



新乐会在水下为游客献上海底音乐会。一支海洋乐队，配合外放音近日，天津海昌极地海洋世界组



心理游戏 压力和困惑。(汪昌喜 杨勤) 时,开展心理辅导,有效减轻新生心理在合肥工业大学入学新生军训期间,连日来,武警安徽总队宣城支队



监控联网 了一张全天候监控“防护网”。(汤理) 经区大队安装了内部联网系统,构成



百里画廊 新华社记者 张爱林摄 百里水面风光旖旎,百里画廊,美不胜收。环境建设。如今,红水河大化段近年来,广西加强红水河流域的

营养快餐

秋季补血多吃红豆

红豆具有很好的药用价值,中医认为红豆性平味甘酸,无毒。有滋补强壮,健脾养胃,利水除湿,和胃排脓,通乳的功能,红豆种子可供食用与药用,常用于煮粥、制豆沙。秋季养生常吃红豆的4大好处:

养心补血 古代李时珍把红豆称作“心之谷”,强调了红豆的养心功效。红豆既能清心火,也能补心血。其粗纤维物质丰富,临床上有助降血脂、降血压、改善心脏活动功能等功效;同时又富含铁质,能行气补血,非常适合心血。让你冬天手脚不在寒冷。

健脾胃 脾胃消化能力相对较强,吸收较好。所以,身体较弱的人冬天应加紧进补,做好来年的营养储备,来年才会精力好,力气壮,而且不会生病。红豆,在中药里称作“赤小豆”,也有明显的健脾功效。

消除水肿 红豆中除了含有丰富的钾之外,其表皮中所含的皂角苷也有很强的利尿作用,能很好地改善因脚气和肾脏功能衰退而引起的脸部、脚部的浮肿。所以,治疗水肿必用红豆。

祛湿清热 水液不能随气血流动,滞留在人体细胞之间,使人体迅速膨胀起来。而红豆含有丰富的B族维生素和铁质,还含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、尼克酸等成分,具有清热利尿、祛湿排毒作用。

红豆食谱美味养生

- 红豆紫米汤 制法:将红豆、紫米各20克洗净浸泡过夜,将浸泡的水倒掉加入新水煮熟,再以小火煮至熟透即可,秋季补血多吃红豆食用时可加入适量蜂蜜。功效:红豆本身有利尿作用,有助于改善水肿,碳水化合物含量高,可作为日常食物。但紫米较不易消化,一次不宜过多进食。
红绿百合羹 制法:绿豆、红豆、百合各20克,浸半小时,以大火煮滚后改慢火至豆熟,加入适量的糖或盐,咸食甜食皆可。功效:绿豆所含的维生素有助于淡化色素;红豆能清热排毒;而百合则能滋润肌肤。
红豆薏仁汤 制法:将薏仁20克,红豆30克洗净浸泡半天,沥干备用。薏仁加水煮至半软加入红豆煮熟,再加入冰糖,待溶解后熄火,放凉后即可食用。功效:此汤水有助养颜美容,可益气养血、利水消肿。薏仁可健脾利水、清热排脓。
红豆黑米粥 制法:红豆、黑米、白砂糖适量。红豆和黑米洗净,清水浸泡5小时以上。将浸泡的水倒掉,将黑米及红豆和适量冷水放入锅里,大火煮沸,转至小火煮至熟透加糖即可。功效:活血养颜。
红豆的选购与储存 红豆表面紫红色或暗红棕色。平滑,稍具光泽或无光泽,颗粒饱满,色紫红发暗者为佳。而另有一种红黑豆,系广东产的相思子,特点是半粒红半粒黑,注意鉴别,切勿误用。
储存干红豆也是非常讲究的,将剪碎的干辣椒,和红豆储存在一起密封起来。将密封好的塑料袋放置在干燥、通风处。此方法可以起到防潮、防虫的作用,能使红豆保持1年不坏。
另一种方法是将红豆放在开水中浸泡十几分钟,然后捞出晒干,放入缸里收藏起来,可保存很长时间,也不会生虫。

近期发表在《加拿大医学协会期刊》上的最新研究显示,自杀可以传染,尤其是在青少年人群当中。请关注——

自杀情绪也会“传染”?

