

【小画家】以“小马鸣春”为主题进行创作。一月十九日,银川市少年宫举办“小马鸣春”迎新少儿绘画大赛。



【品安全】新华社发(刘环宇摄)残留、微量元素等的安全检测,确保食品安全。检测中心工作人员加强对蔬菜的农药春节临近,河北省平泉县农产品蔬菜检测



【节俭迎新春】新华社发(朱峰摄)花灯电线等零部件旧物利用,实现“环保”。花灯会今年大量选用新型节能光源,已连续举办二十四届的济南市“环



【检测装置】新华社发(薛羿摄)师生展示其科技创新成果。电磁场要素检测装置。图为天津南开大学附属中学的。近日,天津市举行青少年科技创新



营养快餐

冬季饮食4个改变

冬季的饮食习惯,很多人都不知道要注意什么。现在就告诉你,在天气寒冷且干燥的冬季应该怎么吃才能更加健康。

眼下正值大寒时节,意味着一年中最冷的阶段到来了。为达到御寒保暖的目的,在饮食上应做出以下改变。

首先,适当增加高蛋白食物的摄入,比如禽畜肉、鱼肉和鸡蛋等。蛋白质所含能量的30%会变成热量从体表散发出来,而碳水化合物所含能量仅有5%-6%作为热量散失,脂肪则是4%-5%。此外,红肉中还富含易被吸收的血素铁,研究表明,饮食中增加铁的摄入,抗寒能力会增强。需要注意的是,要增加的是富含蛋白质的瘦肉,而不是脂肪多的肥肉。同时,每天吃肉类最好控制在2两以下。

其次,吃饭前喝碗热粥或热汤。寒冷的气温下,喝上一碗热粥或热汤,不但会让身体立刻感到温暖,还能暖肠胃、唤醒消化系统,促进食欲。尤其是杂粮粥还能帮助补充B族维生素和钾等多种营养素。此外,冬季气候干燥,更应补充水分,而喝粥也能让你在不知不觉中喝下了很多水。除了热粥,饭前喝碗少油少盐的热汤也是不错的选择。

再次,零食首选坚果。坚果多半在秋天成熟,因此也算是秋冬季节的应季食品。坚果中含有丰富的维生素E、B族维生素,以及铁、锌、钙等矿物质,还有一定量的蛋白质,都能帮助人们抵抗寒冷。坚果的营养素密度较高,能在一定程度上弥补冬季食物种类相对较少的缺陷。因此,天冷的时候,不妨把饼干、点心等零食换成坚果。需要提醒的是,坚果最好选原味的,且每天吃的量别超过一小把。

最后,多吃黑色食物。中医提倡冬天补肾,而黑色入肾。从现代营养学的角度分析,黑豆、黑芝麻、紫甘蓝、蓝莓、蓝莓等黑色食物中富含的花青素是一种强抗氧化剂,它能够预防癌症,增强血管弹性,还可保护视力。因此,多吃黑色食物对于预防秋冬季节多发的心血管疾病也能起到一定作用。

吃贝类3招保安全

近年来,各地都流行吃烤生蚝。很多人觉得,海产品污染少,营养高,尤其是学名牡蛎,被誉为“海底牛奶”的生蚝。但大量海洋公报和研究报告显示,蛤、蛸、蚌、扇贝等贝类体内重金属、赤潮和有机物污染之害。专家提醒,赤潮中产生的麻痹性贝毒、腹泻性贝毒等,会在贝类生物中累积,直接影响食用者健康。此外,生蚝是诺瓦克病毒等细菌、病毒的藏身地,若清洗、烹饪不当,极易引起感染性腹泻和肠炎。

要想尽量避开贝类的安全隐患,放心享受美味,就必须从清洗、烹饪等几个方面入手。

第一,不吃内脏。重金属等污染物容易聚集在贝类生物的内脏团中,而肌肉中的重金属含量最低。因此,只能吃贝类的肌肉部分。“看颜色”是较简单的判断方法。打开壳后,略微发黑的肉块多是内脏团。有些贝类内部有一根黑色的沙线,也不能吃。

第二,挑外壳平滑的。相对于外表疙疙瘩瘩的生蚝、扇贝等,蛸、贻贝等外表干净、平滑,附着脏东西少,相应污染也少。

第三,盐水浸泡,充分加热。“烹饪前,先要把贝类放入食盐水中“养”一段时间,这样能帮助贝类排出各种毒素和沙子,然后,用小刷子仔细清洗贝壳的表面。烹饪手法首选蒸、煮等,能彻底加热、杀死细菌。烧烤的方法易造成受热不均,外熟内生,建议少用。

近年来,网上流传着一种“排石疗法”,声称只要饮用苹果汁或植物油就能够轻松解决胆结石问题,许多人听说后都跃跃欲试。请关注——

“排石疗法”真能排出胆结石吗?

