

是今年全国首趟赴疆棉花专列。八月二十五日,二〇一四年河南



首发车进城。新华社记者 杨德振 线客运中巴开通。图为苗族群众在



闻飞国瓷文化艺术展在北京开展。八月二十五日,“我们的中国梦”



光。草人相映成趣,吸引了许多游客的目



营养快餐

脂肪肝饮食四原则

随着生活水平的极大提高,人们的工作节奏也在不断提高,饮食精细,长期久坐,缺乏运动导致脂肪肝频发。患上脂肪肝,除了进行必要的治疗外,饮食上也需要多加注意。

戒酒 对于脂肪肝患者,戒酒是毋庸置疑的。酒精被摄入后,90%以上都是由肝脏代谢的。酒精在肝脏内先代谢为乙醛,最后代谢为乙酸。乙醛会对肝脏产生很大的损害,脂肪肝患者的肝脏已经受损,如再饮酒,就会加速脂肪肝向肝硬化和肝癌发展的进程。

多食清淡 应选择低热量的食物,以便把肝细胞内的脂肪氧化消耗;限制脂肪和碳水化合物摄入,也不宜多吃含糖或含盐类较高的食物;多吃一些豆腐、腐竹等豆制品,瘦肉、鱼、虾、脱脂奶等高蛋白食物。

忌食辛辣 脂肪肝患者最好忌食辛辣等刺激性食物,例如洋葱、蒜、姜、辣椒、胡椒、咖喱等。

控制胆固醇摄入 脂肪肝患者需严格控制胆固醇的摄入,不宜多食动物内脏、脑髓、虾蟹、蛋黄等。同时鱿鱼、沙丁鱼同属胆固醇含量较高的食物,所以脂肪肝患者必须限制食用。

“吃”掉轻度脂肪肝

脂肪肝令许多白领不胜其烦,不仅难以治愈,而且饮食上限制诸多。面对美食,面对美食,很多人依旧无法控制自己,一时放纵导致以往的努力功亏一篑。其实消除轻度脂肪肝并非这么辛苦,只要在饮食上多加注意,轻度脂肪肝是完全可以“吃”掉的。

主食类 燕麦含极丰富的亚油酸和丰富的皂甙素,可降低血清胆固醇、甘油三酯,是轻度脂肪肝患者主食的首选。其次玉米含丰富的钙、硒、卵磷脂、维生素E等,具有降低血清胆固醇的作用,有助于消除轻度脂肪肝。

果蔬类 海带内含丰富的牛磺酸,可降低血及胆汁中的胆固醇;食物纤维褐藻酸,可以抑制胆固醇的吸收;苹果含有丰富的钾,可排出体内多余的钾盐,维持正常的血压;大蒜含硫化物的混合物,可减少血中胆固醇,阻止血栓形成,有助于增加高密度脂蛋白含量;洋葱所含成分不仅具有杀菌功能,还可降低人体血脂,防止动脉硬化,激活纤维蛋白的活性成分,有效地防止血管内血栓的形成。

奶类 牛奶因含有较多的钙质,能抑制人体胆固醇合成酶的活性,可减少体内胆固醇的吸收。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众账号

近段时间,各路明星纷纷因为吸毒,令众多网友感到震惊。吸毒既违法又伤害身体,那么——

明知有害,为何还会有人吸毒成瘾?

本报记者 李颖

打破砂锅

近段时间,各路明星纷纷因为吸毒而登上头条,令无数网友震惊之外,也唏嘘不已。明知吸毒有害,为什么还会有人吸?广州戒毒专家张希范指出,很多吸毒者在第一次吸毒时,往往都会过高地估计了自己的决心和毅力,“认为自己可以控制住”,从而而走险尝试毒品。然而往往在几次之后产生毒瘾,终因不能耐受戒断后的痛苦而反复用药,使毒瘾越来越重,难以自拔。

尝试吸毒:好奇心理是首位

国内外不少学者对吸毒者及其吸毒行为进行了大量研究。结果表明,毒品的滥用和戒断与其心理状况有很大关系。其中“好奇”是最多的初次吸毒原因,所占的比重超过了三分之二!

