

参加“国门生物安全进校园”活动的学生来到上海出入境检验检疫局



杜炳勋摄



郑圣杯



李鹏摄

营养快餐

9种食物润肺补水

【木耳】木耳富有天然植物胶质，又具有滋阴润肺、益胃生津的效果，适用于肺热咳嗽、肺燥干咳、痰中带血、喉干干燥等症，可说是养阴润肺的极品；此外，其中所含的膳食纤维还能帮助肠胃蠕动，对于有便秘困扰的人也有助益。黑木耳与白木耳也具有相同功效，且黑木耳的营养价值更高于白木耳，对保护肠胃、养颜美容、强化免疫力等很有帮助。

【百合】百合在中药材中属性平味甘微苦，在干燥的气候中吃百合不仅能养心、还能润肺、顾脾胃。百合的鲜品具有润燥清热的作用，对皮肤细胞的新陈代谢也有帮助。通常新鲜百合多用来炖粥，对体虚肺弱、更年期妇女、神经衰弱及睡眠不佳的人都很有效。

【山药】山药营养丰富，一直被作为物美价廉的补品，它不仅是食材也是药材，更有人将山药称作“神仙食”，代表其营养价值高。而山药在肠胃吸收度好，经常被用来治疗脾胃虚弱、腹泻等症。此外，山药具大量黏液蛋白，这种黏稠物可以滋润皮肤，可减缓更年期女性的不适症状，尤其是日式的山药，属于细纤维，以生食更对人体健康很有帮助。

【蜂蜜】蜂蜜有润肠、润肺功效，中药里的枇杷膏、药丸等也几乎采用蜂蜜制剂。由于肺与大肠相表里，许多与呼吸道相关的病症会导致肠胃问题，而蜂蜜既可滋润呼吸道，又能帮助排便，被视为是秋天最佳的养生食材。

【莲藕】莲藕性寒凉，具清热凉血的作用，对天气干燥所引发的流鼻血、咳嗽有效，再者，它又具健脾止泻、能增进食欲、促进消化，也特别适合幼童食用。莲藕的食用价值高，一般除了常吃的莲藕根、莲藕秆外，属于中药材的莲藕茎也能炖汤，同样具凉血的效果。

【糙米】中医认为脾胃是气血化生的来源，而属于五谷杂粮类的糙米，具有健脾的功效，可滋润皮肤及呼吸道，尤其是煮熟时所产出的糙米膜，营养价值更高。

【梨】梨具有润燥功效，其中所含的鞣酸成分能去痰止咳，也对喉咙有养护的作用，生吃梨能明显解除上呼吸道感染患者所出现的喉咙干、痒、痛及便秘等症，而冰糖雪梨更是老一辈所传下来的食疗补品，能滋阴润肺、止咳化痰，对嗓子有良好的润泽与保护作用。不过，由于梨属于凉性，寒性体质的人多吃容易胃寒、出现拉肚子症状，因此，建议可将雪梨切块加入红枣、枸杞或中药的杏仁、川贝药材用电炖煮，以中和食性。

【柿子】柿子不仅清甜可口，营养丰富，又具有药用价值，无论是鲜柿、柿饼、柿霜等都能入药。根据《本草纲目》的记载，柿子味甘性寒，但含有小毒氢氰酸；而苦杏仁则多用来入药，其毒性比一般甜杏仁略高，但经过煮熟后食用，可降低毒性。建议可与雪梨、木耳一起炖煮，对秋冬剧烈咳嗽很有效果。

【水梨】水梨具有润燥功效，其中所含的鞣酸成分能去痰止咳，也对喉咙有养护的作用，生吃水梨能明显解除上呼吸道感染患者所出现的喉咙干、痒、痛及便秘等症，而冰糖雪梨更是老一辈所传下来的食疗补品，能滋阴润肺、止咳化痰，对嗓子有良好的润泽与保护作用。不过，由于梨属于凉性，寒性体质的人多吃容易胃寒、出现拉肚子症状，因此，建议可将雪梨切块加入红枣、枸杞或中药的杏仁、川贝药材用电炖煮，以中和食性。

【糙米】中医认为脾胃是气血化生的来源，而属于五谷杂粮类的糙米，具有健脾的功效，可滋润皮肤及呼吸道，尤其是煮熟时所产出的糙米膜，营养价值更高。

近年来,我国前列腺癌发病率以每年10%的速度攀升,十年后前列腺癌的发

病率可能翻一番,或者更多。请关注——
前列腺癌发病率为何骤增?

