



实施了新造林工程，发展果树种植，拓子油桃陆续上市。该县近年来借力近日，宁夏固原市彭阳县温棚杏



院正式投入使用，为灾区群众就医提供便利。新华社发(李华梁摄)



检查供电设施。(秦海沧 姜红胜)需求，山东威海供电公司员工为养殖户



需求，山东威海供电公司员工为养殖户

营养快餐

山药好吃又减肥

山药是一种高营养、低热量的健康保健食材。吃山药不仅能防止动脉粥样硬化，还能减少皮下脂肪沉积，而且吃山药容易产生饱腹感，促进肠胃蠕动，防止便秘、促进身体代谢，对预防肥胖有很大的好处。下面我们一起来探讨山药减肥的奥秘。

山药减肥原理

100克山药里脂肪含量仅为0.2克，蛋白质1.1克、含水75.2克、碳水化合物21.5克、钙4毫克、磷60毫克、核黄素0.03毫克、铁0.6毫克、硫胺酸0.05毫克，并含有淀粉。因此，不仅营养丰富，食用后还可增强饱腹感，达到健身、减肥的目的。

山药含有大量纤维素，食用后可以产生饱胀感，从而抑制食欲，有助于控制饮食。

山药中含有的消化酶能促进蛋白质、淀粉的分解，是消化不良者的保健品。当然，它还可促进新陈代谢，减少多余脂肪。

山药的新鲜块茎中富含的黏液蛋白，对人体有特殊的保健作用。它能预防心血管系统的脂肪沉积，保持血管弹性，防止动脉粥样硬化，减少皮下脂肪沉积。此外，它还有助于保持消化道、呼吸道的润滑。

山药中所含的尿囊素可预防冬季手足皲裂。

山药减肥食谱

山药减肥食谱的做法有很多，可以拌、炒、炖、焖、烤，用山药做粥吃还有养生的功效哦。山药最大的特点是能够提供人体大量的黏液蛋白，可以减少皮下脂肪沉积，避免出现肥胖。下面介绍几个山药家常减肥菜的做法。

山药豆腐羹

材料：山药、豆腐、鸡蛋液、香菇、香菜适量，鲜汤、盐、味精、胡椒粉、淀粉粉等。做法：山药去皮，切成小丁焯水，豆腐切成和山药大小的丁。香菜洗净切末，香菇切成丁。锅里加入鲜汤，主料，盐、味精、鸡精，胡椒粉调味，加入山药。汤沸腾的时候用水勾兑到浓稠状，加入蛋液撒上香菜末即可。

桂花山药粥

材料：山药100克，薏仁20克，桂花适量。做法：山药洗净切片待用。将薏仁煮至半熟，放入山药煮至粥熟，最后放入桂花即可。

贴士：煮山药粥还可以放入桂圆、百合、大枣等一起煮。

清炒山药丝

原料：山药、青红椒、盐、鸡精、鸡汤、白糖、白醋、葱、姜。做法：将山药去皮洗净切成丝，青红椒、葱、姜洗净切成丝。坐锅点火加入清水，待水开后倒入山药丝、青红椒丝焯一下捞出，过凉控干水分。将鸡汤、盐、鸡精、白糖、白醋、葱姜丝放入锅中调成汁。坐锅点火放入油，油热倒入山药丝、青红椒丝，倒入调好的汁翻炒均匀，出锅装入盘中即可食用。

山药饼

材料：山药、糯米粉、澄面、面包糠、淀粉、鸡蛋。

做法：山药去皮、洗干净上锅蒸12分钟，然后压成山药泥。澄面用热水烫熟，鸡蛋打成蛋液。加入山药泥、糯米粉做成圆形小饼状。将做好的山药饼蘸上面粉、鸡蛋液，最外层裹上面包糠，放入油锅中炸成金黄色。