好奇心让不少人顾一切,摆脱常理地去尝试那些未曾接触过的事物——包括毒品。吸毒对于任何人而言,都充满了未知的诱惑,对于青少年就更是如此,因而吸毒绝大多数是从青少年时期开始的。毒品最吸引人的一点,莫过于在吸食后产生的“愉悦的幻象”,这些看似让人一时舒服的幻象,吸引了很多人跃跃欲试。

另外,一些青少年因逆反心理,赌气吸毒上瘾的例子屡见不鲜,这部分人当中有的从小受父母娇惯比较任性,有少部分属于缺少家庭的温暖。

新型毒品种类增加多具欺骗性

目前除了常见的毒品外,新型毒品种类确实在不断增加,有的改变包装、外形等,极具欺骗性和诱惑性。

恰特草俗称“阿拉伯茶”,价格惊人便宜,效果与海洛因相似,毒性惊人,极易精神成瘾!其外形极具迷惑性,稍不注意就会以为是茶叶或者青菜。“最麻烦的一点就是阿拉伯茶的外形实在是太过欺骗性。”警方表示,很多吸毒者是直接嚼食的,所以万一有人递给你这么一片“树叶”,让你咀嚼一下,千万说“不”。“因为,阿拉伯茶的叶子含有兴奋物质卡西酮,对人体中枢神经具有刺激作用,长久嚼食会染成成瘾。”

外在形态粉末状,多用奶茶、咖啡、茶叶包等包装掩饰;即冲即饮,冲泡后散发奶茶香味,但却混合了冰毒、K粉,成瘾性强,毒性巨大。“这种确实是毒品,奶茶其实是一个伪装类别的统称,统一是小袋装式的伪装。”警方提醒说,不法分子往往装出好心,给要下手的对象泡上一杯,像个“暖男”一样,还美其名曰解解渴。尤其是年轻女孩,一定要小心这类陌生人。

形如紫晶,状如大粒海盐。它的威力至少是普通冰毒的两三倍。一旦吸上便深陷毒

瘾,而且用量持续增长,吸毒人称染“红冰”者命就不长了。警方透露,这是最近两年才出现的毒品类型。

遇水即溶,即冲即饮的“跳跳糖”,与各种饮品混合后口味都不发生变化,甚至香味都相似。这种新型毒品后劲很强,喝一次两天大脑都会处于兴奋当中。警方表示:警惕不好意的人要是给你一包所谓的“怀旧零食”,记住连拆都不要去拆。

“干花其实是大麻类毒品的替代品。他们把K3稀释后浸泡在花叶上,然后将其晒干。干花具有欺骗性,一是可以躲过检查,同时在吸食时,也会造成假象。”缉毒警察说。警方再三提醒,不要随便吃陌生人给的东西,不要随便吃来路不明的零食、茶等,以防被不法分子毒害。

吸毒成瘾是一种脑疾病

国家禁毒委员会专家李建华介绍,对于吸毒成瘾的问题,科学界仍在探索之中,并没有统一确切的最终答案。不过,大家一致的看法是,吸毒成瘾是一种脑疾病。

人脑中有一种物质叫多巴胺,这种化学物质能够传递兴奋及愉悦等信息,因此它又被称作“快乐物质”。毒品就是一种外来的多巴胺刺激物,扼制了原来体内多巴胺的形成和释放,破坏了人体内的“生态平衡”,形成人体在生理、心理上的依赖,只有不断递增外来“摄