本报记者 李颖

打破砂锅

据世界卫生组织提供的数据显示,全球每年大约有100万人死于自杀。国内每年约有28.7万人死于自杀,自杀已经成为我国人群第五大死因,是15岁到34岁青壮年人群的首位死因。

抑郁是导致自杀的首因

最新资料显示,我国自杀死亡者中约63%患有精神障碍,自杀未遂者中有40%人患有精神障碍。抑郁障碍是导致自杀的首位原因,可使自杀的危险性增加20倍;焦虑障碍使自杀的危险增加6—10倍。

12岁的少女小羽,突然以自杀诀别于世。这是令精神疾病专家、北京安定医院副院长郑毅教授至今想来都遗憾唏嘘的典型病例。

孩子的家庭环境优越,蜜罐里养大的孩子,“从小跟姥姥在一起,父母在国外,学习很棒很自觉,业余时间学钢琴,多次获得钢琴大赛奖项。但是突然就不想学了,学习成绩下降,情绪也很低落。”郑毅回忆说,最让人吃惊的是,她张开着

划破带有血痕的双手,央求姥姥不要再学琴。但姥姥似乎并没有注意到这些改变,还一直劝她放弃。然而,她最终放弃了考级,同时放弃的,还有年轻的生命。

据了解,通常抑郁症主要表现为“三低”:即情绪低落、思维迟缓、运动减少。但“青少年阶段的抑郁障碍会出现完全不同的症状表现”。郑毅解释说,最典型的就是出现莫名的烦躁、激越,行为上躁动不安,兴趣爱好减少,并常伴有恐惧、强迫等心理异常的表现。

郑毅认为,青少年的心理特征还没有完全定型,相对于成人会更加的活跃,也更易受到来自社会的影响与学业的压力,面对挫折他们又往往缺乏足够的应对能力和克服困难的勇气。因此,青少年更容易产生心理上的抑郁。

共同的心理特征是孤独

想自杀的人共同的心理特征是孤独,认为谁也不理解了自己,谁也帮不了自己,在这个世界上惟有自己最不幸、最痛苦。因此想以死来解脱困境。但实际上,想自杀的人心情很矛盾,想死的同时渴望获得帮助。自杀者的知觉常因情绪影响而变得歪

曲。表现为“绝对化”或“概括化”,或两者交替。“绝对化”是指对任何事物持有认为其必定如此的信念;“概括化”指以偏概全,以一概十的不合理思维方式,常常使人过分关注某项困难而忽略除死之外的其他解决方法。此外,自杀者大多性格内向、孤僻、自我中心,难以与他人建立正常的人际关系。当缺乏家庭的温暖和保护,缺乏朋友师长的支持与鼓励时,常常感到孤立无助,最后变得越来越孤独,进入自我封闭的小圈子,失去自我价值感。

青少年的自杀意念常常在很短的时间内形成,因情绪激动而导致冲动行为,一想到这里就采取行动。他们对死亡的概念比较模糊,部分人甚至认为死是可逆的、暂时的。因此对自杀的后果没有充分估计。

让他对这个世界有依恋感

“孩子缺少关爱,或者‘不需要的关怀’给得过多,都有可能致儿童抑郁症。目前儿童抑郁症患者主要是6至12岁的孩子。”郑毅认为,现在的儿童物质生活非常优越,但心理需求却没有得到真正的满足。由于缺乏必要的群体活动,造成社会规则、道德规范的缺失;同时,负性心理刺激过多,“超前的知识灌输,造成了抽象知识消化不良症,长此以往必将形成孩子厌学、烦躁、拒绝、抵触的心理。”

发现了这些异常,家长该怎么办?“实际上,双相情感障碍是大脑神经出现了问题,仅仅单纯依靠心理咨询难以治疗,还是要靠药物治疗,才能合理地控制病情。”郑毅说,家长在识别出孩子的异常后,一定要带孩子去正规医院进行诊断治疗,早期识别早期治疗效果很好。如今临床上的治疗药物多以心境稳定剂为主,以及具有心境稳定作用的非典型抗精神病药物如喹硫平,都能起到很好的控制效果。