山药排骨饮

材料：山药粉1匙，苦瓜粉2匙。做法：将山药粉和苦瓜粉放入杯中，用热水冲泡。放温后加入蜂蜜搅拌均匀。

吃山药有禁忌

- 1. 山药的淀粉含量高，便秘或者大便干燥的人最好少吃。
2. 山药偏热性，体质偏热、容易上火的人需要慎重。
3. 不可以与碱性药物同服。

数字时尚



在4.3英寸屏幕上实现1280x720的分辨率，HTC的Windows Phone 8X像素密度达到了接近肉眼辨识界限。前置摄像头88度的广角视野接近镜头的水平。

瓷娃娃、玻璃人、黏土宝、蝴蝶结……这些美丽的名字，相对的却是成骨不全症、血友病、黏多糖贮积症、结节性硬化等一个个危及生命的罕见病。请关注——

拿什么拯救罕见病患者？

本报记者 李颖

打破砂锅

虽有意识却不能言语，四肢健全却不能行动，河北省邢台威县七级镇土通村，19岁的高三女生于晓杰就这样硬生生躺在简陋的家里，看着父母两人为自己日复一日的奔波。满脸张贴的奖状，因为学习好从未掏过学费……如今，“小才女”身上的昔日光环却被一种罕见“烟雾病”打得支离破碎。

据世界卫生组织统计，目前全球共6000余种罕见病，约占人类疾病人群的10%。由于罕见病发病率很低，每种疾病的患者相对较少，罕见病群体几乎被社会遗忘，患者成为“医学的孤儿”。

罕见病病例逐年增多

尽管罕见病的流行率很低，且大部分是由基因缺陷所导致，如骨脆症、戈谢病等。同时它在国际上被公认为公共健康问题。近年来，由于国内医疗水平的提升，确诊病例也呈逐年上升，然而，罕见病的诊断治疗问题却仍旧困难重重，这也是罕见病家庭的最大困扰。

今年19岁的邹节标，6岁时便发现了脾胃肿大的病症，他的妈妈邓女士带着儿子到医院检查后被确诊为戈谢病，一种主要临床表现为脾脏肿大、骨痛和无法正常运动的遗传病。“一开始确诊说是罕见病，我无法相信，当时真感觉天都快塌下来了。”邓女士不忍回忆那一段无助的日子，在没有治疗方法的那段时间，儿子经常痛得无法动弹，连觉都不能睡，12岁时甚至切除了部分脾脏。

所幸的是，邹节标通过红十字会的帮助，得到了外国一家药厂的药物捐赠。“这种药非常贵，一支400毫升就要两万三，我们怎么买得起。”邓女士透露，治疗戈谢病的主要药物是一种进口药，一个月必须要注射六支。一个戈谢病家庭如果要花钱去购买这些药物，一年的花费至少在一百万以上，而且终生不能停药。

新生儿筛查行之有效

世界卫生组织将罕见病定义为患病人数占总人口0.65%至1%之间的疾病或病变。在近七千种类繁多的罕见病当中，约有80%的罕见病是由遗传缺陷所致，其中一半的罕见病患者在出生时或者儿童期即可发病，三成

患者寿命小于5年。或许有人认为罕见病距离自己太过遥远，其实罕见病对每个人而言都是一种风险，因为罕见病患者几乎都面临着相同的问题和需求：要么没药可治，要么有药治不起。

“由于大部分罕见病由基因突变而引起。”北京医学会罕见病分会主任委员丁洁强调，在遗传学上，正是基因突变促进了人类的发展，“好”的突变让我们进化，“坏”的突变使我们生病，但是“好”和“坏”有时也是与环境相比较而言的。

大部分遗传病为隐性遗传，在孕前、孕期和新生儿三个阶段，我国预防罕见病的水平还不高，在父母、祖父母等几代人里面可能都没有表现，这说明每个健康的家庭都有生育患罕见病子女的可能。因此，对于曾有先症者的家庭，再孕时的检测是非常必要，只有这样才能避免罕见病患儿的出生。“新生儿筛查是最行之有效早期诊断方法。”

