



备战高考。新华社记者 王建华摄。九百五十二名考生一直住在中建华学校，师生在学校空地上搭起帐篷，高三芦山地震发生后，四川省天全中学



农机展会。张涛摄。品种达二千多个。因为观众在试驾拖拉机机械展会上，在郑州市举行，展会参展农业四月二十一日，二〇一三全国农业



全力建设。刘红杨摄。力供应，嘉兴电力局正加紧电源建设。试点示范绿色低碳重点小城镇，为保障电浙江嘉兴新嘉镇目前正在争创全国



全力建设。刘红杨摄。力供应，嘉兴电力局正加紧电源建设。试点示范绿色低碳重点小城镇，为保障电浙江嘉兴新嘉镇目前正在争创全国

营养快餐

煮吃菠萝口感更好

眼下正是菠萝上市的时节，大街上常能闻到菠萝香甜的香气。菠萝不仅含有人体所需的各种维生素，还有多种天然矿物质，有解腻、助消化、止渴解烦、醒酒益气等功效，可用于营养不良、肠炎腹泻、伤暑、身热烦渴等症，也可用于高血压眩晕、手足软弱无力的辅助治疗。

挑菠萝时还要注意以下几个方面：从硬度上来说，轻轻按压菠萝鳞甲，微软有弹性的就是成熟度比较好的，硬邦邦的则是还没有熟的，要是能压出汁液，那就是熟透了，最好不要买；从颜色上，熟菠萝的叶子一般是青褐色，如果当天想吃，就买鲜橙黄、九成熟的，要是想放两天再吃，就买亮黄、两端微带青绿光泽的，这样的一般是八成熟；从其味道上辨别，熟得正好的菠萝从外皮上就能闻到淡淡清香，切开后更是香气馥郁，如果还没切开就浓香扑鼻，那说明熟过了。

需要注意的是，菠萝中有一种蛋白酶，对于过敏体质的人还有口腔皮肤幼嫩的孩子来说，轻则会刺激口腔黏膜，使口唇发麻、发痒甚至红肿，重则会出现腹泻、呕吐、头痛等症状。所以在吃菠萝前最好先用淡盐水泡一下，浸泡时间以半小时为宜，如果时间不够长，菠萝蛋白酶没有完全破坏；时间过长，则会造成营养流失，还容易滋生细菌。

另外，也可以把果肉煮熟后凉凉再吃。菠萝蛋白酶在100℃加热时90%以上都会被破坏，经煮熟后整体口味比泡盐水更柔和，加点糖放在冰箱里冻一冻口感会更好。此外，掌握吃菠萝的量也很重要，一般吃一两左右为宜，最多吃半个。

春吃草莓润肺止咳

草莓味甘性凉，具有止咳清热、利咽生津、健脾胃、滋补肾血等功效，对老人、孩子和体虚者而言，是滋补佳品。草莓具有明目养肝的作用，针对春季容易出现的肺热咳嗽、咽喉肿痛、声音嘶哑等症，草莓也可以起到良好的辅助治疗作用。中医认为，草莓有祛火、解暑、清热的功效，春季人们的肝火往往比较旺盛，吃点草莓可以起到抑制作用；而百合具有润肺止咳、清心安神的作用，二者结合，便成为一道润肺祛火佳品。草莓性寒，寒性体质及孕妇等人群不宜过多食用，简单烹制一下，就能祛除草莓的寒性，还能使草莓的味道更加香甜。

百合草莓 原料：草莓、百合、白糖、油 做法：1. 百合一层一层的剥开，清洗干净。2. 草莓去蒂，洗净，改刀，一分为二。3. 锅中坐水烧开，下入百合焯水，至开锅即可。4. 下入草莓，稍微焯烫，即可捞出。5. 锅中倒入适量油，下入百合、草莓，翻炒几下。6. 依个人口味放入白糖，快速翻炒，即可出锅。