入”,才能保持人体生理、心理上的平衡。反复多次后,人体对毒品的耐受性提高,药物作用逐渐减弱,吸毒者只能以更大的剂量连续不断抑制身体反应,愈陷愈深不能自拔。一旦停止外来供应,大脑一时又无法补充多巴胺,身体就会陷入一场供需危机,这就是戒断反应。当长时间使用吗啡之后,突然停用,人体自身被抑制的多巴胺分泌功能,不会随之马上恢复,人就会出现因多巴胺分泌失调引发的各种生理症状,如流涕流泪、头昏脑涨、乏力嗜睡,甚至有万蚁噬骨的不适痛楚。

神经系统易出现不可逆损伤

“吸毒会对人体造成怎样的伤害?”关于这个问题,张希范表示,现代的新型毒品,如冰毒、摇头丸、K粉等等,会对人的身心造成不同程度的伤害。这个伤害首先表现在对人体的肝脏和肾脏功能造成严重的损害。“戒毒专家解释,由于毒品进入人体后,需要通过肝脏和肾脏进行代谢,因此吸毒者很容易引起肝脏和肾脏的损害。对心血管系统的损害也很大,例如,冰毒可以引起血压增高、心率加快,甚至引起猝死。

除了内脏功能受损之外,毒品对中枢神经系统和周围神经有着直接的毒性和恶性刺激。“长期吸毒会导致神经组织出现不可逆的病理性改变,如记忆力下降,智力受

损、出现幻觉、妄想等等类似精神病一样的症状。精神方面则表现为意志消沉、情绪低落等,进而导致免疫力和抵抗力下降,易感染各种疾病。”所以,戒毒专家提醒各位网友,毒品有百害而无一益,千万不要轻易相信毒品可以缓解压力、激发灵感等无稽之谈。

戒毒:药物与心理治疗双管齐下

“虽然在戒毒过程中,吸毒者已经长时间与毒品完全隔绝,但95%的吸毒者会出现复吸的情况。”俗话说:脱毒容易,脱瘾难。张希范表示,心瘾是吸毒者在戒毒过程中需要克服的最大敌人。除了依靠药物治疗和心理治疗外,吸毒者本身的意志力也是十分重要的。因此,想要彻底戒毒,就要解除心瘾,必须要有坚定的信念、顽强的毅力。

除了自愿戒毒医院和强制戒毒所,戒毒专家说,一些社区和街道会设有戒毒中心,这些中心会配备相应的戒毒设备,以及符合资格的心理医生,主要让一些接受了自愿戒毒或强制戒毒的吸毒者进行康复治疗,进一步巩固治疗效果。在整个戒毒过程中,还会配备专业的心理医生进行心理治疗,药物和心理两种治疗方法双管齐下,治疗时间因人而异而定。

一朝吸毒,十年戒毒,终身想毒。毒品一旦成瘾,将很难戒除,所以不管是明星,还是普通群众,都应该拒绝毒品。

明星要戒毒,文化要排毒

闫祥岭

茶余饭后

李代沫、张耀扬、张元、宁财神、何盛东、高虎、张默、房祖名、柯震东……如果加上之前涉毒的艺人,这个名单无疑更长。不爱惜羽毛的明星因涉毒不断“进进出出”,一些拍摄过禁毒宣传片的涉毒明星,在一定程度上已经对社会公益造成损害。不少涉毒明星拥有为数众多的青少年粉丝,是言行举止具有鲜明示范性的青年偶像。正是因此,他们涉毒远远超出个人行为的不良意义,有着广泛且恶劣的社会影响。既负其名,必承其重。在一定程度上说,明星具有文化传播的公共属性,理应戴上规范言行举止的“紧箍”。公众也应以更加挑剔的眼光看待其言行,既为其光影时时刻鼓掌喝彩,也应