本报记者 李颖

打破砂锅

近十年来,我国的前列腺癌发病率骤增,而大城市更成为“重灾区”。北京市前列腺癌发病率由2001年的5.53/10万上升至2010年的16.62/10万;天津市20年间的前列腺癌发病率增长约4倍;广州市前列腺癌发病率由2000年的6/10万上升至2013年的17/10万;上海市20年间的前列腺癌发病率则增长了10余倍。

吃得越好越易患病

要说在以前,黄色人种的前列腺癌发病率并不高。但是,这几年来随着人们生活水平不断提高,导致前列腺癌发病率也越来越高,已成为十大常见恶性肿瘤之一。尤其我国正步入老龄化社会,老年人越来越多,未来十年很可能出现发病高峰。

“前列腺癌与生活水平有关,生活水平越好的地方发病率越高,生活水平越差的地方发病率越低。”在日前举行的“泽被生命,创造可能”前列腺癌高发趋势及前沿治疗媒体沟通会上,中华医学会泌尿外科学分会主任委员、北京协和医院泌尿外科主任李汉忠教授表示,这是因为高脂肪、高蛋白饮食容易导致雄激素水平升高,从而引起前列腺癌。

李汉忠分析,前列腺癌的高发主要有三

个原因:一是老龄化的加剧,前列腺癌是一种和年龄密切相关的恶性肿瘤;二是饮食习惯过于精细,前列腺癌往往好发于经济较为发达的地区,这些地区的人大都吃得“太好”;三是检测水平的不断进步也大大增加了前列腺癌的检出率。

“龟兔猴”理论让你认清前列腺癌

“前列腺癌与性激素有关,特别是雄激素与前列腺癌的发生存在明显因果关系。雄激素高的人群前列腺癌发病率,要比雄激素低的人群高。”中国医学科学院肿瘤医院泌尿外科主任李长岭教授介绍说,男性前列腺癌的发病率随年龄的增高而增高。60岁以上发病占前列腺癌的1/3,70岁以上约占1/2,50岁以上老年男性是发病的高危人群。

前列腺癌也被形容为“沉默的杀手”,其早期不易被发现,通常确诊时病情已发展至晚期,主要表现为尿血、尿痛及背痛。“前列腺癌在其早期、晚期的表现都有别于其他恶性肿瘤。”中华医学会泌尿外科学分会主任委员孙颖浩教授用“龟”“兔”“猴”,通俗形象地概括了早期前列腺癌分期及分级的特征。

“乌龟型”主要是指无进展或进展非常缓慢的前列腺癌,是“不被唤醒的卧底”。只要水桶

不翻,它可能一直静止状态地趴在桶底一动不动,与患者共存。

“兔子型”是指稍有惊扰就伺机肇事的前列腺癌。潜伏在体内,一旦受惊吓,便可跑出来肇事。

“猴子型”则是指一直上蹿下跳、进展迅速的前列腺癌。“猴子,到处惹是生非,很快危害患者生命。”

具体到某个病人是哪一种类型,需要通过PSA检查、影像学方法进行临床分期,经直肠穿刺活检等指标确诊。

40岁男人宜提前筛查PSA

有一些男人担忧如果患了前列腺癌会不会增加罹患前列腺癌的风险。北京大学第一医院泌尿外科主任周利群教授强调,前列腺癌与前列腺炎、前列腺肥大没有任何关系。“前列腺癌与高脂肪饮食、雄激素水平、遗传因素等有密切关系。”

中华医学会天津泌尿外科分会主任委员、天津医科大学第二医院院长徐勇教授表示,在欧美发达国家,由于应用PSA(前列腺特异性抗原)筛查,确诊的前列腺癌90%为早期,早期前列腺癌绝大部分可获得治愈,因此发达国家前列腺癌发病率很高,但前列腺癌病人死亡率却很低。

而在我国,大多数病人是因为前列腺局部肿瘤很大,引起排尿梗阻症状,排尿困难或者发生骨转移导致疼痛才去到医院检查,结果仔细一查,原来是前列腺癌。此时,大多数病人已处于晚期,失去了根治性治疗的机会。

“前列腺癌虽然是老年病,但是我们曾经见到最年轻的前列腺癌患者是37岁。”周利群透露,40岁男人就应关注前列腺,而PSA是非常好的发现早期前列腺癌的指标。到目前为止,没有一个指标能够取代PSA,现在做PSA检查也很容易、简便,只需要在体检抽血时,加上这个PSA项目即可。“如果发现PSA的指标高了,再利用穿刺活检来确诊。”

“要像熟悉自己的血压、血糖一样,熟悉PSA。”徐勇强调,50岁以上男性体检中应包含PSA,有条件的可进行直肠指检、经直肠超声,往往能早期发现前列腺癌患者,因此,定期体检不应被忽视,尤其是退休后,也应一年体检一次。

值得注意的是,前列腺癌病因因素里,遗传的关系也很大,特别是有家族病史的男性,患病风险比一般人高。专家建议,这些人40岁以后,每年检查一次PSA,更积极地筛查前列腺癌。

