



赛中走棋。新华社发 张文魁摄



火把节。新华社发 曹以光摄



孙万里



新华社发 鞠焕宗摄

营养快餐

夏季,当心吃出肠胃病

随着气温的节节攀升,水灵灵的瓜果桃李、清凉爽口的啤酒、雪糕、还有路边小摊各种香辣可口的小吃美食,都将成为大家丰盛的美食。这时,如不注意各种卫生、暴饮暴食,极易出现腹泻、痢疾等一些肠胃消化道传染疾病。那么,怎样才能做到既能一饱口福,又能安然度过炎夏呢?除了饭后便后要洗手这些常识之外,解放军三〇二医院的专家给出如下建议:

养成科学饮食的习惯

我们国人常食多油、多辛辣的食物,且饭前、后会食一些瓜果、冷饮,由于瓜果、冷饮具有降低胃肠消化功能的作用,加之暴饮暴食很容易引起功能性消化不良。这种消化不良,主要是由于过多的油腻食物进入消化道,超过了消化道本身的消化能力,使得消化道有关消化酶和胆汁分泌显得相对不足,在超负荷的情况下胃肠运动也显得相对缓慢。

啤酒饮用注意适当

在夏季,清凉爽口的啤酒,一直是人们所青睐的饮品。啤酒,含有多种人体必需的氨基酸和丰富的维生素,喝上一杯,清爽宜人,但如饮用不当,则有害无益。100克啤酒的酒精含量约为4克,过量饮用啤酒也会醉人。另外,啤酒中含有大量的二氧化碳气体,饮后易发生胃胀气,同时酒精对胃黏膜有刺激性,容易导致溃疡出血。原有胃溃疡史的人若一次大量饮用啤酒很容易引起胃穿孔、急性胃炎。成人每次喝啤酒以100—200毫升为宜,一天最好不要超过500毫升。有消化道溃疡的人更不能一次大量饮用啤酒。

保持肠道正常菌群生长

喝酸奶,酸奶中的乳酸菌可以在肠道内定植,从而取代其他部分细菌。另外,可以多喝茶水,这样既可得到含量丰富的微量元素,以补充各地区水质、水中微量元素的不足,又有利于将肠道内有害物质排出体外。

夏季细菌易侵入机体

夏季气温较高,不仅是痢疾杆菌繁殖的旺季,而且也是苍蝇、蚊虫等昆虫猖狂的季节。平日里,我们能够很好地抵御细菌入侵,但是夏天出汗增多,带走了过多的水和盐分,加上喝水比较多,胃酸又被冲淡,杀菌能力下降,这容易使细菌侵入机体,造成腹泻。另外,如果不注意饮食卫生,就给痢疾杆菌增加了搭乘顺风车的机会,尤其是免疫力低下的老人和孩子更要注意。

发生腹泻不要盲目用药

在夏季容易吃坏肚子,进而引发腹泻,一般的腹泻不会超过48小时。所以,不要用药物止泻,因为腹泻也是体内排毒的一种方式。除非是病毒或细菌感染引起的腹泻才会建议使用药物止泻。此外,腹泻后须补充大量的水分,含有氯化钠、氯化钾和葡萄糖、枸橼酸钠的补液盐是理想的选择,因为它们能补充体内流失的葡萄糖、矿物质,并且调节钾、钠电解质、水分酸碱平衡;而胡萝卜汁、苹果汁、西瓜汁等不仅能补充水分,而且可以补充必需维生素,也是很好的补充品。它们都是防止机体因腹泻而脱水和虚脱的良方。

只要人们把好“病从口入”的卫生关,科学饮食,注意昆虫媒介的靠近,适当的参加体育锻炼,增强体质,提高免疫力,合理的进行自身调节,就不难做到既能享用琳琅美食,又能远离肠胃、消化疾病,安然度夏。(宋永亮 李莹)

7月17日,甘肃省玉门市确诊一例肺鼠疫病例,导致一人死亡。国家卫计委以及甘肃省、酒泉市三级专家组已展开疫情防控工作。请关注——

人们该如何认识和预防肺鼠疫?