据统计，学生群体在网络游戏用户中大约有1.03亿人，其中未成年人大约有5242万人，约占学生群体人数的一半。在众多青少年用户中，网络游戏成瘾的人数占据了相当大的比例。请关注——

青少年网游成瘾之忧如何解？

实习生 朱利

打破砂锅

目前，不良网络游戏正成为少年儿童成长的“毒瘤”。《2012年度中国游戏产业报告》显示，网络游戏用户中，学生群体约为1.03亿，其中未成年人约为5242万人，约占学生群体人数的一半。中国青少年网络协会公布的《中国游戏绿色度测评统计年报(2012)》显示，截至2012年12月，其测评的423款网络游戏中，不适合未成年人使用的游戏达332款之多，占总比的78.5%，适合6岁儿童使用的仅占2%。

网络游戏成瘾主因：心理补偿

如今用以解释青少年网络成瘾或者游戏成瘾的因素可以分为三大类：一是网络自身因素，如隐匿性、便利性和互动性等特征；二是个体因素，如个体的内在动机和需求、个性特点等因素；三是环境因素，如父母教养方

式、家庭环境氛围、同伴态度和行为等等。在此基础上北京师范大学心理学方晓义教授提出了“网络成瘾心理需求满足的补偿理论”。他认为“每个人都有心理的需求，当个体的心理需求在现实生活中得不到满足的时候，就会寻求替代性的满足途径，而网络或者网络游戏可能是替代性满足途径之一，当个体使用网络或者网络游戏的时候，他们心理需求得到满足的程度可能远远超过现实满足的程度，因此会增加他们使用网络或者网络游戏的可能性，进而增加成瘾的可能性。”而当离开游戏的时候，又不得不面对自己厌恶的现实，于是他们再次逃避，跑回到自己的小天地中，当然这也是网络成瘾治疗会出现不断反复的原因。

那些平常在考试中表现不好的孩子，在网络游戏中可能是级别很高的英雄；那些平常经常被同龄伙伴欺负的孩子，在网络游戏中可能是叱咤风云的高手；那些平常有交往障碍和恐惧的孩子可能在网络中如鱼得水，与玩家们保持良好的朋友关系。网络世界给他们带来了生活中无法拥有的东西，离生活越来越远的他们慢慢地沉迷于虚拟的世界之中。“随着研究的深入，神经机制也开始被纳

入网络游戏成瘾原因的研究范围。”华南师范大学心理应用中心教授张卫在《网络游戏成瘾的心理与神经机制研究》一文中指出：“根据某些研究发现，网络游戏成瘾青少年对网络游戏内容刺激出现很强的脑区激活，其中枕叶、颞叶与网络游戏的画面刺激相关，扣带回、前额叶、海马和尾状核等都可能参与了网络游戏成瘾的形成。”

方晓义说，“很多研究者发现网络成瘾具有和物质成瘾相似或者一样的认知神经机制，如大脑的奖赏中枢等在网络成瘾中具有重要的作用，也有研究者发现网络成瘾与白质有很密切的关系。”因此，这些研究对于进一步揭示网络成瘾的病理机制，发展网络成瘾的诊断标准和方法，以及网络成瘾的有效干预方法具有非常重要的作用。当然，张卫也提醒，这些研究“还停留在描述相关研究阶段，难以得出因果关系的推论”。

家庭干预：“家庭治疗”最关键手段

孩子游戏成瘾之后怎么办？这是一个非常令人头痛的问题。作为离孩子最近的人，父母或者其最亲近的家庭成员应该是网络游

戏成瘾治疗中的关键，他们应该为青少年的上网做出正确的引导。方晓义指出，青少年沉迷网络游戏与父母的态度、行为以及相互之间的沟通状况关系最大。“有些父母在发现孩子网络游戏成瘾之后，不是细致耐心的教育，更不会先了解孩子的生活经历、心理波动，而是采用粗暴而简单的方式，或打或骂。这种恨铁不成钢的急切心理往往适得其反，不少孩子产生逆反心理，甚至对父母充满了怨恨，于是他们更加确信只有网络游戏中才能获得成就感。”方晓义说。