创新疗法延长生存期

“男性发生前列腺癌一定跟睾酮有关,没有睾酮就没有前列腺癌,也没有前列腺增生。”李

汉忠指出,雄激素跟睾酮有关,睾酮是供应前列腺癌的激素,也就是“养料”。如果我们把这个激素撤掉,最简单的就是把睾酮切碎,前列腺癌就可以萎缩、变小、控制疾病的发展,从而减轻症状、延长生命。

所以,早期的前列腺癌可以做根治性治疗,切除睾丸等手术治疗。不过,一旦前列腺癌进展到晚期,则无法根治,只能以内分泌治疗为主,也叫雄激素阻断治疗。虽然该疗法有一定疗效,但对肿瘤的控制一般仅能维持1.5—4年,随后会进一步发展为去势抵抗性前列腺癌,出现前列腺以外的其他器官的转移。

“转移性去势抵抗性前列腺癌一直是前列腺癌治疗领域的难点。”李长岭表示,数据显示,转移性去势抵抗性前列腺癌患者的生存期通常小于2年。国际研究提示,雄激素水平进一步降低后,患者的生存期可进一步延长。

为了解决这个肿瘤转移后的前列腺癌治疗难点。在临床上,医生们把阻断在睾丸、肾上腺和肿瘤本身合成的雄激素,作为前列腺癌治疗的最新思路。目前,新一代的抗雄激素治疗药物阿比特龙已在国内外上市并得到广泛应用。临床数据表明,该药物能有效延长患者总生存时间,并改善他们的生活质量。

新生儿应及时接种乙肝疫苗

给您提个醒

科技日报讯(记者刘晓军)通过在新生儿出生之日接种安全、有效的乙肝疫苗,中国肝癌的首位病因将不再是乙肝。与没有疫苗的时代相比,过去20年,中国5岁以下儿童的慢性乙肝感染率降低了90%。在今年世界免疫周,世界卫生组织为中国政府颁奖,表彰其在防治乙肝方面所取得的成就。

世界卫生组织驻华代表施贺德博士表示:“简单地接种一剂疫苗,再加上婴儿期的两次接种,就能保护孩子终生不会感染致命的乙肝病毒。”世卫组织此间再次提醒家长,它们在孩子及时接种而获得保护的重要性。世卫组织西太平洋区域的活动主题是“出生接种,终止乙肝和肝癌”。

然而,乙肝对中国仍是一项重大挑战。中国每天有3500名新生儿的母亲是慢性乙肝感染者,她们生出的婴儿很容易被感染而成为乙肝病毒终身携带者。但通过及时接种乙肝疫苗出生时接种,新生儿就可以避免这样的厄运。世卫组织认为,中国生产及使用的疫苗安全有效。世卫组织已证实了中国政府对国产疫苗产品有着高质量的监管。

免疫接种是保护儿童不感染疫苗可预防疾病的最安全方式。疫苗让脊灰、麻疹、破伤风、百日咳、白喉等可预防疾病得到消灭或控制。家长中很少有人见过这些疾病,但它们在现实世界中仍然存在,而且仅有一班飞机之遙。虽然这些疾病并不常见,但针对它们,所有的孩子仍需获得保护。家长应确保孩子按时全程接种推荐的疫苗。

六招搞定WiFi网络安全

科学与生活

科技日报讯(崔云)在移动互联网安全形势日趋严峻的今天,WiFi安全时刻关系着智能手机用户的隐私信息安全及银行资产安全。近日,在“首届网络安全日 分享知识得大奖”活动上,瑞典安全专家向百姓介绍了WiFi网络安全使用的小知识,希望能帮助网民远离黑客攻击,以下是专家教授的保障WiFi网络安全的六大“法宝”。

- 一、为避免遭受DNS篡改攻击,用户应打开路由器设置页面,找到DNS设置选项,将其关闭或修改为正常值。同时,还应修改默认用户名及密码,并养成定期给路由器打补丁的习惯,避免因漏洞导致遭受黑客攻击;
- 二、将WiFi加密方式设置为WPA2,同时将密码设置为16位以上由数字、大小写字母混编的字符,以提高安全性;