本报记者 李颖

打破砂锅

7月16日,甘肃省卫计委接酒泉市卫生局报告一例疑似鼠疫病例王某某,省、酒泉市、玉门市三级专家组根据该患者临床症状、流行病学史和省级专家组实验室检测结果,于7月17日确诊为肺鼠疫。令人闻之色变的鼠疫往往是从一些外表呆萌的小动物上感染而来,如这次玉门鼠疫死者即是通过旱獭感染病原。

鼠疫传播方式主要有两种

甘肃省卫生厅副厅长、玉门鼠疫疫情应急处置组组长王晓明介绍说,鼠疫是由鼠疫杆菌引起的一种急性烈性传染病,在我国传染病防治法中被列为甲类传染病,是国际性检疫传染病之一,也是《中华人民共和国国境卫生检疫法》和《国内交通卫生检疫条例》规定的检疫传染病。

鼠疫的传染源为被鼠疫菌感染的动物和野生食肉动物,如:旱獭、旱獭、喜马拉雅旱獭和长尾黄鼠等。资料显示,鼠疫的传播方式主要有两种:一种为“鼠—蚤—人”,即跳蚤叮咬病鼠后再叮咬人,或剥取染疫旱獭皮或剥食其它染疫动物,此类传播方式常引起腺鼠疫或败血型鼠疫。另一种则为“人—人”方式,即健康者接触患有肺鼠疫的病人后,经呼吸道吸入感染,此种方式感染的主要为肺鼠疫。

原发性肺鼠疫死亡率最高

根据传播途径的不同,鼠疫可分为腺鼠疫、肺鼠疫、败血症鼠疫和轻型鼠疫等类型,能互相交叉发作。其中,腺鼠疫最为常见,而最凶险的则是肺鼠疫。历史上鼠疫三次大流行的主要传播方式:宿主—媒介—人。也就是说,动物和人之间鼠疫的传播主要以鼠蚤为媒介,因此,面对这些萌物,只可远观不要妄玩。

“带菌鼠类呼吸时会将病菌传送到空气中,人类一旦吸入带菌悬浮物会即时得病。肺鼠疫毒力很强,能通过跳蚤和飞沫在人与人之间传播,所以肺鼠疫病死亡率最高。”王晓明介绍说,肺鼠疫有起病急、病程短、死亡率高、传染性强的特点,是重点防控的疫病之一。

目前我国有11个鼠疫疫源地

对于甘肃省来说,这次的鼠疫疫情并非偶发。资料显示,我国历史上鼠疫流行区包括21个省区的638个县(旗、市),主要分布在东北、华北、西北、青藏高原、东南沿海和滇南等地区。目前,我国有11个鼠疫疫源地,多数分布在西北、西南,尤其是青海、西藏、新疆等地区。东部达乌尔黄鼠疫疫源地、南方家鼠鼠疫疫源地、西部旱獭鼠疫疫源地、内蒙古中西部地区的长爪沙土鼠鼠疫疫源地。

王晓明介绍说,在甘肃省,尤其是河西走廊地区,是鼠疫的自然疫源地。而这种被称为“喜马拉雅旱獭”的旱獭中,也有一定的比例携带有鼠疫菌。因此,当地一直把鼠疫的防控工作作为非常重要的防控工作来抓,在鼠疫方面更有发现死旱獭要报告,不让群众去接触它等规定。

掌握肺鼠疫的相关知识

除了啮齿动物等主要宿主外,次要宿主和偶然宿主也需注意。鼠疫的次要和偶然宿主可以分为两类,食肉动物和食草动物。食肉动物如狼、豺、狗、猫、犬、猫等,可通过捕食主要宿主(鼠类)或通过鼠蚤而感染。鼠疫菌在自然界中可以在植物表面存活一段时间,食草动物也有通过接触而感染的可能。