另外,一旦发现身边的人有自杀的倾向,应在及时通知相关部门、人员后,加以对轻生者的情感疏导,“切记语言或行动过激,不要用激将法,你可以做个倾听者,耐心听轻生者讲述自己的想法和遭遇。”郑毅说,我们可以从中分析出他想自杀的原因,从而加以疏导,给他生的希望,让他有幸福感和对这个世界的依恋感。“有些抑郁症患者出现自杀倾向,别人往往觉得不理解,认为其家庭、工作都很美满,所以在劝慰时往往流露出来,我们建议,在劝慰这类患者时,不要试图改变他们内心的想法。”

媒体应担起教育的责任

两个月时间内,某市曾连续发生4起毕业班学生跳楼事件。另外,陌生人通过网上相约自杀成为近年来自杀行为的新现象。南京晓庄学院陶勰恒认为,自杀情绪会传染,自杀行为具有模仿性。

据了解,世界卫生组织一直关注媒体报道和模仿性自杀行为之间的关系,研究数据显示,在自杀报道后的头3天内,模仿性自杀的数量将达到顶峰,在两周或者更长时间之后渐趋平稳而反复报道之后,通常能见到明显的模仿性自杀行为,特别是当自杀报道的主角与受众有某些相似之处,模仿性自杀行为会出现尤为显著。

“在很多媒体关于学生自杀的报道中,最常见的自杀原因表述就是:学习压力大,作业做不完,被老师批评等等。”陶勰恒认为,其实自杀的原因非常复杂,不是这么一两句话就能表述清楚的。通常,报道中对自杀者心态、心境的揣测、分析,都是报道者的主观投射。而往往就是这样的细节性报道,特别容易导致“模仿性”自杀。“因此,媒体在报道未成年人自杀时,更应该担负起教育孩子‘珍惜生命’的责任。”



青海省玉树州称多县直美村小学位于海拔4700多米的雪峰高原上,由中华环境保护基金会资助该校的清洁能源利用项目——“金太阳援助工程”近日竣工。目前,该工程共向青海省援建太阳能集中电站10座、太阳能户用发电系统123套。图为牦牛驮队将太阳能板运送到直美村小学。新华社记者 何俊昌摄

搜狐视频开启最新美剧季

科技日报讯(秦倩倩)近日,搜狐视频宣布将开启最新美剧季,将陆续上线包括多部优质美剧,今年9月将有60余部高人气美剧在搜狐视频上线并全球同步首播。作为国内最早购买正版美剧版权的视频公司,搜狐视频累计引进了逾百部美剧,“美剧”已成为搜狐视频的特色标签。搜狐

公司董事长兼首席执行官张朝阳表示:“毫无疑问,搜狐视频是观看美剧的首选平台。”这也成为搜狐视频吸引更多新增用户以及广告主的重要砝码。搜狐视频表示,对于此次美剧营销将实施“PC、手机、Pad三大传播渠道打通,真正意义在三端打通的基础上实行广告营销”。业界表示,这

意味着视频行业在移动端商业模式正式开启。据艾瑞最新出炉的欧美电视剧覆盖人数调查显示,搜狐视频的美剧用户覆盖第一。此前搜狐视频购买的包括《国土安全》在内的8部美剧曾获艾美奖,即28%的剧目曾获得艾美奖,这两项指标也是排名二三位网站的总和。搜狐视频在以美剧为代表的优质差异化内容的扩张力度业界有目共睹,其优质的内容和渠道资源也成为吸引用户的重要砝码。



数字时尚 延续在M9上采用的微透镜偏移技术,徕卡开发了换用柯达全幅CCD传感器的M-E。在160至2500的ISO范围外,徕卡M-E引入了全新算法的数字降噪技术,有效提高了高感光条件下的成像细腻表现。

秋冬养生:用好“膏”招儿(上)