- 三、尽量不使用无密码的免费WiFi,尤其在公共场所连接WiFi时,应向管理处咨询,确认无线网络名称和密码,并开设安全VPN通道后方可使用。没有条件使用VPN者,智能手机用户的隐私信息安全及银行资产安全。近日,在“首届网络安全日 分享知识得大奖”活动上,瑞典安全专家向百姓介绍了WiFi网络安全使用的小知识,希望能帮助网民远离黑客攻击,以下是专家教授的保障WiFi网络安全的六大“法宝”。
- 四、在公共场所连接WiFi时,尽量不要使用网银、在线支付、电子邮箱等含有重要信息的应用,一旦发现网络访问异常,弹出恶意广告或陌生链接时,应立刻断开WiFi;
- 五、在使用公共场所的WiFi浏览网站时,应手动输入网站地址,并使用https协议打开网站;
- 六、如果必须在公共WiFi的环境下使用邮箱,应将重要内容放在邮件附件中,并尽量为附件进行压缩加密。在使用电子邮件程序时,应勾选SSL、SMTPS、POP3S、IMAPS等安全选项,以确保邮件内容的安全。



近日,山西晋城市职业技术学院三名大三学生申浩、张浩奇、宋燕燕收集废旧材料造出来的一辆小汽车,成为学校里的新风景。据介绍,这辆长2.4米,宽1.2米的小汽车花了不到3000块钱,从设计作图到动手焊接,总共用了一个星期的时间。新华社记者 范敏拍摄

谷歌发布独立文档编辑应用软件

数字时尚

科技日报讯 日前,谷歌在Android和iOS平台发布了单独的Google Docs和Google Sheets办公应用,将移动平台的文档和表格编辑功能从Google Drive中分离出来。

谷歌于2年多以前发布了Google Drive。不过,当时谷歌也取消了单独的Google Docs服务。如果用户希望用手机

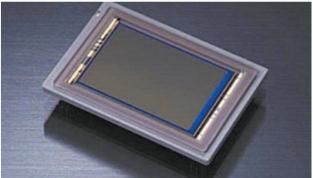
或平板电脑查看及编辑通过Google Drive创建的文件,那么需要安装并使用Google Drive应用。

谷歌此次发布的应用改变了这样的局面。如果用户只希望使用文档和表格编辑功能,那么将没有必要再安装Google Drive。谷歌发布的应用支持运行iOS 7系统的iPhone和iPad,以及运行Android 4.0及以上版本的Android手机和平板电脑。此外谷歌

还宣布,将很快发布一款用于创建及编辑演示文稿的移动应用。

此次发布的Google Docs和Google Sheets应用与Google Drive中对应的功能几乎完全一致,但一些功能有小幅改进。用户可以编辑保存在本地的文件,而以往这些文件是只读的。不过,用户无法在iOS版应用中购买Google Drive存储空间。

谷歌表示,Google Drive将专注于管理及查看文件,而不是文件编辑。而Google Docs和Google Sheets应用中提供了一个按钮,在用户已安装Google Drive的情况下一键转至该应用。(维金)



据外媒消息,佳能正在开发新一代的全幅CMOS传感器,而这个传感器将会适用无反相机以及单反相机。新的全幅传感器具有较低的生产成本,新传感器的技术有些类似适马的Foveon传感器技术。

新技术变养殖废物为资源

低碳生活

科技日报讯(记者李禾)畜禽污水处理是当前环保难题,规模化养殖场往往成为集中污染源。湖北金河谷生物工程有限公司自主研发的“猪场粪污综合处理技术”,通过“固液分离—厌氧发酵—小球藻培养”综合处理,把猪粪污染变成沼气和小球藻,其污染排放水

平远低于国家标准。

4月29日,“猪场粪污综合处理技术”在北京通过了中国高科技产业化研究会召开的鉴定会。鉴定委员会主任委员、国家城市环境污染防治工程技术中心研究员王绍莹说,该技术利用小球藻规模化治理养殖场污水技术达到国内领先水平,并且简洁实用,资源化程度高。

当前国内外养殖场治理技术,一般使用化

学、物理和生物膜过滤法,投资运行成本大,养殖户难以承受。湖北金河谷公司经理刘中海说,企业自主研发的利用小球藻生物治理猪场粪污技术,采用纯生物方法,防止二次污染。也就是将粪污收集到沼气池里,通过厌氧发酵产生沼气,供养殖企业和周边村民使用;沼液为小球藻生长提供营养源;沼渣加工成有机肥,用于农田和菇类培养基料等。处理后获得清水,可重复用于

小球藻养殖和冲洗猪圈等,节约大量珍贵水资源。“试点结果表明,将小球藻浓缩液经厌氧发酵后做为猪的生物饲料,可节约10%至20%饲料来源。饲料成本占养殖成本的70%左右,仅这一项,1年就可回收技术应用投资成本。”刘中海说。湖北英山县环境监测站监测结果显示,企业试点的英山县金盆村6000头养猪场排出污水中,化学需氧量260、氨氮24.2、总磷2.92;百丈河村12000头养猪场污水化学需氧量为85.7、氨氮36、总磷5.5,远低于国家《畜禽养殖业污染物排放标准》(GB18596—2001)规定的化学需氧量450、氨氮80、总磷8.5。