

决心。同抗霾签名活动,表达保护环境、共“文明过节,不放鞭炮,保护环境,共一月二十五日,山东济南举行签名不放炮



公园拍照。新华社记者王颖摄。红红的灯笼,浓浓的年味,为一名男孩在广场,在厉行节约的前提下,精心营造马年春节临近,郑州市的各个公园节俭过新年



前往参观。新华社记者曹拉提摄。园区举行,吸引了大批喜好兰花的市民。蝴蝶兰展在新疆哈密国家农业科技园举行,展示了各种品种的蝴蝶兰。一月二十五日,新疆哈密迎新春



络安全防范意识。(朱海宁)法分子最新的诈骗伎俩,加强群众网络安全防范意识,通过微信公众平台,揭示不春节临近,福建晋江深沪边防派出所



营养快餐

吃鱼4种禁忌

空腹吃鱼——导致“痛风”不少人喜欢吃鱼,但空腹吃鱼更是司空见惯的事情,但这却可能导致痛风发作。痛风是由于嘌呤代谢紊乱导致尿酸增加而引起组织损伤的疾病。绝大多数鱼本身富含嘌呤,如果空腹大量摄入含嘌呤的肉,却没有足够的碳水化合物来分解,人体酸碱平衡就会失调,容易诱发痛风或加重痛风患者的病情。吃生鱼片——得“肝吸虫病”很多人都喜欢吃生鱼片的鲜美美味,殊不知生吃鱼片对肝脏很不利,极易感染肝吸虫病,甚至诱发肝癌。据营养、健康方面的专家介绍,肝吸虫病是以肝胆病变为主的一种寄生虫病,人通过吃生的或半熟的含肝吸虫囊蚴的淡水鱼虾和淡水螺类被感染的几率极高,目前我国仅在广东省就有数以百万计的肝吸虫患者,其中不少人正是因为生吃鱼虾而染病。活杀现吃——残留毒素危害身体一般人都认为吃鱼越新鲜越好,因此喜欢活杀现吃,认为这样才能保证鱼的鲜美和营养。但这实际上是一个认识误区。无论是人工饲养的鱼类或野生的鱼类,体内都含有一定的有毒物质。活杀现吃,鱼体内的有毒物质来不及完全排除,鱼身上的寄生虫和细菌也没有完全死亡,这些残留毒素很可能对身体造成危害。此外,活杀现吃的鱼蛋白没有完全分解,营养成分不充分,口感也并非最好。

擅吃鱼胆——解毒不成反中毒民间流传吃鱼胆可以清热解毒、明目止咳的说法,所以尽管鱼胆味苦,总有人跃跃欲试。擅吃鱼胆极其危险,极易引发中毒甚至危及生命。专家指出,鱼的胆汁中含有水溶性“鲤醇硫酸酯钠”等具有极强毒性的毒素,这些毒素既耐热,又不会被酒精所破坏,因而无论将鱼胆煮熟、生吞,或是用酒送服,均可发生中毒。患者中毒程度一般与鱼胆的胆汁多少有关,因此吞食较大鱼的胆更易发生中毒。

自制4种美食

奶香南瓜羹 奶香南瓜羹的做法步骤:1.南瓜洗净去皮后切成小丁备用(便于后续步骤搅拌机更容易打泥);2.将切好的南瓜丁倒入碗中放入蒸锅大火蒸12分钟左右;3.将蒸熟的南瓜取出后放凉倒入搅拌机搅打成泥,碗里的水一并倒入;4.将南瓜泥倒入锅中,倒入少量牛奶,放入白砂糖、淡奶油和糯米粉小火不停搅拌均匀后即可。番茄起司蛋糕 番茄起司蛋糕的做法步骤:1.番茄焯水去皮切小粒,火腿和芝士切成丝;2.鸡蛋打入碗中加进盐,胡椒粉拌匀,番茄粒也放进蛋液中拌匀;3.烧热不粘锅,倒蛋液,蛋液半凝固时,撒上火腿丝,撒下芝士丝煎至芝士略溶;4.把蛋液小心卷起再两面略煎下,盛起待凉切件。蜜汁苦瓜 蜜汁苦瓜的做法步骤:1.枸杞用清水浸泡备用,苦瓜去瓤再切片;2.取一个小碗加入白糖,加入蜂蜜,再加入适量的凉白开搅拌均匀;3.将焯好的苦瓜放入调好的汤汁中腌制入冰箱冷藏1个小时;4.吃的时候撒上枸杞即可。胡萝卜早餐饼 胡萝卜早餐饼的做法步骤:1.胡萝卜擦丝;2.鸡蛋打散,加入少许面粉和牛奶,调入盐和胡椒粉;3.胡萝卜丝用油焗炒软,将胡萝卜丝和玉米倒入拌好的蛋糊里;4.锅里倒入少许油,将饼糊用勺子盛到锅里,整理出小圆饼的形状,以小火煎熟。

