

品上送运营。新华社记者 陶亮摄



平安春运

南昌火车站客运指... 服务。密切监视车站情况,并做好广播



踏青赏花

新华社记者 简光摄... 开放,吸引大批市民和游客前来赏花踏



智慧渔港

地民警为渔民讲解如何使用自助签... 以科技手段打造智慧渔港。图为当



营养快餐

雨水时节多吃5种食物

雨水节气,饮食调节是根据春季气候转暖,早晚较冷,风邪渐增,常见口舌干燥现象,为此,我们宜多吃新鲜蔬菜、水果,以补充人体水分,少食油腻之品。

豆腐

豆腐,俗称菹豆。豆腐作为食品,早在李时珍的《本草纲目》中就有记载:“菹豆种出西湖,今北土甚多,九月下种,苗生柔弱如蔓,有须,叶似蕹菜叶,两两相对,嫩时可食。”豆腐是豌豆苗发出2-4个子叶时的幼苗,鲜嫩清香,最适宜做汤。

豆腐的营养价值与豌豆大致相同。在豌豆类和豆腐的嫩叶中富含维生素C和能分解体内亚硝胺的酶,具有抗癌防癌的作用。豆腐所含的止杈酸、赤霉素和植物凝素等物质,具有抗菌消炎、增强新陈代谢的功能。豆腐中含有较为丰富的纤维素,可以防止便秘,有清肠作用。豆腐还含有极多的钙质、维生素B、C和胡萝卜素。

中医认为,豆腐性凉微寒,具清热作用,春天吃可清热祛火,还有助于使皮肤光滑柔软。另外,豆腐还有利于消除水肿。

豆腐的吃法很多,下面向大家推荐一道豆腐蘑菇汤。基本材料就是豆腐、口蘑、金针菇等。在事先炖好的鸡汤或高汤中放两片姜,加入口蘑。水开后,加入金针菇,煮3分钟,再放入豆腐,加少许盐,注意不要盖盖子,水再开后关火,点入香油出锅即可。

荠菜

自古以来,荠菜都是人们非常喜爱的一种野菜。我国很多地方有阴历三月初三吃荠菜煮鸡蛋的习俗,有的人还在这天采集大量的荠菜晒干,留着经常煮水服用。有的在三月初三荠菜刚吐出嫩叶时,就开始采摘当菜吃,说是此菜能治百病,对身体很有益处,称它为“护生草”。所以民谣说:“三月初三,荠菜当灵丹。”

荠菜的营养价值很高,含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B、维生素B2、尼克酸、维生素C,还含有黄酮苷、胆碱、乙酰胆碱等。荠菜含有丰富的维生素C和胡萝卜素,有助于增强机体免疫功能。还能降低血压、健胃消食,治疗胃痉挛、胃溃疡、痢疾、肠炎等病。

中医认为,荠菜性味甘平,药用价值很高,具有明目、清凉、解热、利尿、治痢等功效,用于治疗痢疾、水肿、淋病、乳糜尿、吐血、便血、崩漏、月经过多、目赤肿痛等。《名医别录》载“主利肝气,和中”。《日用本草》载“凉肝明目”。《本草纲目》载“明目,益胃”。

大蒜

春季多吃葱蒜不但有利于生发的需要,还能帮助身体抵抗更多外部的侵害。春季多感冒和病毒,大蒜却含有抗菌成分蒜氨酸和蒜酶这两种有效物质。蒜氨酸和蒜酶存在新鲜大蒜的细胞里,一旦把大蒜碾碎,它们就会互相接触,从而形成一种没有颜色的油滑液体——大蒜素。大蒜素有很强的杀菌作用,可以帮助人体免疫外部的“菌群”侵害。

小米

古人认为:“小米汤赛参汤”,可见小米的营养价值之高,对于老弱病人和产妇来说,小米可以说是最理想不过的滋补佳品。同等重量的小米中含铁量比大米高一倍,维生素B1比大米高1.5-3.5倍,维生素B2比大米高1.5-3.5倍,维生素B6比大米高1.5-3.5倍,膳食纤维更比大米高出2-7倍。

虾

虾营养价值丰富,脂肪、微量元素(磷、钾、钙、铁等)和氨基酸含量甚多,现代营养学家一致认为,不管何种虾,都含有丰富的蛋白质,其中维生素A、胡萝卜素和无机盐含量比较高,而脂肪含量不但低,且多为不饱和脂肪酸,具有防治动脉粥样硬化和冠心病的作用。