方晓义认为“家庭治疗”是干预青少年网络游戏成瘾的有效措施。“通过改变家庭成员之间的不良交往模式或者家庭结构来改变家庭心理问题和症状。如果在孩子与家长之间形成一种良好的沟通关系，那么解决孩子沉迷于网络游戏的问题就容易多了。”据了解，在美国，“家庭治疗”现在已经成为解决青少年网络成瘾、吸烟、酗酒等问题的有效治疗方式。

社会干预：严格的分级制度亟待出台

在青少年网络游戏成瘾的众多原因中，游戏本身难辞其咎。那些充满了暴力、

性暗示的各种刺激性游戏让那些意志力薄弱的青少年深陷其中，那些闯关、打装备、升级的游戏使需要在虚拟世界中寻求成就感的孩子们不能自拔。因此，对游戏本身的监管也是预防和解决网络游戏成瘾的一个措施。

在发达国家都有严格的游戏分级制度，成立于1994年的美国游戏分级组织“娱乐软件定级委员会”将游戏分为“EC”“E”“E10+”“T”“M”“AO”几个级别，分别对应于3岁以上儿童、6岁以上儿童、10岁以上儿童、13岁以上儿童、17岁以上成年人以及仅限18岁以上的成人。2006年3月1日，日本的CERO也颁布了最新的分级系统，将游戏分为A、B、C、D、Z五个级别，分别对应于全年龄对象、12岁以上对象、15岁以上对象、17岁以上对象以及18岁以上对象。

虽然我国制定了一些分级标准，但是在实施过程中仅仅是推荐和建议性质的，并没有强制执行。严格的游戏分级制度必然会规范游戏制作者的行为，也使得青少年能够在一定的指导下正确上网。如此一来，破除网络游戏成瘾之忧，严格的分级制度出台刻不容缓。



地球做地球小主人。白山公安边防支队迎“世界地球日”主题活动。图为官兵为三道沟镇小学的孩子讲解关于地球的知识。赵建龙摄

画中有话

世界地球日到来之际，为引导孩子们从小树立保护环境、爱护地球的意识，白山市公安边防支队在所辖50多所中小学开展“争做地球小卫士、共建生态长白山”主题活动。图为官兵为三道沟镇小学的孩子讲解关于地球的知识。

三星手机将内置搜狐视频客户端

科技日报讯(秦倩倩)4月17日，三星公司宣布就视频移动端内置APP产品与搜狐视频达成独家合作，从2013年三星旗舰机型Galaxy S4手机开始，三星将搭载由搜狐视频独家开发并运营的影视APP产品“影视圈”，并且后续在中国销售的全系三星手机都将延续该设置。同日，高端旗舰机型三星Galaxy S4正式登陆中国市场。

独家战略合作，在中国移动视频市场开创了历史。据悉，由搜狐视频独家开发并运营的影视APP不仅内置三星最新产品S4，而且未来三星三年中的新智能手机和平板Tablet等移动设备都将全面内置。

搜狐视频与三星该合作将第一年预计将覆盖超过3500万高端用户，三年预计覆盖1亿到1.5亿用户，成为史上最大移动视频客户端合作，从而颠覆整个移动视频市场格局。也就是说，凭借三星在中国的销量，搜狐视频的移动端安装量以及活跃度将铸就视频行业的霸主地位，且高出第二名数倍之多。

科学与生活

良性前列腺增生主选药物治疗

尿控学组组长王建业教授表示，“这些所导致的生活质量下降是良性前列腺增生患者寻求治疗的主要原因。”“根据中国泌尿外科门诊患者下尿路症状现状调查结果显示，良性前列腺增生是引起男性下尿路症状的主要疾病，占67%、90%下尿路症状患者为中一重度患者，超过80%的男性下尿路症状患者不满意现在的排尿症状伴随以后的生活。目前，药物治疗已成良性前列腺增生治疗的主要手段，其短期目标是缓解患者的下尿路症状，长期目标是延缓疾病的进展，预防并发症的发生，总体目标是减少药物治疗副作用的同时保持患者较高的生活质量。”王建业说。

