



别假酒。图为工作人员讲解如何辨... 食品安全



车慢骑比... 低碳出行



成的合唱团... 音乐盛宴



机网络等... 海上巡视

营养快餐

好习惯促健康

虽然食物自身的营养很重要,但“怎么吃”有时比“吃什么”更重要。只要坚持以下饮食习惯,就能帮你找到健康长寿。
复合维生素饭后吃 补充复合维生素最好饭后吃。叶酸、维生素B、C等水溶性维生素如果饭前空腹吃,很快通过胃进入小肠被吸收,还没完全被人体利用就通过尿液排出体外。维生素A、D、E、K等脂溶性维生素必须溶于脂肪类食物中才能被吸收,如空腹服用,大部分都不能被吸收。
生吃洋葱防心脏病 洋葱含有大量保护心脏的类黄酮,每天生吃半个,或喝等量的洋葱汁,可增加心脏病人约30%的“好胆固醇”。尤其在吃烤肉这样不怎么健康的食物时,里面的洋葱就像你的“救命草”。
凉菜的汁用来蘸着吃 很多人去饭店都喜欢点盘大拌菜或蔬果沙拉,觉得这样能补充维生素。其实,这些菜中的酱汁反而会给你原本健康的菜带来不少热量。最好把调好的酱汁放在一个小碗里,用切好的菜蘸着吃,这样,你需要的酱汁只是原来的1/6。
冷水洗肉,热水洗菜 用温水或热水洗肉,不但容易变质、腐败,做出来的肉口感也会受影响。最重要的是,会加速肉中蛋白质、氨基酸和B族维生素的流失。与之相反,洗各类蔬菜时用温水更好。
深色水果抗衰老 买水果时拿不定主意,就选深色的那种。相比浅色水果,深色水果里含有更多的抗氧化剂,维生素、硒、铁、钙、锌等物质,具有防癌、抗癌、抗衰老等功效。
晚餐早比晚点好 晚餐吃得越晚,不仅影响睡眠、囤积热量,而且容易引起尿路结石。老年人晚餐的最佳时间最好在下午六七点,而且应不吃或少吃夜宵。

西兰花蒸吃最抗癌

研究人员指出,西兰花是天然抗癌化合物——萝卜硫素的极佳食物来源,其中的黑芥子酶对萝卜硫素的抗癌作用极为关键。一旦黑芥子酶遭到破坏,萝卜硫素也不会起到抗癌作用。研究发现,跟其他烹调方法相比,西兰花隔水蒸5分钟左右,黑芥子酶保持得最好,这样做出来的西兰花更抗癌。
山东营养学会理事、济南大学营养学副教授慕翠华建议,烹调西兰花时宜剪不宜切。整朵的西兰花上有许多花簇,花簇由许多小粒的花朵构成,如果直接放在案板上切,会有很多小粒花朵散落,造成损失。建议将西兰花冲洗后,用剪刀从花簇的根部连接处剪下一个个花簇,或者用手直接掰下。

食豆腐别过量

豆腐是人们公认的保健佳品,适量地食用豆腐确实对人体健康大有好处,但是食豆腐并非多多益善,过量也会危害健康。长期过量食豆腐很容易引起碘缺乏,发生碘缺乏病。
过多食豆腐使肾功能衰退 人到老年,肾脏排泄废物的能力下降,若大量食用豆腐,会使体内生成的含氮废物增多,加重肾脏的负担,使肾功能进一步衰退,不利于身体健康。
过多食豆腐会导致碘缺乏 大豆中含有皂苷,能预防动脉硬化,促进人体内碘的排泄。长期过量食用豆腐很容易引起碘缺乏,导致碘缺乏病。
过多食豆腐促使动脉硬化形成 豆制品中的蛋氨酸,在酶的作用下转化为半胱氨酸。半胱氨酸会损伤动脉管壁内皮细胞,易使胆固醇和甘油三酯沉积于动脉壁上,促使动脉硬化形成。
过多食豆腐引起消化不良 豆腐中所含蛋白质,一次食用过多会阻碍人体对铁的吸收,易引起蛋白质消化不良,出现腹胀、腹泻等不适症状。

