



新华社记者 邢利刚摄



新华社记者 孙参摄



新华社发(许从军摄)



新华社记者 何俊昌摄

营养快餐

吃大枣益气补虚

中医中药理论认为,大枣具有补虚益气、养血安神、健脾和胃等作用,大枣对慢性肝炎、肝硬化、贫血等病症有较好疗效。因此食用大枣能起到较好的食疗效果。下面介绍几个大枣食疗方:

老年脾胃虚弱,有食欲不振,消化不良,体倦乏力,大便溏泄等症者。

配方:大枣15枚,浮小麦50克,甘草10克,有益气养心,安神定志的功效。

服用方法:将以上3味药洗净,煎煮1小时,去甘草后食用。

中青年人脾胃虚弱,有食欲不振,消化不良,体倦乏力,大便溏泄等症者。

配方:用大枣10枚,山药10克,莲子10克,大米100克,有益气健脾,补虚健身的功效。

服用方法:将大枣、山药及莲子洗净与大米同煮为粥,早晚食用。

肝炎及肺结核病后恢复期,身体虚弱,疲乏乏力者。

配方:用大枣内500克,白糖适量,有益气补虚的功效。

服用方法:将大枣洗净去核,用水煮烂成膏状,用容器贮存,早中晚各服用1汤匙。

过敏性疾病(如过敏性鼻炎、过敏性哮喘、过敏性紫癜、荨麻疹等)的辅助治疗。

配方:每日服用鲜枣50—100克或大枣20—50枚,有补气健身,抗过敏的功效。

服用方法:将枣洗净后不拘时服用,至过敏症状消失为止。

慢性疾病或大病后身体虚弱者。

配方:大枣30克,花生30克,羊肉100克,调料少许,有益气补虚,健脾养血的功效。

服用方法:将羊肉洗净切为小块,放入花生大枣及调料,加水适量,用文火炖煮2小时,食肉喝汤。

神经衰弱患者,有失眠多梦,心悸健忘,疲倦无力,精神萎靡者。

配方:用大枣20枚,龙眼肉10克,莲子50克,白糖少许,有健脾养心,益心安神的功效。

服用方法:将大枣、龙眼肉及莲子洗净后加水适量,煮烂熟后加白糖调味,早晚食用。

男人也要吃红糖

红糖具有健脾、补血、驱寒、滋养身体等作用,是中医治疗妇科疾病的常用药物,常被认为是女人的专属。其实,脾胃虚寒的男人每天喝适量的红糖水,对身体是有好处的。红糖对男人的好处有以下几点:

温补

红糖补血、驱寒、滋养身体,这是许多人的共识。红糖的好处在于“温而补之,温而通之,温而散之”,也就是我们俗称的温补。而且其适宜大多数人群食用。

恢复体力、缓解疲劳

中医认为,红糖性温味甘,能够入肝、脾、胃经,具有补中暖肝的作用,红糖中含有大量的铁,而铁正是产生人体能量的主要介质,担负着向人体器官和肌肉输送氧气的重要任务。由于它含铁丰富,男人喝了能恢复体力的效果会更好。

抗衰老

除了富含铁元素之外,红糖中的硒元素含量也是最高的,硒可谓是抗氧化性的“排头兵”,能很好地延缓衰老,预防心血管疾病和癌症。

男性体质虚寒、气血不足或劳累疲惫时,可以通过喝红糖水来调整、修养。

可用红糖、枸杞子煮荷包蛋,可以起到滋阴补肾的作用,对改善勃起功能有益;用红糖泡桂圆食用,能够安神,帮助改善睡眠,恢复体力;红糖泡黄芪、大枣则可以补中益气、健脾和胃,有助于增强体质。

数字时尚

惠普最新推出的 Envy 17 Leap Motion SE,是全球首款集成了 Leap Motion 体感控制组件的笔记本电脑,用户可以通过手势的操作控制计算机,搭配指定的软件,实现不少有趣的功能。

发病率高、治愈率低使很多人谈癌色变。但是,美国的癌症治愈率已经达到68%,其中早期发现的癌症治愈率超过90%。请关注——

防癌远比治癌更重要

本报记者 李颖

打破砂锅

据国家癌症登记数据库报告,我国癌症死亡患者中,约60%可预防和避免。但目前我国癌症防治的现状是,患者在确诊时已到了中晚期,医院都以治疗中晚期患者为主。

美国的癌症治愈率已经达到68%,其中早期发现的癌症治愈率超过90%。

“我国癌症治愈率为10%至30%。”在中国抗癌协会秘书长刘端祺教授看来,我国癌症治愈率与美国存在差距主要是因为,美国通过筛查早期发现的癌症患者比例很大,所以治愈率也高。

