持久的心境低落、愉快感缺失为主要临床特征，而且还是多种因素综合作用的结果，有遗传因素、性格因素以及社会因素。压力大、生活节奏快不是造成抑郁症的必然因素。

中国心理卫生协会副理事长兼秘书长、全国抑郁症协作组秘书长、首都医科大学附属北京安定医院副院长、抑郁症治疗中心主任王刚教授则指出，作为普通大众，如果发现身边的人或自己可能有情绪方面的问题，最需要做的不是冒然做出判断或诊断，而是鼓励其积极寻求专业帮助，把专业的事情交给专家来做，这一点很重要。

抑郁症不能讳忌就医

“以前人们把抑郁症看成是思想问题、心理问题，现在随着心理健康知识的普及，很多人逐渐开始了解抑郁症是一种疾病，这是一个进步。”但王刚也表示，目前，抑郁症的就诊率仍然不到10%。如何让公众更好地认识、了解抑郁症、让抑郁症患者不再讳忌就医、让我国有效的精神卫生医疗资源能得到充分的利用，需要各方群策群力。

对于抑郁症的疾病特点，季建林总结了“三高两低”：高患病率（中国情感障碍的月患病率6.2%），高复发率（5年内月75%—85%的患者会复发），高自杀率（约10%的抑郁症患者最终会自杀身亡），以及低识别率（<10%）和低治疗率（<10%）。

“身体的硬件（器官）会生病，身体的软件（大脑的精神活动）也会生病，抑郁症就是大脑的功能性障碍，并且心—身相互影响，抑郁症临床表现为情感、认知和身体症状。”季建林特别强调，作为一种常见的精神障碍，抑郁症并不可怕。通过早期发现，早期诊断，可以得到及时有效的治疗，而且绝大多数抑郁症患者，经过抗抑郁的规范化治疗是可以有效控制，获得最大程度临床治愈，症状缓解。“因此抑郁症患者不要拒绝帮助，应及时求医。”

坚持正确的治疗理念

王刚表示，约2/3—3/4的抑郁症抗抑郁治疗是有效的，其中近一半患者可达临床治愈（症状缓解），约70%的治疗患者是抗抑郁药物治疗，抗抑郁药品仍是目前最常用和首选的有效抗抑郁治疗方法。“如果患者能接受全病程治疗（急性期、巩固期和维持期治疗），复燃率和复发率会明显降低，因此患者对治疗的依从性至关重要。”

值得注意的是，抗抑郁药物一般在治疗后1—2周左右才开始起作用，而并非患者臆想中的“立竿见影”。为此，王刚提醒患者对于治疗要有一定的认识：治疗期间不能刚服药觉得没作用或觉得症状缓解了就擅自停药。如果在急性期的治疗维持不下来，则更容易复发，对于控制病情和再次服药也更困难。

资深媒体人张进结合自身的经验介绍，抑郁症往往不是单一因素所致，不要靠想当然地给自己“诊断”，千万不要因怕丢脸而拒绝积极就医，疾病不是耻辱，治疗才是出路。同时，坚持全程治疗，需要做好长期治疗的心理准备，积极勇敢面对。

王刚特别指出，当身边有人出现抑郁症倾向时，周围人给予理解帮助，坚强的社会支持系统对应对抑郁症是非常有帮助的。此外，运动也是应对抑郁的有效办法。研究发现，运动对抑郁症治疗的贡献度在20%。但是当重度抑郁的病人精力减退，兴趣丧失，运动不起来，就需要寻求专业的医学帮助。

■画中有话

4月19日，安徽合肥市新华社区联合安徽航空科普协会在合肥市黄山路小学开展“航天梦、中国梦”航天科普知识进校园活动，通过天宫一号、神舟飞船等航天器模型的展示及介绍，丰富学生们的航天知识，迎接首个“中国航天日”。图为安徽航空科普协会工作人员为学生们讲解航天知识。 新华社记者 **刘军喜**摄