打破砂锅

贫血就要补血。因此,一些补血药,补血偏方十分盛行,有补血功能的红枣、枸杞、当归等中药更是卖得很火。贫血真的就一定要补血吗?笔者采访了多位专家。

从医学上看,生活中认识的贫血、补血与医学上的贫血、补血,在概念及范围上均存在很大的差别。

贫血是症不是病

从医学的角度看,什么是贫血呢?北京中医药大学血液病医学研究首席专家张广蕊教授指出,贫血就是指在一定容积的循环血液内红细胞计数、血红蛋白量以及红细胞压积均低于正常标准,其中以血红蛋白最为重要,成年男性低于120g/L(12.0g/dl),成年女性低于110g/L(11.0/dl),一般可认为贫血。

从临床表现上来看,贫血一般会呈现出头晕、头痛、耳鸣、失眠、多梦、记忆减退、注意力不集中等现象。比如蹲一下再站起来就会感觉到头晕眼花,这也是贫血的明显症状。

长期以来,人们普遍认为贫血就要补血。实际真是这样吗?这种说法有没有科学依据呢?请关注——

贫血,不能“一补了之”

实习生 张郭男

贫血的人,通常面色十分憔悴、苍白,没有什么精神。

贫血是临床最常见的表现之一,然而它不是一种独立疾病,可能是一种基础的或有时是较复杂疾病的重要临床表现,一旦发现贫血,必须查明其发生原因及分析引起的贫血的病种分类。假如只是看到贫血,没有及时查明并治疗贫血背后的更重要病症,只能是治标不治本。

北京大学第一医院血液科王文生主任医师指出,造成贫血的原因大致分为以下几类:一是红细胞生成减少性贫血。造血细胞、骨髓造血微环境和造血原料的异常影响红细胞生成,可形成红细胞生成减少性贫血。二是造血微环境异常所致。贫血造血微环境包括骨髓基质、基质细胞和细胞因子。骨髓基质、基质细胞受损或造血调节因子水平异常都可能导致贫血。三是造血原料不足或利用障碍所致贫血造血原料是指造血细胞增殖、分化、代谢所必需的物质,如蛋白质、脂类、维生素(叶酸、维生素B12等)、微量元素(铁、铜、锌等)等。任

何一种造血原料不足或利用障碍都可能导致红细胞生成减少。其中,缺铁和铁利用障碍性贫血是临床上最常见的贫血。缺铁和铁利用障碍影响血红素合成,该类贫血又被称为血红素合成异常性贫血。

五种方法治疗贫血

从引起贫血的病因可以看出,贫血不是一个单独的病种,贫血是一种临床比较常见的症状,引起了贫血必然有其原因,而大多数的病因是比较复杂的,大部分与血液病、肿瘤、肝病、妇科病、免疫病方面有关。

张广蕊认为,针对贫血的不同原因,治疗贫血大体上可以分为五种方法:一是病因治疗。治疗贫血的原则着重采取适当措施以消除病因。很多时候,原发病比贫血本身的危害更严重(例如胃肠道癌肿),其治疗也比贫血更为重要。在病因诊断未明确时,不应乱投药物使情况复杂,增加诊断上的困难。二是药物治疗;切忌滥用补药,必须严格掌握各种药物的适应症。例如维生素B12及叶酸适用于治疗巨幼细胞性贫血;铁剂仅用于

缺铁性贫血,不能用于非缺铁性贫血,因会引起铁负荷过重,影响重要器官(如心、肝、胰等)的功能;维生素B6用于铁粒幼细胞性贫血;皮质类固醇用于治疗自身免疫溶血性贫血;睾丸酮用于再生障碍性贫血等。三是输血;输血主要的优点是能迅速减轻或纠正贫血。因此必须正确掌握输血的适应症,如需大量输血,为了减轻心血管系统的负荷和减少输血反应,可输注浓缩红细胞。四是脾切除;脾脏是破坏血细胞的重要器官,与抗体的产生也有关,主要是针对免疫性引起的血液疾病造成的贫血,如免疫性血小板减少等。五是骨髓移植或造血干细胞移植;骨髓移植或造血干细胞移植是近年来一种新的医疗科学技术,目前仍在研究临床运用的初级阶段,主要用于白血病、再生障碍性贫血之早期未经输血或极少输血的病人,如果移植成功,可获得痊愈。

发生贫血该怎样补

通常人们所说的贫血与医学上的贫血并不完全一致,大部分属缺铁性贫血,是由于各

种不同原因引起体内储存铁缺乏,影响细胞的血红素合成而发生的贫血。此种贫血在生育期妇女和婴幼儿中发生率最高,因此人们就往往把缺铁性贫血等同于医学上的贫血看待了。

王文生指出,日常生活中发现自己有贫血的迹象时,不应该盲目的吃一些食物自行补血。因为这些食物的补血功能是有待研究的,有的只是出于商业的目的被宣传成补血食品。盲目通过这些食物补血,很容易掩盖病情,贫血症状背后的更大的病情就不能及时发现。盲目补血有可能造成贫血的症状缓解了,但其掩盖的其他更大的疾病却耽误了最佳治疗时间。