重症心脏疾病导致心脏功能衰竭、严重呼吸系统疾病引起的呼吸衰竭(如SARS类患者)这些危重患者,常规抢救方法只有不到20%的人能渡过难关。请关注——

体外膜肺氧合创造生命奇迹

打破砂锅 如果2003年肆虐的SARS再发生,我想很多去世患者就有救了!近日,第三军医大学西南医院胸心外科主任杨康教授向科技日报记者透露,随着体外膜肺氧合技术(ECMO,人工心肺辅助系统的一种)的逐渐成熟,危重病人抢救、治疗有了新的方案,很多以前让医生束手无策的病人,将可能获得重生。
在H7N9禽流感中得良好应用 体外膜肺氧合技术源于心外科的体外循环,1975年成功用于治疗新生儿严重呼吸衰竭。1980年,美国密执根大学中心Bartlett医师领导并建立了第一个体外膜肺氧合中心,随后世界各地相继建立了145个体外膜肺氧合中心。
体外膜肺氧合的本质是一种改良的人工心肺,最核心部分是膜肺和血泵,分别起人工肺和人工心的作用。体外膜肺氧合运转时,血液从静脉引出,通过膜肺吸收氧,排出二氧化碳。当患者的肺功能严重受损,对常规治疗无效时,体外膜肺氧合可以承担气体交换任务,使肺处于休息状态,为患者的康复获得宝贵时间。同样患者的心功能严重受损时,血泵可以代替心脏泵血功能,维持血液循环。
近10年来,随着新的医疗方法的出现,体外膜肺氧合技术有了很大的改进,应用范围较以前扩大。
“这位患者采用的VV-ECMO技术的原理是将血液从右心房引到体外,经膜肺氧合后再用血液将血灌回右心房,从而替代或部分替代人的呼吸功能,让肺得到充分休息,以争取肺功能恢复的机会。”西南医院胸心外科ECMO治疗组负责人吴蔚副教授表示,该项技术由于成本高等局限性,此前在国内特别是在经济欠发达的西部应用得都相对较少。
由于非典的原因,我国从2003年开始,将在国内运用非常成熟的体外膜肺氧合技术引入国内,一开始应用于循环支持(VA-ECMO),此后逐渐应用于呼吸支持(VV-ECMO)。2013年,H7N9禽流感爆发,其中十几例重症患者应用了VV-ECMO技术,取得了非常好的存活率。
西南地区体外膜肺氧合技术已经成熟 西南医院是西南地区最早开展体外膜肺氧合体外生命支持技术的单位,其ECMO治疗团队在急性重症呼吸衰竭和心脏衰竭的体外膜肺氧合支持治疗方面有着相当成熟的经验。近年来,应用此项技术,该团队已成功救治了17例危重心脏和呼吸患者。
今年初,该院胸心外科与烧伤科合作应用体外膜肺氧合治疗重症烧伤合并呼吸衰竭患者。目前,该患者已顺利撤除体外膜肺氧合,呼吸和肾衰得到成功救治,治疗取得成功。而此次该院胸心外科与呼吸内科共同合作,将VV-ECMO技术用于重症肺炎合并呼吸衰竭患者的救治,拓展了该类重症患者的救治手段。
杨康表示,随着该项技术的逐渐推广,各种原因引起的心跳呼吸骤停、急性严重心、肺功能衰竭、器官移植过渡期患者的抢救成功率都将逐渐提高。同时,各种严重威胁呼吸循环功能的疾患、酸碱电解质紊乱、重症哮喘、溺水、冻伤、外伤、感染等症状,通过短期心肺支持治疗,也将对这些患者的抢救起到重要作用。



6月10日,黄河兰州段首条水上巴士航线开通,进入试运营阶段。据了解,此次通航的水上巴士运营区间为兰州港至十里店码头,早晚高峰期间开行,全程6.6公里,试运营期间票价3元。图为兰州市民乘坐黄河水上巴士出行。

网络自制剧《隐秘而伟大》播放破亿

数字时尚 近日,搜狐视频宣布自制综艺节目《隐秘而伟大》从开播至今,播放量达1.01亿,连续7周登上微博综艺节目排行榜首位,一跃成为内地时下最火爆的综艺真人秀节目。
《隐秘而伟大》是搜狐视频邀请韩国制作团队打造的明星真人秀节目,自4月21日开播,首播48小时就突破1500万播放量,每周二更新。该节目由韩国综艺之父姜成信和搜狐视频中方团队共同制作,利用隐藏拍摄手法真实记录明星们的台前幕后,种种意料之外的突发状况揭秘明星真实可爱的正能量。
搜狐视频内容运营中心总编辑尚娜表示,《隐秘而伟大》的成功之处在于真实环境和故事里所展现的人性闪光点。如果说《花儿与少年》80%真实,《爸爸去哪儿》50%真实,《隐秘而伟大》则百分之百真实。
尚娜认为,中国综艺节目的大趋势是真人秀。“现在的偶像是要接地气,要有真实感。”
据了解,《隐秘而伟大》单期投入达到了卫视一线综艺的规模,不逊于传统电视台的超级团队,高投入、大制作的新高度。“2014年被称为互联网自制元年,源于其用户规模达到了可以让互联网自制变成非常大的影响力。互联网和传统电视台已经站到了同一起跑线上,卫视和互联网审核标准一致,因此必须尽快提速让我们的水平变成一流制作和播放的水平。”尚娜表示。(秦倩倩)