实习生 郑李欣

打破砂锅

一位网友曾发布“排石疗法”的具体步骤:准备470毫升的橄榄油和10—12个柠檬,选择比较能自主放松的一天,在12点以后不吃任何东西,只喝纯果汁,19时将两大匙新鲜柠檬汁和四大匙橄榄油搅拌均匀,每隔15分钟喝一次,分10次慢慢喝下,在半夜或第二天早晨就会有结石逐渐排出。

许多人听说这一疗法后都跃跃欲试,毕竟不需要经过手术的痛苦,步骤也相对简单,但是这一说法到底科不科学?人们果真能够通过这种方式完全摆脱胆结石的困扰么?

试验结果大多失望

武警北京总队第三医院的专家介绍,胆囊结石是指发生在胆囊内的结石所引起的一种常见病,其症状主要为四个方面:首先,结石对胆囊壁长期刺激会引发发热与寒颤;其次,患者会出现消化道方面的症状如恶心呕吐等,并出现腹胀和消化不良;再者,部分胆结石患者会出现黄疸的症状;第四,胆结石

最典型的症状就是腹痛,表现为上腹或阵发性痉挛性疼痛。

随着都市生活节奏的加快,越来越多的上班族很少有机会能够正常安排自己的三餐饮食或者调整作息时间,到办公室一坐就是8小时,极度缺乏运动。在无规律的生活习惯下,胆结石的发病率日益升高,发病人群的年龄也在逐渐年轻化。

当更多的人面临胆结石问题的时候,往往会通过各种途径搜寻治疗方法,而正因为“排石疗法”的方便快捷,许多人都做出了大胆的尝试,不过从大家在网上相互交流的情况来看,患者们亲身试验的结果大多是失望的。

网友“小宝成”在亲身体验后说:“又是一个‘张悟本’而已,这个方法在胆结石吧里早有人试过了,过程非常痛苦!最后是排出了绿色结晶,但是去医院检查,胆结石并没有好转!”

“排石疗法”无据可依

这种“排石疗法”最早由德国的阿育吠陀

医学医师安德烈·莫瑞兹发现,其著有《神奇的肝胆排石法》一书,详尽地介绍了这一疗法的全过程。

广州市红十字会医院普外科主任刘建伟曾在媒体上对该书的疗法进行了评论,“这属于保健范畴,虽然吃不吃,但对胆结石一点作用都没有,是有些伪养生专家看了点医书,学了点皮毛就拿着这些知识到处忽悠”。

清华大学北京清华医院外科医生蔺宏伟明确地告诉笔者,这种疗法没有任何的科学依据,植物油对肝胆的负担比较重,是胆绞痛发生的诱因,千万不要使用。“为什么正确的手术方法不采用,非要弄些骗人的神奇疗法呢?”蔺宏伟对这些疗法的提出表示了质疑。

果壳网博主“窗敲雨”也在果壳网的谣言粉碎机版块发表文章对这种说法进行反驳:胆结石中最常见的成分是脂溶性的胆固醇,理论上讲,植物油作为亲脂性的溶剂,确实有将胆结石溶解的可能性,医疗上也有利用有机溶剂溶解胆结石的治疗方法,但必

须将溶剂灌注到胆囊内才能起作用,而不是喝下溶剂,因此,直接喝下橄榄油对溶解胆结石没有多少帮助。从化学性质方面考虑,果汁中主要成分是水,还有一些糖类、酸类和矿物质,这些成分都无法对胆结石有什么作用。

针对有些人确实通过“排石疗法”排出了块状物,又该如何解释?

“这些在实施‘排石’之后随便排出的块状物并不是胆结石,这些‘石头’缺乏应有的结晶结构,化学成分也与常见的胆结石不同——它们不含胆固醇,与真正的结石有很大的差异。所以说,植物油和果汁并没有让患者排出胆结石,而是在患者的消化道中形成了这些‘石头’。”“窗敲雨”解释道。

健康生活最为关键

既然喝果汁和植物油是不正确的做法,那应该采取什么办法来治疗胆结石呢?