张广蕊也表示,如果是得了缺铁性贫血,吃补药,大部分是补充铁剂,上述的这些食物中也富含铁剂,因此有补血的功能,但实际上还是片面。应多吃富含维生素的食物、含铁的食物、高蛋白高热量食物,适当摄入一些维生素B12,避免吃冰冷食物、粗糙食物,避免饭后饮茶。



画中有话

近日,沈阳市2014年首批更新的20辆LNG(液化天然气)清洁能源环保车在该市800路公交车线路上投入运营。据了解,2014年沈阳将更新200辆清洁能源环保公交车,使该市5000辆公交车中清洁能源环保车达到1000辆。图为工作人员在清洗环保公交车。

数字时尚

据新华社电(记者张建新)国家计算机病毒应急处理中心通过对互联网的监测发现,近期出现一种恶意后门程序变种Backdoor\_Agent.ADG。

该变种运行后,会自我复制到受感染操作系统指定文件夹下,重命名为可执行文件。随后,该变种会释放操作系统中的输入法文件,获得输入法名称。与此同时,该变种可以获取受感染操作系统的特殊进程权限,创建线程文件,执行特定命令代码,最终停止运行并删除系统中的指定认证服务进程文件。

另外,该变种会迫使受感染操作系统主动访问指定的恶意Web网址。最终变种可以获取受感染操作系统的本机信息(诸如计算机名、操作系统版本、处理器类型、内存大小等),随即发送到恶意攻击者指定的Web服务器上,致使受感染操作系统接受远程恶意代码指令。

国家计算机病毒应急处理中心建议,已经感染该恶意后门程序变种的计算机用户要立即升级系统中的防病毒软件,进行全面杀毒,未感染该用户需打开系统中防病毒软件的“系统监控”功能,从注册表、系统进程、内存、网络等多方面对各种操作进行主动防御。这样可以第一时间监控未知病毒的人侵活动,达到全方位保护计算机系统安全的目的。



在刚刚开幕的CP+ 2014日本国际摄影器材展上,富士展示了一款规格为24mm f/8机身镜头,适用X卡口无反相机。镜头大部分采用塑胶材料制成,3组4片光学结构,等效焦距37mm,最近对焦距离1m,内置有柔焦、十字滤镜。

雾霾围城,新能源汽车如何破题?

王敏

锐观察

几天来,京津冀等城市持续加重的雾霾天气,再次引发了人们对环境的关注。发展新能源汽车有助于节约能源、减少污染;各级政府也加大了对新能源汽车的扶持政策,网络不配套、地方保护、行业垄断、老百姓不买账“五大困境,亟待破解。

新能源汽车的硬件首先在于电池寿命短、充电时间长、电池成本昂贵的自身原因,加上技术设施不健全、网络不配套,充电成本高等,消费者使用起来不方便。对此,全国人大代表、清华大学教授蔡继明指出,要鼓励社会力量、专业研发机构等对新能源

汽车核心技术的创新,从而解决电池等核心技术的问题。蔡继明认为,新能源汽车可以实行裸车销售的模式。“汽车企业可以生产和销售不含电池的裸车,只干自己擅长的事情,降低了技术难度,就可以迅速进入大批量销售阶段。”目前来看,新能源汽车售价总体仍然偏高,虽然政府对购买者进行一定的补贴,但对普通购买者来说,买单的积极性并不高。全国政协委员、民盟中央副主席欧阳明高认为,一方面,政府要进一步补贴购买者,另一方面,要加快发展清洁汽车的顶层设计,加大充电桩等基础设施的建设,加大对产业链的补贴力度。除了自身“硬伤”外,新能源汽车还面临

着复杂的外部环境。北京等地有关新能源汽车的行业垄断和地方保护受到专家普遍的“质疑”。全国政协委员、中国汽车工业工程总公司副总经理柳崇禧建议,要加大出租车行业新能源汽车的推广力度,通过示范运营,起到纲举目张、以点带面的效果,可以极大地推进新能源汽车的普及。中国汽车工业协会常务副会长兼秘书长董长城指出,新能源汽车要根据我国汽车行业自身特点加快推进。在发展纯电动汽车的同时,混合动力是现阶段新能源汽车推广普及的重点,是传统动力的升级版,未来政府、企业要坚决推进混合动力的快速发展。专家们还指出,要进一步发挥市场的作用,鼓励民营资本进入新能源汽车市场,加大推广力度,持续实施补贴政策。只有解决好这些问题,新能源汽车才有望走进千家万户。(据新华社电)