罕见病治疗费用昂贵

我国罕见病患者已经达到1680万。“由于罕见病可能涉及到多个学科，所以确诊非常困难。患者往往要辗转5到10位医生，最

长的时间可达30年才被确诊。”在“2013第二届中国罕见病高峰论坛”上，上海市医学会罕见病分会主任委员李定国指出，由于不少医生对罕见病的认知有限，44%的罕见病存在误诊，75%的罕见病治疗不规范。

“相对于不可被治疗的罕见病患者而言，1%可被治疗的患者群体无疑是幸运的。”戈谢氏罕见病关爱中心主任邹涛强调，有些疾病只要接受恰当的治疗，就可以跟正常人一样生活。然而，由于研发成本和生产成本高，开发风险大，患病人数少以及其特殊性，罕见病在治疗上普遍存在着用药难和用药贵，有些疾病每个月的治疗费用高达几万元甚至几十万元。也正是这个原因，治疗罕见病的药物又被成为“孤儿药”，患者也被称为“医学孤儿”。

李定国认为，一方面，罕见病药物的进口注册面临很大的困难，而且周期漫长；相关药物通常无法在短期内顺利审批上市，造成了有药可治的病人得不到治疗；另一方面，我国现在上市的罕见病药品主要依赖进口，通常价格昂贵，且缺乏相关的医疗保障制度，许多患者因无力承担，不得不放弃治疗。

逐步将罕见病纳入医保

瓷娃娃罕见病关爱中心副主任黄如方表示，要想真正保护罕见病患者的权利，还需立法提供相应保障。

“当前全球约有30个国家和地区制定了罕见病相关法律法规。”李定国介绍说，美国是最早针对罕见疾病进行立法的国家。1983年，美国颁布了《罕见病用药法》，对罕见病临床研究费用减免税金，并提供研究资助，罕见病患者享有政府医疗保健计划和商业保险双重保障。中国台湾在2000年颁布了《罕见病防治及药物法》，患者使用的药物及维持生命所需的特殊营养品费用施行全额报销。近年来，我国对于罕见病的关注度也在逐渐提高，卫生部提出对罕见病药品加强统一管理，罕见病研究资助经费的投入也越来越多。但是，罕见病立法目前在我国还是空白，同时缺少相关的医疗制度保障。

李定国提出，应尽快建立罕见病的相关法律法规，还要逐步将罕见病纳入到医疗保障体系，同时出台罕见病药物研发的激励保障措施，开通罕见病治疗药物注册和上市的绿色通道等。



近年来，河北省廊坊市广阳产业集聚区致力打造以“现代服务、高新技术和先进制造”为主导产业的清洁、绿色精品园区。5月10日，在中国石油压缩机组维修中心的车间内，技术人员正在用“发动机维修工作系统”维修天然气管道压缩机的“燃气发生器”。

画中有话

《海贼王》搜狐视频播放量过亿

科技日报讯(秦倩倩)“平生不看海贼王，看遍动漫也枉然。”全网第一动漫作品《海贼王》自搜狐视频独家引入版权后，引发播放量狂潮。根据搜狐视频播放记录显示，《海贼王》上线搜狐视频三周后内容累计总播放量已过1亿大关。

《海贼王》漫画发行量在日本本土突破3亿部，是日本图书出版史上发行量最高的作品，动画从1999年至今仍在连续播出，《海贼王》同样也是中国市场最受欢迎、人气第一的动漫作品。

升商业化能力，凭借差异化的内容资源、商业化能力的提升和独立销售团队，搜狐视频将在2013年火力全开。搜狐视频多年来实行的差异化内容战略，专注在重点城市扩张用户群，已经取得广大品牌广告主的重视与肯定。通过版权和自制内容优势、媒体报道优势和市场推广能力的综合优势，再加上不断提升的销售体系，搜狐视频在2013年持续提升产品技术实力和商业化运营能力，增速预计将领跑视频行业。