连日来,全国一些省市陆续发生人感染H7N9禽流感的新增病例,其中不少是青年。为何相对抵抗力较强的年轻人也会感染H7N9禽流感?请关注—— 禽流感,青壮年也不可掉以轻心

本报记者 李颖

打破砂锅

连日来,全国一些省市陆续发生人感染H7N9禽流感的新增病例。据浙江省卫生计生委25日通报表明,浙江当日新增3例人感染H7N9禽流感病例,今年累计确诊患者达47例。而新报告的3位患者年龄分别是:男49岁;女60岁;女48岁;出现了年轻化的趋势。在确诊患者中最年轻者只有20岁,而上海因H7N9禽流感去世的医生年仅31岁。

年轻人连续高烧须及时就诊

虽然总体来说,今年的H7N9禽流感病毒,并没有特别“偏爱”年轻人,各年龄段感染的比例,没有特别明显的差异。但是年轻人绝对不能掉以轻心,不能认为H7N9禽流感与自己无关,否则将是十分危险的。传染病专家表示,和老年人相比,年轻人抵抗力强,但有时候也是一个悖论,过强的抵抗力容易导致过激的免疫反应,对入侵的外来病毒免疫过激,会把体内不论好坏的细胞通通杀死。

“年轻人看着身体壮,但是现在到年底了,有些特殊岗位‘连轴转’的上班,疲劳之后,容易感冒,也容易让H7N9禽流感病毒有可乘之机。”浙大一院感染科梁伟峰教授提醒说,年轻人感冒了不要扛着,一定要注意休息,多喝水,让身体内的免疫力尽快恢复,这样才能跟病毒作战。如果有连续发烧,最好去查血常规,白细胞指标如果不高,肺部有炎症,并且有过禽类接触经历,最好再测一下H7N9病毒核酸。“如果高烧38.5℃以上,干咳,白细胞低,请及时就医,做个胸片以及相应检查,千万别让悲剧再发生。”梁伟峰再三强调。

做好防治H7N9的长期准备

据国家传染病监测网络称,最近我国每天新增确诊人感染H7N9禽流感病例5至7例。中国疾控中心专家预计,未来一段时间内,H7N9病例报告还会进一步增长。不过,中国疾控中心副主任冯子健强调,目前的H7N9,仍是一个禽流感病毒,无论是从流行病学角度还是病毒学角度,“它都没有显现出

重要的变异”。判断一个病毒是否出现重要变异,主要从三个指标判断:传播能力、毒力和耐药情况。冯子健进一步解释说,和去年监测到的情况一样,现在的H7N9禽流感并没有更容易地从禽感染到人,也无法有效的人传人;病毒没有比以前更厉害,导致重症和死亡病例更多;第三,和去年一样,H7N9禽流感病毒仍然对烷胺类的抗病毒药物耐药,对神经氨酸酶抑制剂类药物仍然敏感。“也就是说,关注变异的三个方面都没有发生新的变化。”

最根本方法是提高自身免疫力

“目前送到医院救治的H7N9禽流感患者,绝大多数是危重症、重症患者,这给救治带来很大的挑战,救治也要花很长时间和很大代价,但从目前的治疗来看,使用以往‘四抗二平衡’的救治手段是有效的。”李兰娟表示,初期的H7N9禽流感患者,早期使用抗病毒治疗能起到很好的效果。这就告诉我们,一旦有感

露,一旦这个位点发生变异,意味着病毒与人类呼吸道上皮细胞很容易结合,人的感染几率可能大大增加,也就是会人传人了。“这个变化什么时候会来,没人预测到,但保持警惕是必须的。”卢洪洲如是说。