掌握肺鼠疫的相关知识

在鼠疫的传播途径中,啮齿类动物(如鼠类)和跳蚤是关键环节,通过改善卫生条件,消灭那些曾和老鼠生活在一起的跳蚤是抑制鼠疫传播的重要手段。封锁隔离和消毒都是控制疫情的关键步骤。另外,鼠疫日常的预防措施主要是减少人被感染的蚤叮咬或者尽量减少暴露于肺鼠疫病人的可能性;通过使用杀虫剂和驱避剂避免蚤的叮咬;在农村地区避免处理不明原因的死鼠。

“由于北京不是鼠疫疫源地,北京经过多年监测未发现鼠间和人间疫情。”北京市疾控中心负责人表示,北京发生本地鼠疫病例的风险极低。“因此市民不要为此感到恐慌,但有必要了解有关鼠疫的防控知识。”

“北京鼠疫不是鼠疫疫源地,但与国际、国内在人流、物流方面交往频繁,因此,北京市鼠疫防控的重点是严防鼠疫输入和由输入病例引起的传播。”北京市疾控中心负责人表示,一直以来北京非常重视控制鼠疫输入的各项防控工作,每年开展鼠疫监测及相关演练,不断加强北京市医务人员的鼠疫诊疗技能的培训,建立了一系列的疾病防控体系。同时提醒广大市民要详细了解鼠疫的临床表现,一旦发现身体有异常的时候应该及时就医检查,平时还要多锻炼身体,增强自身的抵抗力以防止病毒入侵。

最后,北京市疾控中心建议广大市民要尽量避免去鼠疫流行的疫区,如果前往,应采取对啮齿类动物和跳蚤的防护措施,避免接触在路边或林中发现的有病或死去的动物以防感染鼠疫。

打破砂锅

7月16日,甘肃省卫计委接酒泉市卫生局报告一例疑似鼠疫病例王某某,省、酒泉市、玉门市三级专家组根据该患者临床症状、流行病学史和省级专家组实验室检测结果,于7月17日确诊为肺鼠疫。令人闻之色变的鼠疫往往是从一些外表呆萌的小动物上感染而来,如这次玉门鼠疫死者即是通过旱獭感染病原。

鼠疫传播方式主要有两种

甘肃省卫生厅副厅长、玉门鼠疫疫情应急处置组组长王晓明介绍说,鼠疫是由鼠疫杆菌引起的一种急性烈性传染病,在我国传染病防治法中被列为甲类传染病,是国际性检疫传染病之一,也是《中华人民共和国国境卫生检疫法》和《国内交通卫生检疫条例》规定的检疫传染病。

鼠疫的传染源为被鼠疫菌感染的动物和野生食肉动物,如:旱獭、旱獭、喜马拉雅旱獭和长尾黄鼠等。资料显示,鼠疫的传播方式主要有两种:一种为“鼠—蚤—人”,即跳蚤叮咬病鼠后再叮咬人,或剥取染疫旱獭皮或剥食其它染疫动物,此类传播方式常引起腺鼠疫或败血型鼠疫。另一种则为“人—人”方式,即健康者接触患有肺鼠疫的病人后,经呼吸道吸入感染,此种方式感染的主要为肺鼠疫。

原发性肺鼠疫死亡率最高

根据传播途径的不同,鼠疫可分为腺鼠疫、肺鼠疫、败血症鼠疫和轻型鼠疫等类型,能互相交叉发作。其中,腺鼠疫最为常见,而最凶险的则是肺鼠疫。历史上鼠疫三次大流行的主要传播方式:宿主—媒介—人。也就是说,动物和人之间鼠疫的传播主要以鼠蚤为媒介,因此,面对这些萌物,只可远观不要妄玩。

目前我国有11个鼠疫疫源地

对于甘肃省来说,这次的鼠疫疫情并非偶发。资料显示,我国历史上鼠疫流行区包括21个省区的638个县(旗、市),主要分布在东北、华北、西北、青藏高原、东南沿海和滇南等地区。目前,我国有11个鼠疫疫源地,多数分布在西北、西南,尤其是青海、西藏、新疆等地区。东部达乌尔黄鼠疫疫源地、南方家鼠鼠疫疫源地、西部旱獭鼠疫疫源地、内蒙古中西部地区的长爪沙土鼠鼠疫疫源地。