痛斥其涉毒等自甘堕落乃至违法的行为。历史上,毒品带给中华民族的是屈辱回忆。如今,在涉毒明星名单不断变长的时刻,“吴敬论”“圈子说”等种种说法悄然流行。对此,北京部分行业组织倡议不录用、不组织涉毒艺人演出,走出了鞭策涉毒艺人“紧箍”的第一步。相比较吸毒明星恶劣的示范性,目前的措施还远远不够。对涉毒艺人面向大众公开传播的影视及广告作品的传播审查也应设置相应门槛,以让“毒性”远离公众尤其是广大青少年。而有社会责任感的媒体,通过广告代言等公开方式宣传产品,也应自觉“排毒”,拒绝涉毒明星代言。只有各方共同努力,才能共同筑起防范“毒品文化”入侵的防火墙,营造健康的社会环境和风气。(据新华社电)



8月25日,在云南省巧家县包谷塘乡抗震希望学校,施工工人为新建的活动板房安装照明、供水等附属设施。目前,鲁甸地震灾区云南省巧家县包谷塘乡抗震希望学校活动板房已搭建完毕,配发的700余套新桌椅基本到位,准备迎接开学。新华社发(张广玉摄)

戴尔 Venue 平板电脑全新上市

数字时尚

戴尔日前在北京举行用户解决方案产品暑期发布会,宣布进一步巩固和完善业界领先的戴尔IT生态系统,持续为用户打造结合“超前一代技术”与“超强性能”的独特IT体验。会上戴尔发布并展示了包括戴尔灵越游匣7000,戴尔灵越13超薄变形本和Venue 7/8 WiFi及3G通话版本在内的众多全新用户

解决方案产品。此次戴尔宣布推出全新升级版Venue平板电脑,全新戴尔Venue 7和Venue 8平板电脑搭载其强劲英特尔凌动处理器(64位),全系列采用WiFi及可选3G通话网络接入功能,以及全新贴合技术、全高清显示屏等科技,大幅提升了该系列平板电脑的整体性能和使用体验。Venue全系采用最新全贴合技术,让屏



AMD最近公布了旗下最新的Radeon R9 285显卡,它继承了上一代Radeon R9 280特性,配备了AMD最新研发的Tonga PRO芯片,内部有1792个流处理器。

智能化技术确保牛肉食品安全

科学与生活

科技日报讯(记者李禾)在内蒙古科尔沁牛业有限公司的高洁净度牛肉生产车间,常年保持8-12度,在车间工作的工人们穿着无菌服、戴着帽子和口罩,科尔沁牛业质量管理部部长韩明山说,低温会减少细菌繁殖,因此不但牛肉生产车间常年保持低温,工人们穿的无菌服、帽子和口罩也是一日一更。

猪肉是中国人第二大肉类食品,仅次于猪肉。但牛肉生产过程中,接触案板,容易繁殖细菌和微生物,于是科尔沁牛业花了近亿元人民币引进了自动化吊剔流水线。记者看到牛肉被吊挂在铁架上,自动运送到工人面前。在几分钟的“庖丁解牛”过程中,牛肉仅需用刀具或工人的无菌服接触,不但极大降低食品安全风险,还减少了员工的体力消耗,生产效率提高了50%以上。

科尔沁牛业总经理王征涛说,“我们是亚洲首家引进这套自动化设备的肉类加工企业,还引进了国际智能化修割流水线。不但确保每块产品准确送达每个员工手里,并在完成后快速通过;特别是在线数据采集系统,每块产品的运动轨迹和变化都被详细记录下来,实现了产品的可追溯,还把每个员工操作时间、技能水平、产品出成等工作表现记录下来,为生产管理和员工培训提供了明确方

向。”王征涛说。科尔沁牛业是北京奥运会、广州亚运会、深圳世界大学生运动会、亚洲沙滩运动会等大型赛事牛肉指定供应商。为保证牛肉产品的高品质,科尔沁牛业还建立了自己的育牛基地、草牧场等。“我们在肉牛养殖、屠宰和加工等环节投入重金,建立起全程追溯体系。每一块牛肉从饲养、屠宰、排酸、到牛肉各部分分割、储存乃至检验程序,全部被输入微机输入条形码,有了‘身份证’。”科尔沁牛业董事长李和说,顾客可在科尔沁牛业质量监控网站上查到所购买科尔沁产品信息。