

新华社记者 张宇摄 行。如同巨大脸谱的蝠鲼引得游客们... 周末海洋馆



新华社记者 陈晔华摄 场参观。的管员们在「鸟巢」国家体育场... 『寻根』夏令营



（邹林洁） 中学习消防安全常识。的小朋友与消防员进行零距离接触... 接触零距离

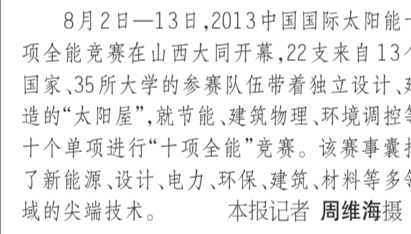


（张小龙） 保留手机对讲功能。禁止手机功能... 对讲用手机

营养快餐

自制防暑降温茶

银菊茶 金银花、菊花各3克,将两药洗净晾干,沸水冲泡即可。每日代茶频服。具有清凉解暑,清热解暑之功。
竹叶茶 青竹叶50-100克,将竹叶洗净,加水煎即可。每日代茶饮,可清凉解暑,利尿除烦,是民间盛行的夏季清凉饮料。
银竹茶 银花、连翘、鲜竹叶各10克,煎水代茶饮,有清热解暑、降压、明目、提神之功。
二子茶 枸杞子10克,五味子3克,沸水冲泡代茶饮,有生津止渴、益气补阴的作用,但有湿热者不宜饮用。
银花薄荷茶 金银花、绿豆衣各10克,薄荷6克,煎水代茶饮,具有消暑、利湿生津之功。
竹莲茶 取鲜竹叶心、莲子心、麦冬、鲜佩兰各6克,煎水代茶饮,有解暑、健脾胃、助消化之功。
藿香茶 藿香、佩兰各10克切碎,加茶叶6克,用沸水冲泡10分钟代茶饮,有祛暑、化湿和中功效,适用于流感及轻度中暑患者,是夏季消暑佳品。
荷叶茶 带梗荷叶30克切碎,沸水冲泡20分钟代茶饮,有消暑宽胸、生津止渴、降脂之功。
薄荷茶 薄荷4克,藿香、淡竹叶各3克,车前草5克,加水煎汤代茶饮,能消暑清热,是夏令消暑较理想的保健茶。
双叶茶 鲜荷叶一张、鲜竹叶两片切碎,加绿茶3克,沸水冲泡10分钟代茶饮,有清热祛暑功效,适用于先兆中暑及轻度中暑。
双花茶 金银花、白菊花各15克,以沸水冲泡代茶饮,有清热解暑、祛暑消炎之功。



8月2日-13日,2013中国国际太阳能十项全能竞赛在山西大同开幕,22支来自13个国家、35所大学的参赛队伍带着独立设计、建造的“太阳屋”,就节能、建筑物理、环境调控等十个单项进行“十项全能”竞赛。该赛事囊括了新能源、设计、电力、环保、建筑、材料等多领域的尖端技术。 本报记者 周维海摄

画中有话

“蓝月亮”破解洗衣难题

生活风向标

长期以来,蓝月亮深入了解消费者需求,对洗涤科技不断探索和对洗涤原理深入研究,开发出了高科技创新产品,并且通过实验室对数万件衣服进行洗涤试验,研究出了与产品相搭配的最有效的洗涤方法,将消费者无法洗净的衣服变得洁净如新。
在近日举办的“蓝月亮节”上,蓝月亮化繁为简地提出:生活中的洗衣污渍千种,但是洗衣难题就两个——去油斑、去色渍。蓝月亮把消费者认为不可能洗净的衣服洗干净,从最大程度上避免了由于衣服洗不干净被丢弃而造成的浪费。为此,蓝月亮还举办了“科学洗衣中国行”活动,为消费者免费解决洗衣难题,致力于拯救100亿件衣服。

IBM 推出全新大型主机 zBC12

数字时尚

IBM系统与科技部System z全球销售副总裁 Alex Gogh 表示,全新zBC12能够提供前所未有的性能、灵活性和扩展能力。它提供4.2 GHz主频,其可用内存比前代产品高两倍。此外,它允许客户采用按需扩展的方式配置适合自身业务规模的系统。通过集成IBM DB2 Analytics Accelerator,zBC12在运行业务分析工作负载时,能够提供比竞争对手快9倍的响应时间,以及高10倍的性能比和14%的购买成本。
据了解,zBC12每核可以整合40个虚拟服务器,也就是说可以将520个虚拟服务器整合到单一设备中。与x86分布式环境相比,单个zBC12系统可以为客户节约高达55%的成本。

高温烈日持续不散,我国多地变“烤箱”。北京、上海、浙江等多地出现“热射病”患者,一时间“热射病”在网络上迅速成为热词。请关注——

高温酷暑如何预防“热射病”?