王晓明介绍说,在甘肃省,尤其是河西走廊地区,是鼠疫的自然疫源地。而这种被称为“喜马拉雅旱獭”的旱獭中,也有一定的比例携带有鼠疫菌。因此,当地一直把鼠疫的防控工作作为非常重要的防控工作来抓,在鼠疫方面更有发现死旱獭要报告,不让群众去接触它等规定。

掌握肺鼠疫的相关知识

除了啮齿动物等主要宿主外,次要宿主和偶然宿主也需注意。鼠疫的次要和偶然宿主可以分为两类,食肉动物和食草动物。食肉动物如狼、豺、狗、猫、犬、猫等,可通过捕食主要宿主(鼠类)或通过鼠蚤而感染。鼠疫菌在自然界中可以在植物表面存活一段时间,食草动物也有通过接触而感染的可能。

掌握肺鼠疫的相关知识

在鼠疫的传播途径中,啮齿类动物(如鼠类)和跳蚤是关键环节,通过改善卫生条件,消灭那些曾和老鼠生活在一起的跳蚤是抑制鼠疫传播的重要手段。封锁隔离和消毒都是控制疫情的关键步骤。另外,鼠疫日常的预防措施主要是减少人被感染的蚤叮咬或者尽量减少暴露于肺鼠疫病人的可能性;通过使用杀虫剂和驱避剂避免蚤的叮咬;在农村地区避免处理不明原因的死鼠。

“由于北京不是鼠疫疫源地,北京经过多年监测未发现鼠间和人间疫情。”北京市疾控中心负责人表示,北京发生本地鼠疫病例的风险极低。“因此市民不要为此感到恐慌,但有必要了解有关鼠疫的防控知识。”

“北京鼠疫不是鼠疫疫源地,但与国际、国内在人流、物流方面交往频繁,因此,北京市鼠疫防控的重点是严防鼠疫输入和由输入病例引起的传播。”北京市疾控中心负责人表示,一直以来北京非常重视控制鼠疫输入的各项防控工作,每年开展鼠疫监测及相关演练,不断加强北京市医务人员的鼠疫诊疗技能的培训,建立了一系列的疾病防控体系。同时提醒广大市民要详细了解鼠疫的临床表现,一旦发现身体有异常的时候应该及时就医检查,平时还要多锻炼身体,增强自身的抵抗力以防止病毒入侵。

最后,北京市疾控中心建议广大市民要尽量避免去鼠疫流行的疫区,如果前往,应采取对啮齿类动物和跳蚤的防护措施,避免接触在路边或林中发现的有病或死去的动物以防感染鼠疫。

全国青少年模拟飞行锦标赛开赛

生活风向标

科技日报讯(实习生马赫 记者蒋秀娟)7月19日,2014年全国青少年模拟飞行锦标赛在北京市第五十七中学开幕,开幕式主题为“中国航空模拟飞行十年”。

开幕式上,北京市第五十七中首批飞行试验班的高二学生松雨鑫、王一汀登场亮相,两人目前已成功获得飞行驾照,成为全国最小的飞行驾照拥有者。此外,首批中国民航批准的全模拟飞行培训单位也获得授牌。

此次比赛共有12个省区市的32所学校、180名学生参加,将持续至21日。锦标赛期间还将举办全国模拟飞行互动体验嘉年华活动,并设置模拟飞行讲堂、纸飞机体验、模拟飞行表演体验和模拟招飞四个活动环节,旨在通过一系列模拟飞行互动体验活动使更多的青少年感知、分享飞行,广交朋友。

“大暑”来临当心中暑

给您提个醒

新华社天津7月20日电(记者周润健)“小暑接大暑,热得无处躲。”《中国天文年历》显示,北京时间7月23日5时41分,带来滚滚热浪的大暑节气正式登场。专家提示说,大暑节气是一年中最热的时候,公众要当心中暑,小心防晒。