数字时尚

三星手机将内置搜狐视频客户端

科技日报讯(记者蒋秀娟)“良性前列腺增生(BPH)是引起中老年男性排尿障碍原因中最常见的一种良性疾病，大约有50%组织学诊断良性前列腺增生的男性有中度到重度下尿路症状。对于患者而言，最明显的感受就是尿频、尿急、夜尿增多、排尿费力、尿流变细和分叉、尿不尽和尿滴沥等，这些症状直接影响患者的心理、生理和生活带来沉重的负担，如：睡眠障碍、外出不便、尴尬、焦虑、抑郁等。”中华医学会泌尿外科分会副主任委员、

低碳生活

废旧沥青“重回青春”

科技日报讯(高蕾)沥青路面每隔5—10年就要翻修一次，在路面大修中会刨削下来大量的废旧沥青混合料，堆地儿堆，放地儿放，不仅污染环境，还需要增加专门的处置费用。这些堆积如山的废旧沥青混合料能不能重新利用？北京建筑工程学院教授正带领她的团队研究这种新兴的低碳技术——温拌再生沥青技术。这项技术，不仅实现了废旧沥青混合料的“重回青春”循环利用，而且还可以最大限度地限制对环境的破坏作用，降低生产和施工温度，降低废气排放，保护环境。这种“重回青春”的温拌再生沥青混合料不仅可以重新铺筑在路面上，而且还具备比新沥青混合料更好的抗高温性能。

福田开启“大商务”时代

生活风向标

科技日报讯(记者杨朝晖)4月20日，福田汽车攻坚商务车市场战略利器——福田蒙派克S级在2013年上海国际车展一亮相立即吸引众多目光。蒙派克S级凭借1.92米的超宽尺寸，使车内空间更加宽敞；其麦弗逊独立悬架，经过强化设计的底盘，以及前副车架系统和高刚性的车身，使汽车在高速行驶与过弯时侧倾变化顺畅，车身回正性能迅速，最大限度地提升了蒙派克S级的整体舒适性。动力方面，福田蒙派克S级采用奔驰技术4G1-VVT增压汽油动力、三菱4G69汽油动力和康明斯ISF2.8乘用车柴油发动机，整车通过高温、高寒、高海拔等性能试验，同时整车可靠性试验

废旧沥青“重回青春”

低碳生活

科技日报讯(高蕾)沥青路面每隔5—10年就要翻修一次，在路面大修中会刨削下来大量的废旧沥青混合料，堆地儿堆，放地儿放，不仅污染环境，还需要增加专门的处置费用。这些堆积如山的废旧沥青混合料能不能重新利用？北京建筑工程学院教授正带领她的团队研究这种新兴的低碳技术——温拌再生沥青技术。这项技术，不仅实现了废旧沥青混合料的“重回青春”循环利用，而且还可以最大限度地限制对环境的破坏作用，降低生产和施工温度，降低废气排放，保护环境。这种“重回青春”的温拌再生沥青混合料不仅可以重新铺筑在路面上，而且还具备比新沥青混合料更好的抗高温性能。

数字时尚

三星手机将内置搜狐视频客户端

科技日报讯(记者蒋秀娟)“良性前列腺增生(BPH)是引起中老年男性排尿障碍原因中最常见的一种良性疾病，大约有50%组织学诊断良性前列腺增生的男性有中度到重度下尿路症状。对于患者而言，最明显的感受就是尿频、尿急、夜尿增多、排尿费力、尿流变细和分叉、尿不尽和尿滴沥等，这些症状直接影响患者的心理、生理和生活带来沉重的负担，如：睡眠障碍、外出不便、尴尬、焦虑、抑郁等。”中华医学会泌尿外科分会副主任委员、