我国研究人感染H7N9禽流感病毒的专家、浙江大学附属第一医院传染病诊治国家重点实验室李兰娟院士说,“现在是1月,也是一年中寒冷的时候,病毒在20℃以下比较活跃,天气寒冷,人体免疫力下降,浙江省还将持续出现人感染H7N9禽流感病毒散发病例,大家要做好防治H7N9禽流感的长期准备。”

最根本方法是提高自身免疫力

“目前送到医院救治的H7N9禽流感患者,绝大多数是危重症、重症患者,这给救治带来很大的挑战,救治也要花很长时间和很大代价,但从目前的治疗来看,使用以往‘四抗二平衡’的救治手段是有效的。”李兰娟表示,初期的H7N9禽流感患者,早期使用抗病毒治疗能起到很好的效果。这就告诉我们,一旦有感

染H7N9禽流感病毒的症状,就要早到医院确诊、治疗,早诊断早治疗非常关键。

人感染H7N9禽流感病毒病的临床表现类似普通流感症状,有咳嗽,但没有很多鼻涕;痰不多,白色;发烧,并会很快进入重症肺炎,体温高于39℃,迅速出现呼吸困难。此时一个很大的特征是,咳嗽出血痰(原因是肺部的炎症非常严重),接着快速出现呼吸窘迫综合征、纵膈气肿、休克、意识障碍及急性肾损伤等危重症,不及时救治,会很快死亡。

李兰娟建议,体温38℃以上的患者,要第一时间到医院发热门诊就诊,告诉医生发病7天内有没有活禽接触史。

“人类感染病毒的根本原因主要还是在自身免疫力不足,因此解决新型禽流感侵袭的最根本方法就是提高自身免疫力。”梁伟峰进一步解释说,健康的生活方式对预防H7N9禽流感非常重要,平时加强体育锻炼,注意补充营养,保证充足的睡眠和休息,避免过度劳累,多摄入一些富含维生素C的食物以增加机体对病毒的抵抗能力。同时,要保持室内清洁,空气流通。



临近春节,北京呈现出浓浓的喜庆气氛。年货市场被节日饰品装扮一新,大红灯笼、年画和中国结等春节装饰吸引顾客前来采购。图为顾客在年货市场选购新年饰品。 本报记者 董志翔摄

网上购票需“擦亮眼”

数字时尚

记者从铁路公安局获悉,近日,临汾铁路公安处民警调查发现,一网民利用QQ发布多条各地,称与铁路内部有关系,可以代买全国各地紧缺火车票,一旦受骗者将钱款打入其账户,就再也无法与其联系。临汾铁路警方迅速锁定嫌疑人高某并将其在山西省运城抓获,当场查获作案用电脑1台、银行卡4张。

经查,高某以异地取票为由,要求受害者将钱打入他指定的银行账号或支付宝里,为迷惑对方,他还PS了订票交易成功的假信息和对方交易后的好评截图。据悉,从2013年12月26日至案发,共有北京、广州、深圳、西安、山西等多地的十余人受骗。铁路警方提醒广大旅客,春运期间,以购买火车票为由的诈骗案件多发。在网上购票时请选择正规官方网站,切勿轻信其他非法订票渠道,谨防因求票心切上当受骗。



采用广视角面板的三星SC570系列显示器在同级别机型中有着诸多优势,如:3000:1的高静态对比度可以减少漏光、使色彩更贴近自然,优秀的黑色表现力让画面拥有更强的层次感。

寒假请系好“安全带”

给您提个醒

据新华社电(记者李春惠)目前,我国中小学已陆续放假。进入寒假,在天气状况、交通状况不够理想的情况下,加上寒假期间也是用火、用电高峰期,交通事故、火灾、触电等易发、多发,少年儿童意外伤害的几率增大。相关专家建议,教育、交通、安监、宣传、公安、消防等部门加强对各类安全隐患的排查整改力度,提高少年儿童的安全意识,提醒家长加强监护,在放假等监管“灰色时期”给孩子们系好“安全带”。记者从贵州省教育厅了解到,近年来,贵州教育系统频频开展安全检查等行动,安全事故显著下降。但是,一些地方和学校领导重视不够,管理不到位,部分地区和学校仍然发生了学生安全事故。