本报记者 李颖

打破砂锅

近些天来,可以说没有比天气更滚烫的民生话题了。据知上海已经追平1934年7月份23天高温日的历史纪录。除上海之外,全国还有多个城市在高温的煎熬中。北京、天津、重庆等地的最高气温都在37℃到39℃之间,重庆、浙江局部地区突破40℃。百姓们纷纷感慨,仿佛进入了太上老君的炼丹炉,快融化了。
由于酷暑持续,患上“热射病”到医院就诊的病人逐日增加。南京、上海、浙江、常州、成都、苏州、无锡等城市不断有人“中招”。那么,什么是“热射病”?为何今年我国多地高温酷暑难耐?哪些重点人群应该加强防范?
“热射病”会影响全身器官
“热射病”其实并不是什么新名词。北京市急救中心站主任李斗介绍,“中暑主要分为三种级别:轻度中暑在医学上被称为热痉挛;中度中暑在医学上被称为热衰竭;重度中暑则被称为‘热射病’。‘热射病’指因高温引起的人体体温调节功能失调,体内热量过度积蓄,从而引发的神经器官受损。”
据了解,“热射病”通常发生在夏季高温同时伴有高温天气的环境下。一般表现为高热,体温能达到40℃以上,同时,皮肤干热无汗,还会出现神志障碍、脏器衰竭等。如果得不到及时妥善的救治,死亡率高达50%-70%。
“‘热射病’就是极重度中暑。”福医大附二院急诊科副主任王耀国解释说,持续闷热会使人体的皮肤散热功能下降,而且红外线可穿透皮肤直达肌肉深层,体内热量不能散发,此时热量聚集在脏器及肌肉组织内,引起皮肤干燥、肌肉温度升高,导致汗出不来,进而伤害到中枢神经。
“内脏的温度超过42℃,就会出现细胞功能障碍。”王耀国说,“热射病”会影响全身各器官组织的功能,患者出现局部肌肉痉挛、高热、无汗、口干、昏迷、血压升高、咳嗽、哮喘、呼吸困难、呼吸衰竭等现象。另外,“热射病”可能留下神经系统后遗症。
王耀国提醒市民,遇到高温天气,一旦出现大汗淋漓、神志恍惚时,要注意降温。