“长了胆结石,必须要通过手术方法来治疗,其他的办法都无法保证结石的彻底排出。”蔺宏伟如是说。

著名中医人、《药到病自除》的作者唐略同时指出,胆结石应当辩证论治,大法以疏肝利胆,具体用方因人而异。“手术把胆囊割掉了,胆结石当然就不存在了,但肝气不舒,胆气不利,病根没有除掉,又会生出其他病来。所以,手术不是根本的解决办法。”

唐略认为,健康的生活习惯尤其重要,不要熬夜,尽可能在晚上10点之前睡觉,并且一定要吃早餐,日常工作心态要平和,注意饮食要清淡,可以适当通过中医来调理身体健康。

蔺宏伟提到,熊胆粉中的熊脱氧胆酸是治疗结石的有效成分,不过还是有很多患者吃了熊胆粉病情也没有得到显著的改善,具体还是要到医院进行就诊,确定病症以便对症下药。

“用药治疗,因人而异,无法具体推荐哪一类,关键还是在于预防,调整作息饮食,如果作息饮食不改正却一味依赖药物预防,吃熊胆粉之类,只是暴殄天物而已”,唐略补充道。

大寒时节注意防寒防霾

科学与生活

据新华社电(记者周润健)眼下正值农历年二十四节气中的最后一个节气——“大寒”。专家说,此时节是一年中气候最冷时段,公众要注意防寒和防霾。

“大寒”有两重意思,一是相对于小寒而言,二是大寒期间天气冷到了极点,故谓之“大”。民间有“小寒大寒,冷成冰团”的说法。

天津市天文学会理事赵之珩表示,作为一年中的最后一个节气,大寒代表着寒冬将尽,新年来临,因为2014年的春节就包含在大寒节气里,因此,在大寒节气中,除顺应节气干农活外,还要置备年货。

大寒时节,正处于“四九”“五九”中,此时节,天气寒冷。中央气象台发布的天气预

报显示,1月17日至26日,影响我国的冷空气势力整体偏弱,我国大部分地区天气变化较为平稳。但值得注意的是,1月19日至20日,有一股中等强度冷空气影响我国大部地区,带来4至6摄氏度降温,部分地区降温幅度可达8摄氏度以上。1月21日至24日,华南北部、黄淮、长江中下游等地区将有雾或霾天气。

天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲指出,今年的大寒时节虽然没有往年寒冷,但公众仍需防寒,尤其是脚部保暖。除了要穿保暖的鞋子和袜子外,最好的办法就是睡觉前用热水泡脚,然后在脚心揉搓脚心,刺激穴位。另外,在日常饮食中,多吃些御寒食物,如海带、紫菜、菠菜、大白菜、胡萝卜、山芋等,可以提高机体的抗寒能力。

我国幼儿创造力待提高

给您提个醒

科技日报讯(记者王怡)由热门娱乐节目《爸爸去哪儿》引发的亲子教育话题持续发酵,很多家长通过节目反思自己是否真正了解自己孩子。近日,CPI(Children Potential Indicator)儿童潜能测试对外发布的一组数据显示,中国3—6岁幼儿创造力偏弱,在15项能力中最低的技能是创造力。与国外同龄孩子相应数据相比,国外3—6岁幼儿在想象力、创造力上更有优势,数理等知识类的能力偏弱。

由美国教育科技集团天才宝贝所研发,专为3—5岁幼儿精心设置,在全球50多个国家发布的儿童潜能测试应用CPI,由23个小游戏构成,根据游戏的结果对孩子的语言表达能力、沟通能力、数理能力、注意力、记忆力、

创造想象艺术感悟力等15项能力做出综合评估。

据了解,CPI自11月份在中国上线以来,已有4471人参加,其中3562人全部完成,完成率高达80%。CPI项目负责人介绍,测试中体现的中国儿童词语构建能力强可能与各种知识类的早教班有关,另外通过测试发现,性格活泼的孩子更愿意沟通交流,他们的语言能力、思维能力也更出色。对于这个年龄段孩子创造力偏弱的现象,负责人建议家长在孩子生活学习中可以多增加一些激发创造力的互动游戏,给孩子们一定的创造发挥空间。

据悉,CPI的APP版本也于近日正式上线,家长可以下载下来与孩子一起体验,看看自己的孩子哪方面能力更优秀,针对性地帮助他们提高。

画中有话

1月19日,“联想创客节之创客大赛跨年展”在北京拉开帷幕。从联想创客大赛中脱颖而出的44强优秀作品首次面向公众展出。其中“鸚鵡3D打印笔”荣获最具商业价值奖,它完全不依赖任何电脑或者软件,你只要插上电源,就可以在几分钟后开始画一些任何你想要的东西。(志助)

新闻客户端进入“个性化”时代

数字时尚

科技日报讯(张娟)“搜狐新闻客户端4.0版本是一款为4G而生的新闻客户端产品。”搜狐新闻客户端伙伴会在近日在京举行,搜狐集团董事局主席兼首席执行官张朝阳如此推介4.0版本,该版本也成为首个推出“个性化”阅读功能的门户新闻客户端。