搜狐视频CEO邓晔表示，搜狐视频将继续专注于高质量差异化内容战略，并继续提升《海贼王》被业界称为网络第一动漫。

识别卖假药钓鱼网站新伎俩

借您一双慧眼

近日，瑞星“云安全”系统拦截到了一个专门销售假药的网站。该网站自称“中国医学科学院风湿骨病研究总院”，打着专治痛风、风湿骨病的旗号，以“医学专家”及知名人士推荐为幌子，在线销售不明渠道的假药，进行钓鱼诈骗。网友一旦轻信，不仅会被窃取隐私及钱财的危险，还会因此耽误病情。

自创“专家团队”利用114电话做伪装

网友打开该网站页面时，首先看到的是“中国医学科学院风湿骨病研究总院”这一机构名称，同时还能看到多位“教授”组成的专家团队，页面上还标明了由“卫生部、商务部、食品药品监督管理局联合督办”的字样，让网友误以为该网站是权威机构。但据了解，中国医学科学院下属并无风湿骨病研究总院，而所谓的专家也查无此人。该网站虽自称“研究院”，主营业务却是销售特效药，可见，这个“颇具权威”的机构实际上是骗子用来伪装的计。

仿冒药监局页面 盗用同仁堂药品信息

当网友在查看药品介绍时，会看到药监局防伪的批准文号，点击查看后会直接弹出“药监局”的数据查询页面，里面药品的批准文号、生产厂商、药品规格及批准日期等介绍一应俱全，使人误以为这就是药监局的官网。但专家介绍说，真正的国家食品药品监督管理局英文缩写是CFDA，而该页面虽自称“国家食品药品监督管理局”，但英文缩写却为SFDA，虽然只是一字之差，但内

数字时尚



在4.3英寸屏幕上实现1280x720的分辨率，HTC的Windows Phone 8X像素密度达到了接近肉眼辨识界限。前置摄像头88度的广角视野接近镜头的水平。

夏季来临，如何应对高温和雷电

科学与生活

据新华社电(记者余晓洁)夏季来临，如何应对高温和雷电?中国气象学会专家在全国防灾减灾日为您“支招”。

高温预警分为三级。连续三日最高气温将在35摄氏度以上时黄色预警；24小时内最高气温将升至37摄氏度时橙色预警；24小时内最高气温将升至40摄氏度以上时红色预警。

专家提醒，防御高温有以下要点：饮食清淡，多喝凉茶、淡盐水、绿豆等防暑饮品；空调温度不宜过低，以防受寒或引发“空调病”；高温时关闭家中门窗，注意休息，减少户外活动；外出时注意防晒，户外作业要调节好心情。

卫星定位监控系统破解防盗难题

生活风向标

不到48个小时，陈先生丢失的摩托车就找回来了，这多亏安装在摩托车上的GPS卫星定位监控防盗设备帮了大忙。

在调查摸底辖区机动车数量的基础上，结合入户走访、现场推介等活动，辖区群众积极安装车辆GPS智能防盗锁。推广车辆GPS智能防盗系统1个月以来，当地群众的500余部车辆成功地安装了该系统，有效强化了盗窃车辆案件的防范和侦破工作，降低发案率，提高破案率和追赃率。

“自从辖区群众安装摩托车GPS智能防盗系统，不仅为侦破盗窃摩托车案件提供技术支持，也让市民多了一份安全保障。”陈彬所长高兴地说。(吴庆皇 陈辉)

容却大相径庭。并且，该“药监局”网址并非政府机构专用的“.gov”域名，而是挂在“风湿骨病研究院”的主域名下，该页面是山寨货无疑。

同时，在该数据查询页面中，北京同仁堂制药厂为生产单位的字样赫然醒目。据调查，同仁堂确实生产过该类药品，且批准文号也准确无误，但药物规格及用法用量却大不一样。30粒一盒的药在这里变成了40粒；一日2次，每次2粒的用量在这里变成了一日3次，每次4粒。骗子套取盗用了正规的北京同仁堂生产的药品名称及批准文号，用了在出售不明渠道的假药上。

同时该网站购买流程必须是在线提交订单，无论是选择货到付款还是银行汇款，都要填写网友的姓名、电话、地址等内容，这样骗子不仅骗取了用户的钱财，还会将网友个人信息卖给黑中介，以牟取暴利。(崔云)