天文教育专家、天津市天文学会理事赵之珩说,每年阳历的7月22日或23日,太阳达到黄经120度时,即为大暑节气,它是夏季的最后一个节气。

“民间有个说法,‘夏至三庚便伏’。意思是说夏至以后,经过三个‘庚日’就入伏了。今年7月18日初伏开始,因此交大暑节气的时候已经‘入伏’,是一年当中最热的时候,因此叫‘大暑’。民间有‘小暑大暑,上蒸下煮’‘大暑前后,热死泥鳅’‘大暑到,暑气到’等谚语。

大暑时节最突出的一个特点就是“极端的热”。这样的天气会给人们的工作、生产、学习、生活各方面带来很多影响。

赵之珩提示说,大暑时节,一定要做好防暑降温工作。要主动饮水,不要等到口渴了才想起喝水;出汗多了,一定要及时补充水分,可以适当喝一点盐水;不要在电风扇或开着的空调下面睡觉,以免患空调病和热伤风;食物宜清淡、易消化,少吃冷饮。

天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲说,午后最热的时候,人们要尽量减少外出,如果一定要出门务必做好防晒措施,如戴遮阳帽、打遮阳伞,涂抹防晒霜,随身携带防暑药物等。

画中有话

7月18日,2014中国(辽宁)国际老年产业博览会在沈阳辽宁工业展览馆开幕。来自海内外的220家参展商展出了老年医疗、护理、康复辅具等产品,其中不乏智能老年用品、老年呼叫平台等新型养老产品。图为参观老人和残疾人专用浴缸。

恶意后门程序变种现身互联网

数字时尚

新华社天津7月20日电(记者张建新 袁帅)国家计算机病毒应急处理中心通过对互联网监测发现,近期出现一种恶意后门程序变种 Backdoor_Huigezi.XUE。

该变种运行后,在受感染操作系统指定目录下释放恶意文件,创建服务,建立注册表

点,接收任意代码指令,最终变种可以获得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),使其成为僵尸网络中的傀儡主机。

针对已经感染该恶意后门程序变种的计算机用户,国家计算机病毒应急处理中心建议立即升级系统中的防病毒软件,进行全面杀毒。对未感染的用户建议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。

另外,该变种还会在受感染系统的后台连接远程攻击者指定的Web站

科学与生活

今年长江流域一些地区,6月中旬后期到7月中旬,人们普遍感到初夏凉爽。尤像常年炎夏较为“温和”的古城荆州,6月下旬平均气温24.2℃,较历年同期偏低2℃,有5天且连续4天日平均气温在23.5℃或以下,而最高气温只有一天高于30℃,人们极少开电扇,空调闲置,有时晚上睡觉还需盖上薄被。传统“四大火炉”的重庆、武汉、南昌、南京迄今均未崭露头角。人们不得不疑问,去今两年初夏为何凉爽殊异?

气象高级工程师、享受国务院政府特殊津贴专家黄智敏告诉记者,去年长江流域6月中旬气温就开始骤升,16—20日湖北一些地区日平均气温连续5天≥30℃,最高气温35℃以上日数达4天或以上;6月

多20—31天。

今年之所以“凉”,主因是今年夏季风来的偏迟,西太平洋副热带高压偏南势力偏弱,北方冷空气又不时南下。而去年不然,通常副热带高压在6月中旬,脊线才北跳北纬20—22度,常是长江中下游入梅雨期。但去年却表现异常,6月15日高压脊线已到达北纬30度附近且西伸四川盆地。受其控制气流辐散下沉,出现持续性的晴好天气,不仅烈日当空,而且气流下沉压缩,绝热增温,使气温居高不下。以后副高虽一度南撤但梅雨维持时间很短,又再度增强北抬,稳定控制长江中下游一带,使高温旷日持久。



美国一家电子公司研发的这款产品可附载于所有3/4型及全脸头盔,并配备感应装置,侦测到车速减缓、转弯等变化时,会闪烁或持续发光。它利用USB线充电,每次充电后可使用12小时。