手机屏幕摔碎,是一件令人头疼的常见问题,这项研究最近有了很大突破。美国Akron大学的研究小组发表论文表示,在聚合物表面加上一层带电的透明电膜,能显著提高聚合物表面的韧度和弹性。这种透明膜被弯曲1000次之后,还能完全保持原来的形状和功能。

禁烧倒逼秸秆综合利用

低碳生活 据新华社电(记者姜刚)正值麦收关键时期,秸秆去处引发关注。记者日前走访安徽皖北小麦主产区了解到,与往年“火烧连营”不同的是,禁烧倒逼皖北麦区推进秸秆综合利用,探索出秸秆资源化利用、商品化收集、产业化增值的多条路子。
采访中,基层干部群众纷纷表示,抓秸秆禁烧是好事,如果还继续烧下去,带来的危害太大了。“往年一到麦收时节,焚烧秸秆给大家带来的乌烟瘴气的环境。”安徽太和县委主任张晓飞告诉记者,不仅空气污染严重,而且火灾、交通事故也时有发生。
记者了解到,为有效防治大气污染,安徽省今年出台《2014年全省秸秆禁烧工作方案》,要求环保、公安、农业等部门联动,以禁烧倒逼秸秆的综合利用。
粉碎还田是秸秆资源化利用的主要途径之一。“我们这里秸秆粉碎还田率达到60%,麦茬高度保持在10厘米以下,这样不仅保持了土壤营养成分,也解决了农户的后顾之忧。”安徽砀山县官庄镇党委书记尉成辉表示,各级财政都大力支持秸秆粉碎还田,如直接粉碎还田一亩补贴20元;每建一个沼气池补贴100元;种植食用菌一亩补30元。
秸秆打捆这种商品化收集方式,也让秸秆变废为宝。武升红是安徽萧县王寨镇王寨村的一名打捆专业户。他购买的打捆机价格20万元,财政补贴了6万元。以现在一天打捆的秸秆量计算,每天收入大概为5000元,预计成本一年就能挣回来。
武升红说,他免费帮农户将秸秆打捆收走,集中到当地的储草厂、草厂集中收购打捆的秸秆,并进行二次打包,然后销售到造纸厂、发电厂,也能当做饲料卖给养殖户。
作为燃料实现产业化增值,是秸秆利用的又一途径。在萧县一家新能源公司里,成堆的秸秆堆放在仓库,等待变成能燃烧和做饲料用的压缩小炭块。

新型芯片保护蓝牙信息传输安全

生活风向标 科技日报讯(记者申明)智能手机、平板电脑、可穿戴设备、家电、保健设备及传感应用等之间的数据共享正稳步增长,这引起了人们对于隐私问题的再次关注。近日,博通推出新款高性价比低功耗WICED Smart芯片BCM20737,该芯片可以帮助用户保护敏感信息。
据了解,该款新型芯片解决方案(SoC)支持RSA 4000比特加密与解密技术,可以应对最危险的安全威胁,以确保用户数据在传输过程中进行安全的加密编码。BCM20737芯片和博通Bluetooth Smart完整的解决方案产品组合支持iBeacon技术,具有更高级的设备检测和识别性能。iBeacon是苹果引入iOS 7的一项技术,该技术采用低功耗蓝牙技术和地理围栏技术,为应用程序提供了全新级别的微定位感知功能,如公园路径标示、博物馆展览或商店产品展示。举例来说,用户可以启动智能手机上的应用程序,以检测到车钥匙上的低功耗发射器,并立即找到丢失的车钥匙。
“为保护产品免受黑客攻击,并对产品间传输的数据进行加密,蓝牙芯片中先进的安全功能正变得日益重要。”ABI研究公司研究总监Philip Solis说,“由于更多人向手机和电脑传输附件,预计今年基于蓝牙技术的产品出货量将达到27亿件,这比2013年增长了20%。博通Bluetooth Smart产品有助于减少用户使用无线连接时带来的安全风险。”