本报记者 杨朝晖

我的健康 我管理

俗话说,一夏无病三分虚。按照中医学“春生、夏长、秋收、冬藏”的规律,当下已到了更有利于精微物质吸收与闭藏的进补时节,若调理得当,则可以“清空”夏日造成的虚损。传统中医的五大主要剂型之一的膏方,凭借其“一人一方”的辨证特点,成为越来越多人秋冬进补的首选。据悉,多地已经启动或准备启动膏方工作。同时,也不乏有

企业发力膏方领域,如山东东阿阿胶股份有限公司近两年一直致力于膏方标准推进和人才队伍的培养,并与膏滋药制作技艺国家级非物质文化遗产企业江苏致和堂药业有限公司在近期签订了膏方合作协议。按照中医“冬主收藏”的规律,秋冬时节无疑是一年中最为适宜的进补季,而养阴则是秋冬进补的要义所在。上海市名中医、上海中医药大学附属龙华医院主任医师吴银根介绍,《黄帝内经》早

律动教室让残障儿童“跳起来”

本报记者 申明

生活风向标

北京通州培智学校有一间与众不同的教室。当音乐响起,脚下的地板会随着音乐的高低音而振动,顶棚的七彩灯光也随着频率的起伏而变幻着不同的色彩和强弱。

“这是一间多感官律动教室,利用声学、光学、声学、振动学的科技原理,随着音乐节拍,地板震动,灯光闪烁,孩子们从震动和灯光中感知音律,引导听障学生有效地进行听觉、视觉、触觉的康复训练。”北京丰惠通用技术研究所创始人常玉德告诉科技日报记者。通州培智学校的孩子大多是智力障碍,要让他们感受到音乐的快乐,必须要通过辅助的手段去引导。“音乐的演奏能通过地板的振动给

智能电视系统评价有了细则

给您提个醒

科技日报讯(记者李莹)9月16日,国家广播电视产品质量监督检验中心依据对当前智能电视系统发展状况的研究发布了《智能电视系统评价细则》。据调研数据显示,智能电视渗透率已经超过较早发布的3D电视渗透率,34.3%的消费者认为彩电需要配备智能功能,智能化成为主流消费需求。说明这个电视不是智能的,消费者不会考虑购买。国家广播电视产品质量监督检验中心副主任刘志刚认为,智能电视市场亟需一个全面、统一的评价准则来界定TV专属系统,从而规范智能电视行业,使其健康、稳定的发展。

细则内容主要包括以下四个方面:独立性:自主开发,除兼容安卓应用外,不依赖安卓;兼容性:专属电视但可多平台、多终端兼容,支持自由开发者开发,用户可自助刷机;完整性:拥有云计算平台,通过云聚合,实现跨界融合;并依此实现完整、统一的用户UI和多任务操控体验;持续性:不断更新版本,持续升级。而创维的天赐系统在权威检测中的表现有了大幅提升。中国电子商会副秘书长陆刃波表示,随着家庭互联网时代的来临,电视要想成为家庭互联网控制的核心,必须拥有独创内容的操作系统,创新天赐系统开启了包含一个全新的时代。企业在今后关于电视智能化的研发、投入过程中,可以将《智能电视系统评价细则》中的四大点作为研发方向,共同推动智能电视专属系统技术的持续进步。

在冬季养阴方面建树颇多的关键原因。

兼具治病养生之效 事实上,膏方并非单纯补剂,还有治病纠偏、调治结合及“治未病”的作用。吴银根在总结大量临床经验和从事多年膏方研究后提出,运用膏方对慢性病在未发之时进行调治,可以减轻发作或控制发作。哮喘、慢性支气管炎、支气管扩张、慢性咳嗽、鼻炎以及消化系统疾病、风湿病、心脑血管疾病、血液系统疾病都有非常好的疗效。而对于免疫功能下降,容易感冒,易感染的人群,也可以通过服用膏方改善体质,提高抵抗力。吴银根特别提到亚健康人群,他认为膏方疗法是这一人群最佳选择,可达到疏解情绪紧张,减轻压力,提高体力精力、恢复健康的作用。