我国成人图书阅读率上升

■锐观察

科技日报讯（记者**杨纯**）中国新闻出版研究院4月18日公布的第十三次全国国民阅读调查数据显示，2015年我国成年国民数字化阅读方式的接触率连续七年持续上升，首次超过60%，达到64%。成年国民每天接触新兴媒介的时长整体上均有不同程度的提升，手机阅读接触时长增长显著，人均每天微信阅读时长为22.63分钟。

2015年我国成年国民图书阅读率为58.4%，较2014年的58.0%上升了0.4个百分点。

传统媒介，纸质图书阅读时长略有增加，报纸和期刊阅读时长有不同程度下降。在传统纸质媒介中，我国成年国民人均每天读书时间最长，为19.69分钟；人均每天读报时长为17.01分钟；人均每天阅读期刊时长为8.83分钟。

新兴媒体，人均每天手机阅读接触时间最长。我国成年国民人均每天手机阅读时长为62.21分钟；人均每天微信阅读时长为22.63分钟。2015年我国成年网民上网率为70%，其中有超过六成（65.9%）的国民通过手机上网。

对我国成年国民倾向的阅读形式的研究发现，57.5%的成年国民更倾向于“拿一本纸质图书阅读”，有10.2%的国民更倾向于“网络在线阅读”，有27.0%的国民倾向于“手机阅读”，有4.1%的人倾向于“在电子阅读器上阅读”，1.2%的国民“习惯从网上下载并打印下来阅读”。

7类食品抽检6批次不合格

■给您提个醒

食品药品监督管理总局4月19日发布消息称，食药监总局近期组织抽检食用油、油脂及其制品、酒类、焙烤食品、粮食及粮食制品、调味品、蜂产品和炒货食品及坚果制品等7类食品678批次样品，不合格样品为6批次。

天猫（网站）盛洲食品旗舰店销售的标称厦门盛洲植物油有限公司委托江苏盛洲粮油工业有限公司生产的菜籽油，溶剂残留量检出值为15.2mg／kg。标准规定为不得检出。

海口国兴大润发商业有限公司销售的标称吴川市兆京三星酒业有限公司生产的壹斤多二两酒（浓香型白酒），酒精度检出值为40.9%vol，比标准规定的上限高出4.9%。

淘宝网思量食品屋销售的标称武城县丰利食品有限公司生产的圣伦哈雷（烘烤类糕点），苯甲酸及其钠盐检出值为0.15g／kg，标准规定为不得使用；山梨酸及其钾盐检出值为1.5g／kg，比标准规定高出50%；柠檬黄检出值为0.0039g／kg，标准规定为不得使用；脱氢乙酸及其钠盐检出值为0.95g／kg，比标准规定高出90%；防腐剂各自用量占其最大使用量比例之和检出值为3.4，比标准规定高出2.4倍。

北京市石门莉莉食品批发店销售的标称石家庄市鹿泉区元富食品有限公司生产的紫薯饼，脱氢乙酸及其钠盐检出值为0.64g／kg，比标准规定高出28%；防腐剂各自用量占其最大使用量比例之和检出值为1.69，比标准规定高出69%。

沃尔玛（广东）商业零售有限公司汕头金砂东路分店销售的标称兆玮呈富（厦门）进出口有限公司进口的原产自台湾的活力本味青葱饼干，柠檬黄检出值为0.0055g／kg。标准规定为不得使用。

天猫（网站）味然食品专营店销售的标称河北旺哥食品有限公司生产的唇动白色经典（牛奶味涂饰蛋糕），纳他霉素检出值为19.1mg／kg，比标准规定的高出91%；同时防腐剂各自用量占其最大使用量比例之和检出值为3，比标准规定高出2倍。

（据新华社电）

社交平台轻松搞定销售管理

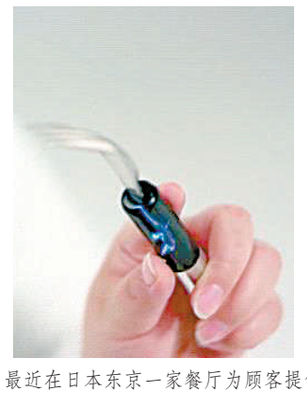
■数字时尚

科技日报讯（记者**申明**）企业级SaaS服务提供商六度人和日前正式推出中国首个SCRM（社交化客户关系管理，简称SCRM）。同时，发布旗下EC（Easy Connected，简称EC）产品线专业版。