如高温下有人昏迷,应立即将昏迷人员抬放至通风阴凉处,浇凉水降低昏迷者的体温,使其平卧,松开或脱去衣服,将病人的头部及肩部垫高。如果中暑者神志清醒,没有恶心、呕吐的症状,可让病人多饮用一些含盐分的清凉饮料,在患者额部、双颊侧涂沫清凉油、风油精等进行物理降温,或服用人丹、十滴水、藿香正气水等中药,有条件者用冰水或50%的乙醇擦洗全身,并为其按摩肢体。“对重症中暑者,应在降温的同时,迅速将其送至医院抢救。”
热岛效应“助推”城市高温
中国天气网首席气象专家李永强表示,并不是只有暴晒才会引起“热射病”,有时在温度较高的室内人也会发生中暑。
针对近期我国多地高温难退的现象,李永强认为:“主要是因今年副热带高压较往年强度偏强,影响南方时间早,并且稳定、长期控制长江流域一带所造成。”
李永强进一步解释说:“副热带高压是暖性天气系统,在高压中心控制地区,因气流下沉,水汽不易凝结不会形成云,在没有云的情况下,太阳能直射地面,地表附近的温度会迅速升高,通过空气的对流作用,热量会逐渐输送到空气中,人们进而会感到热。”
此外,李永强还指出,城市的热岛效应也是多地高温难以消退、屡屡破纪录的“助推器”。“以上海徐家汇为例,城市内高层建筑、车多人多,城市热岛效应明显,再加上近日常气温居高不下,二者叠加作用下,7月26日上海徐家汇最高气温直冲40.6℃,创1872年有气象记录以来最高气温的历史极值。”
到目前为止,中央气象台已连续4天发布高温橙色预警。7月30日11时,中国气象局首次启动重大气象灾害(高温)二级应急响应。预计未来10天,江淮、江南及重庆等地仍会出现较大范围日最高气温超过35℃的高温天气。
喝茶水热水比冰水更解暑
连续高温日,如何预防中暑及“热射病”?专家们不约而同地提到了补水,懂得如何补水很重要。
很多人夏天爱喝含糖饮料,事实上,这是一个误区。酷暑日,汗液里大量流失的是钠离子,因此补含盐的汽水最好。当然,午餐晚餐多喝些汤也能防止脱水。外出时着装尽量选用棉、麻、丝类的织物,少穿化纤类的衣服,以免大量出汗时不能及时散热。同时,不妨随身携带一些防暑降温药品。此外,有心脏病等基础疾病的市民别忘了把麝香保心丸等“急救”药品备在身边。
同时,夏天也是尿路结石的高峰,主要是喝水太少。茶水有利尿作用,可以防止尿路结石,夏天可多喝茶水。喝热水比喝冰水更解热,同理,夏天用热水洗澡,比用凉水洗澡更降体温。
医生提醒,年老体弱者、户外工地的工人、慢性病人,比常人中暑危险高很多,应当多注意补水。白天高温时段,老人尽量不要外出。如需单独外出,身边应带好水、毛巾等物品以及速效救心丸、硝酸甘油之类的急救药物。年轻力壮的人也要注意休息,尽量避免在阳光直射下工作。工作环境要注意通风,出汗多时及时补充盐开水。大汗淋漓后,切忌喝冰饮料、洗冷水澡,因为当身体毛孔处于扩张状态,如果喝冰饮料、洗冷水澡容易导致毛孔剧烈收缩,导致身体脏器出现循环障碍。

古代医经典籍论阿胶(下)

本报记者 杨朝晖

我的健康 我管理

在这一时期的临床应用中,尤以止血、治痢为多。《古今医鉴》中则载有胶艾四物汤,用阿胶珠、艾叶、当归、芍药、熟地黄各10克,炒蒲黄、黄芩、黄芩、生地、地榆、白术、川芎、甘草、栀子各5克,水煎,空腹服,治血崩、下痢。女人血病、血枯、经血不调、无子、崩下、带下、胎前产后续病。男女一切风病...虚劳咳嗽喘急,肺痿唾脓血...和血滋阴,除风润燥,化痰清肺,利小便,调大肠。该书全面系统阐述了阿胶的效用范围。其中特别提到:“阿井在东阿县,有官舍禁之,其井乃济水所注,取井水煮胶,用搅水则清。故人服之,下膈痰止吐。盖济水清而重,其性趋下,故治溢浊及逆上之痰也。”
阿胶在中药方剂中常作为一种配药,通过与一些中草药的配伍使用,能针对性治疗一些常见病症,持续服用,效果显著。下面介绍一些简单小验方:
健脑醒神汤 阿胶砸碎,炖化,加入川连、白芍、川芎水煎液,另加鸡蛋黄2个,搅匀,适量服用。功效:补血益肾,健脑益智,适于神经衰弱。
胶艾汤 将艾叶、当归、熟地、白芍、川芎用水煎煮,倒去药渣,加阿胶炖化服用。功效:主治妇女崩漏,功能性子宫出血。
阿胶煮白煮蜜糖 阿胶6克,砸碎,葱白3根,蜂蜜2勺,先用水一碗煮葱白,沸后捞去,加入阿胶,蜂蜜炖化,睡前温服。功效:防治老人血亏便秘。
哮喘方 用甘草、半夏、马兜铃、杏仁、人参水煎倒去药渣,加碎阿胶炖化服用。功效:补血益气,养阴润肺。主治哮喘咳嗽。
润肺阿胶汤 将阿胶一块砸碎,加冰糖,银耳、梨块各适量用水煎煮,持续炖服。功效:养阴润肺,宁喘止血,适于痰中带血、干咳等。