记者采访了解到,安全监管体系不健全、学生安全意识不强、监护人对孩子疏于管理等因素是造成假期少年儿童安全事故多发的主要原因。贵阳市公安消防支队防火处干部吴亮亮介绍,有学生在家中使用时“热得快”烧水后外出,由于电路板通电过久短路引发火灾,还有学生把湿袜子套在开着的吹风机上后外出,几十分钟后引发火灾。

交通微事故“微信”处理

生活风向标

科技日报讯(通讯员冯萍)轻微交通事故,可直接发微信给好友“张店交警”,几分钟内就能解决。近日,山东淄博市张店交警大队微信平台正式开启,推出了快速处理交通事故功能,驾驶员在发生轻微车损事故后,可使用手机微信将事故照片、地理位置等信息上传到“张店交警”官方微信,以便对事故进行快速处理。同时,这个微信平台还具备交通违法查询、自助移车、路况查询、拥堵上报、车驾管服务、最新交通资讯七个服务功能模块。据悉,微信处理交通事故适用于无人伤、众微信平台,每天可向每位关注用户推送一条公众信息,这些信息包括天气预报、交通安全小常识、交通管制信息和温馨提示等。该系统还将开通警民互动栏目,关注用户可以将自己关心的交通热点问题以留言的形式与交警交流。

故快速处理单。目前,三家保险公司已在张店交警指挥中心联合办公,根据交警处理情况,联合办公的保险公司可根据事故责任认定结果和现场照片情况直接介入理赔。除了快速处理轻微事故,“张店交警”的微信还有自助移车功能。如果停放的机动车被其他车辆阻挡无法驶出,市民只需要输入对方的车牌号码,对现场情况进行拍照,并将位置信息一并发送至微信平台。系统将自动匹配车辆库向对方发送提醒短信,被移车人登陆微信后还可看到移车人发送的照片和留言,无需后台干预。据了解,目前,刚刚启用的张店交警公众微信平台,每天可向每位关注用户推送一条公众信息,这些信息包括天气预报、交通安全小常识、交通管制信息和温馨提示等。该系统还将开通警民互动栏目,关注用户可以将自己关心的交通热点问题以留言的形式与交警交流。

新型煤粉锅炉节能近四成

低碳生活

科技日报讯(记者姜靖)一直以来,兰州市的能源结构以燃煤为主,占能源消耗总量的80%以上,这样的能源结构在很大程度上制约着兰州市大气污染防治的成效。为了还市民一片蓝天,兰州市热力总公司在全市范围内开展了老旧燃煤锅炉的拆除、改造工作。作为兰州市热力总公司的战略合作伙伴,山西蓝天环保设备有限公司提供了约200吨的新型煤粉锅炉。

仅节能高效,而且还实现了清洁燃烧,即经济又环保。相关统计数据表明,新型煤粉锅炉煤粉燃尽率高达98%以上,热效率达88%以上,与传统燃煤锅炉相比,节能35%以上;同时,新型煤粉锅炉通过高效脱硫和袋式除尘,排烟含尘≤30mg/Nm³、SO₂≤100mg/Nm³、NO_x≤200mg/Nm³,这些数据指标都远低于国家排放标准。据介绍,目前国内现阶段主要推行的节能环保型锅炉有天然气、电锅炉以及新型煤粉锅炉等。兰州市采用的新型煤粉锅炉因为投资小、占地少、见效快、机动灵活,表现出了突出的节能减排效果。

要,不在结冰的道路上逗留、追逐。毕节市公安消防支队政委丁翔介绍:“利用村广播站宣传寒假防范各类事故相关知识是一个好方法,村寨人不一定看得到或不一定看报纸和电视,但广播几乎全寨人都听得见。”中小学校、幼儿园在寒假放假前,要给每位家长印发致家长一封信,告知家长切实履行监护人的责任,加强寒假期间的管理。“要做到一个不漏地提醒每位家长,务必承担起对孩子的安全监管职责。”王应刚说。消防、卫生部门在少年儿童居住较集中的地区开展安全教育,帮助少年儿童及家长掌握如触电、火灾等情况的自救方法,熟悉消防设施器材使用方法,提高逃生技能。贵州省第二人民医院内科医生马臣楠介绍说:“有些人触电后呼吸和心跳停止,但没有死亡,只要正确、及时抢救,一些人能够挽回生命。”