据悉，EC专业版可以连接QQ、微信、手机、座机、邮件和短信，全面整合了腾讯系社交资源下的数据和连接。EC专业版包含了客户互动连接模块、商机运营模块、商业智慧模块、销售管理模块，可以更有效地连接社交、兼顾老板与销售人员的需求及体验、化解老板与销售人员之间的矛盾。

在社交红利逐渐转向企业级市场的今天，客户关系管理产品的社交化进程显著加快，SCRM或将迅速催化整个企业级SaaS市场的大爆发。目前，基于SCRM的EC已经得到了市场的普遍认可。

六度人和CEO张星亮表示，EC作为专注于SCRM理念的SaaS产品，以“连接+数据”区别传统CRM：即时自动记录销售过程，完成客观化数据的自沉淀；EC可以通过连接主流社交平台来完成自动化销售管理、EC-H5微营销（H5微营销专家）和EC-企信（基于微信的企业沟通和协同系统）等产品，通过社交化和信息管理，打造企业销售“闭环”。



最近在日本东京一家餐厅为顾客提供了“无盐餐”，当食客在吃饭时，餐厅会提供一种带电的叉子，这种叉子在按下按钮后可以通过电流刺激我们的味蕾，模拟出咸味。

腾讯数码

像搭积木一样多快好省盖房子

本报记者 **王 春**

■生活风向标

“中国的房屋寿命为32年，美国为74年，英国为132年，所以，美国造一次房子，中国要造两次；英国造一次房子，中国要造四次！”沈祖炎院士近日在上海举办的“建筑业绿色发展论坛”上表示，中国建筑工业生产方式落后可见一斑。

中国工程院院长周济表示，转变生产方式，促进建筑产业从传统产业到绿色产业升级，是当务之急！

建筑业绿色施工的概念5年前已经提出，但在行业内覆盖面却不足20%。业内最早提出绿色施工的中国工程院院士、建筑施工专家肖绪文说：“现在的绿色施工其实强调信息化施工，可以说网络信息化施工运用得好坏直接决定了企业未来的发展。把那些预制好的构件像‘搭积木’一样建造出来的‘装配式建筑’能够有效减少建筑垃圾的产生。”

与传统建筑施工方式相比，预制装配大量的建筑部品是由车间生产加工完成，而后在现场装配完成，这非常符合绿色建筑的要求：不仅减少了建筑垃圾、建筑污水和建筑噪音，有效降低了有害气体及粉尘的排放，节省耗能，而且还提高了劳动生产率。但与会专家认为，中国建筑行业还存在许多亟待解决的问题。比如在建筑装配化的问题上，存在着体制机制不健全、政策支持不足、构配件生产配套不足、装配化技术研究不成熟等问题。

在绿色化之上，随着信息化与工业化、城镇化、传统产业快速融合发展，住宅建筑“智慧化”时代也在到来。肖绪文院士提出“应以钢结构建筑为抓手，推行土建行业绿色化、工业化、信息化三位一体，协调发展”等建议。

正在全面推行绿色施工的中建八局总工程师马荣全介绍说，中建八局与同济大学合作研发装配式建筑，像搭积木一样多快好省地盖房子，并已在上海西虹桥项目和浦东惠南民乐大居试点。以预制装配式技术搭建而成的西虹桥项目售楼处，是高9米，建筑面积1154平方米的二层小楼。它由255块预制梁、预制柱、叠合板等预制构件“搭积木”一样打出来，整体预制率高达80%以上。目前，中建八局已在228个工程项目中成功引入BIM技术，通过可视化操作展示整个建筑设计细节。3D打印技术也在中建锦绣城售楼处主体尝试使用。

本报社址：北京市复兴路15号 邮政编码：100038 查询电话：58884031 总编室：58884048 58884050（传真） 广告部：58884124 广告许可证：018号 本报激光照排 印刷：人民日报印刷厂 每月定价：24.00元 零售：每份1.50元