骑着自行车迷失在异乡是件很悲惨的事情。但有了Schwinn公司出品的CycleNav,一切都可以迎刃而解。它是一个安装在自行车把手上的蓝牙装置,将它与Android或iOS装置上的专用APP连接之后,告诉你你的目的地,它就可以为你提供导航信息。

表示:“搜狐新闻客户端4.0版融入个性化阅读功能,以解决门户一直无法解决的长尾问题,而“千人千面”的个性化产品将破解目前主流新闻客户端从内容到形式的严重同质化问题。”

艾瑞数据显示,2013年下半年以来,搜狐、网易等新闻客户端“月度覆盖人数”均呈增长态势。其中,搜狐新闻客户端持续增长率超过30%,以35%的市场占有率位居第一。目前搜狐新闻客户端的安装激活量1.85亿,入驻媒体和自媒体总数超过6000家,其中自媒体已超过3000家。

据悉,搜狐新闻客户端加入个性化新闻推荐,强调视频内容,并融入社交关系,依托搜狐媒体平台以及垂直领域资源推出一系列本地化生活资讯服务。

移动互联网时代,新闻客户端成为用户获取资讯的重要途径。经过2012、2013年的跑马圈地式发展,用户规模达到数亿,市场格局已经初步形成。搜狐集团产品副总裁方刚

表示:“鼻作为人体的重要器官,不仅是整个面部美学结构的重要标志,还具有复杂的生理功能:呼吸和嗅觉。中国医学科学院整形外科医院副主任医师周翔介绍,鼻子是衡量面部轮廓是否符合美学标准的重要标尺,如面部美学中的“三庭五眼”中的三庭,就是以鼻子的长度为衡量标准。

隆鼻在鼻部畸形中很常见,歪鼻矫正正是比单纯隆鼻手术操作更加复杂的鼻整形手

术,因为,对于歪鼻病人的临床治疗,不仅要重建鼻部美学标志,还需要恢复鼻部的正常生理功能。

“歪鼻畸形是整形外科临床上的常见鼻部疾病,病因多种多样,以外伤最为多见。”周翔解释,对于不同类型的歪鼻畸形,应仔细观察其外形特征,根据鼻部解剖特点,分析歪斜的部位、结构,针对每一例患者采取针对性、个性化的手术方法。

整形外科目前提出来的观点是,将鼻外形的美学重建和正常生理通气功能的重建相

矫正歪鼻:美观与功能要兼得

本报记者 李颖

生活风向标

鼻子作为人体的重要器官,不仅是整个面部美学结构的重要标志,还具有复杂的生理功能:呼吸和嗅觉。中国医学科学院整形外科医院副主任医师周翔介绍,鼻子是衡量面部轮廓是否符合美学标准的重要标尺,如面部美学中的“三庭五眼”中的三庭,就是以鼻子的长度为衡量标准。

隆鼻在鼻部畸形中很常见,歪鼻矫正正是比单纯隆鼻手术操作更加复杂的鼻整形手

术,即通过手术恢复正常气道通气的等称性,同时修复鼻部亚单元结构,恢复鼻部的整体美学形态。

周翔表示,目前,对于鼻部不对称患者,实行鼻骨截骨术,调整两侧鼻骨的大小、位置;伴鼻中隔偏曲者,同时行鼻中隔矫正术,若有鼻中隔软骨脱位的,予以复位;对于鼻中下部偏斜明显患者,实行软骨整形术,将过度发育的侧鼻软骨部分去除。而后天性继发的歪鼻畸形由于其病因为外力撞击或牵拉所致,多表现为鼻骨骨折畸形,鼻中隔骨折、错位,但

鼻翼软骨具有弹性不易被损伤,故鼻下部及鼻孔的畸形较少出现。对于鼻骨骨折畸形患者,实行鼻骨截骨术,将鼻骨调整复位;伴鼻中隔骨折患者,同时行鼻中隔矫正术,错位严重者予以缝合固定。对鼻中隔软骨进行放射性切开的手术方法主要用于鼻尖成形。由于软骨向上或向下移动,使得鼻尖也整体向上、向下移动。在鼻中隔软骨矫正手术中,被切断的软骨,一般重新被分配到鼻背部、鼻尖部。

“把每一个歪鼻患者歪曲的骨块和软骨进行个性化的评判,依据鼻部美学的标准及通气生理功能的要求,选择不同的术式,这样更加符合歪鼻的科学治疗。”周翔强调,对于歪鼻畸形可能大家习惯聚焦某一点,要么是鼻子好看,要么是功能改善,而这两点非常好地结合,才是最成功的治疗结果。