预防癌症是黄金投资

刘端祺认为,由于现在的肿瘤向年轻与老龄两极发展,因此,在抗癌路上,不应片面对宣传“癌症不等于死亡”,“生命不息,化疗不止”,阵地战,拼消耗,这是错误的对策。在刘端祺看来,肿瘤的防治战线要前移,晚期病人以关怀为主,而不再是花费大量的医疗资源,结果人财两空,防癌远比治癌重要。

最好的投资就是投资健康——预防疾病是最佳投资,预防癌症是黄金投资,以小

学都无能为力。”

刘端祺介绍,能够早期发现的癌症主要包括宫颈癌、乳腺癌、大肠癌、前列腺癌、肺癌、胃癌、肝癌、胰腺癌、卵巢癌、甲状腺癌、膀胱癌、肾癌、鼻咽癌、淋巴瘤、骨肉瘤、神经鞘瘤、胰腺癌、骨肿瘤等。

对此,刘端祺指出,肿瘤细胞从开始异常增殖,到影像学比如CT、磁共振等可以发现的瘤巢,通常需要10年到30年时间。所以每年做认真的防癌体检,有可能发现约70%的癌症。80%以上的早癌发现于体检。但不专业的、过于简单的体检,换来的只是虚假的安全感。

癌症的早诊早治非常重要

“癌症的早诊早治非常重要,越早治疗,治愈率越高。”刘端祺指出,国家癌症登记数据库报告,我国癌症死亡患者中,约60%可预防和避免(65.9%男性、42.8%女性)。但目前我国癌症防治的现状是,患者在确诊时已到了中晚期,医院都以治疗中晚期患者为主。

刘端祺分析,出现这种状况的原因在于:一方面,人们大多能认识到癌症对生命的威

胁,但对癌症早期症状不了解,认为没病没灾的,去医院做什么。还有些人抱着侥幸心理,自己年轻,自己身体一直都很好等等,认为癌症跟自己没多大关系。人们的这种心态加上癌症早期的隐匿性,导致很多患者一确诊就是癌症中晚期;另一方面,某些患者在确诊为癌症后,不到正规的医院接受规范化的治疗,病急乱投医,到处去找偏方秘方,这不仅会延误最佳治疗时机,也浪费了大量的人力财力。

提升防癌意识摆脱“因癌致贫”困境

据我国一家大型医院的肿瘤科统计发现,在重症监护病房治疗的肿瘤晚期病人,人均花费5.5万元,平均存活时间只有12天,而同是肿瘤晚期病人,在临终普通病房就治,人均花费1.5万元,存活时间反而达17天。

癌症不仅严重影响劳动人口的健康,而且往往使癌症患者及其家庭“因癌致贫”。

目前癌症治疗动辄几十万元,很多癌症患者受制于昂贵的治疗费用,视经济条件而定治疗方案,很多人在治疗到一半时因为没钱了只能放弃治疗。

中国健康教育中心主任毛群安呼吁公众

要树立防癌意识,提高自身及家庭应对癌症的

知识与技能,提高防癌综合能力,降低癌症的发生。

为提高民众防癌综合能力,中国太平洋人寿保险股份有限公司打破传统重疾险模式,推出“防、治、保”一体的“守护安康防癌保障计划”。

该计划除提供最高达165万元的保障外,还引入了相关的防癌服务,如提供健康咨询、体检等健康服务便捷渠道,帮助公众预防癌症;而一旦罹患癌症,也不会像传统保险采用“一刀切”的赔付方式,而是根据患者的实际病程进行按需赔付,实现了全程介入、全程支持和全程赔付。

据中国健康教育中心李英华研究员介绍,已启动的全民癌症风险管理宣传计划将分三步走:第一阶段重点是了解目前我国公众防癌意识、防癌能力水平,并通过媒体向公众公布调查结果,引导公众树立正确的防癌意识,提高公众的癌症风险认知;第二阶段组织癌症防控领域专家,制定公众癌症健康教育核心信息,开发癌症防治宣传材料;第三阶段在全国范围内开展癌症风险管理教育行动,向公众普及癌症健康教育核心信息,提升全民防癌知识和技能,提升防癌综合能力。



采用国际先进全彩色高清LED控制系统和计算机视觉技术制作的LED数字星球,在球体屏上营造出奇幻的多媒体内容。据了解,由北京天马辉电子技术有限责任公司开发研制的这一系统可显示行星外貌,气候变化,自然风光,海底世界等视觉效果。 本报记者 董志翔摄

“谷歌钱包”实体卡片推出

据新华社电(记者马丹)美国谷歌公司近日宣布推出与其手机支付系统“谷歌钱包”捆绑的实体卡片,用户可用这种相当于借记卡的卡片提取现金或购物。有观点认为,这种卡片可以让谷歌获取用户线下购物的信息,有助发展其广告业务。

“谷歌钱包”是谷歌2011年推出的一个智能手机应用程序,相当于虚拟的电子

钱包,用户可将个人信用卡、积分卡、折扣券等信息存入智能手机上的“谷歌钱包”。它使用近场通信(NFC)技术,用户用植入了NFC芯片的智能手机在同样植入了这种芯片的收费终端前晃一晃,就完成支付。

此次发布的“谷歌钱包”卡片相当于是一款借记卡,其可用余额就是“谷歌钱包”的余额。用户可持此卡到自动取款机或银行柜台取现,在任何接收万事达卡的商家刷卡消费。每次刷卡购物后,用户会收到即时的手机短信通知。“谷歌钱包”卡片没有年费或其他费用,目前只限在美国使用。

谷歌说,“谷歌钱包”卡片可以让用户便捷地使用“谷歌钱包”中的余额,而不需要先把余额从“谷歌钱包”转入银行账户。

美国科技网站“万物数字化”指出,谷歌通过发行“谷歌钱包”实体卡片,可以获取更多消费者线下购物的信息,这对其在线广告业务具有巨大的潜在价值。

科学与生活

抗霾高手:药用真菌

球菌、灵芝等真菌的研究取得很大进展,发现其具有增强免疫力、抗癌的活性和治疗各种慢性病、疑难病症的功能。“药用真菌中有极其复杂的代谢复合产物,具有多种生理活性。在中国的森林中有近千个品种,对人体有保健作用,对疾病有预防、抑制和治疗作用。据统计目前已发现的能产生抗细菌、抗病毒的真菌达200余种,抗肿瘤的真菌也有200余种。”

“在药用真菌中不乏抗霾明星。”陈康林介绍说,“比如,我国中医药宝库中的珍品,素有‘仙草’之誉的灵芝,就是一味增强免疫力的抵抗霾损害的明星真菌。”科学研究发现,

生活风向标

铅电池生产可以很“绿色”

要改变人们对铅电池生产污染的看法,就要从建厂伊始,贯彻绿色环保理念。“我们修改了当初的设计,把这个工厂做成完全零排放的工厂,比如,整个工厂地面有11层保护,能做到真正的防酸的设计,一桶酸倒在地板上不会渗进土里。”

据了解,该项目分两期建设,一期建成后,生产能力为年产60万伏安时胶体密封免维护铅酸蓄电池。从制粉到铸板、和膏、涂板淋酸、极板分片、组装、铅零件加工、化成等多道工序,均采用全自动、全封闭的现代化生产模式,后期废水处理、废气治理和固废处理等污染防治设施一应俱全,工业用水重复利用率≥70%,并加强了环境应急建设,从应急设施和应急管理等多方面、多层次确保污染防治全覆盖,真正意义上实现了铅酸蓄电池清洁生产、绿色生产。

新材壁纸贴出家居新感觉

如今,壁纸不但更新换代,高科技、新材料的使用,使壁纸的性能不断完善。让我们走出壁纸传统的观念误区,体验家居新感觉吧。

壁纸可以分为纸面壁纸、天然素材壁纸、塑料壁纸、胶面壁纸、布面壁纸、木材壁纸、金属壁纸、硅藻土壁纸等很多类型。不同材质的环保和性能有很大差异,适合的空间和风格也各不相同。

乳胶漆使用几年后,易发生剥落、变色、脏了难清洗,颜色也单一。而新材质的运用使得壁纸的使用寿命长达5至7年,有的壁纸

的产品使用寿命甚至在10年以上。新型壁纸也十分容易打理,脏了用湿布一擦即可。

从壁纸目前的生产和工艺上看,国产低端壁纸可能含少量有害物质成分;但大部分进口壁纸不含铅、苯等有害物质成分,而且从应用的角度来看,越是发达的国家对环保的要求就越高,而发达国家壁纸的需求和使用量远远高于我们国家。

有人会觉得很易脱落,更新麻烦,其实,这不是壁纸本身的问题,而是粘贴工艺没有达到要求,而现在一些品牌壁纸厂家往往有一支训练有素的专业化施工队伍,施工使用日本原装进口胶粉,且为壁纸铺装提供完善的售后服务。(辛兰)