

才撤除。新华社记者 罗晓光摄



新华社记者 丁丁摄



新华社记者 王凯摄



新华社记者 王凯摄



营养快餐

10种女性养生食物

现在的人越来越注重养生,尤其是女性,更关注自己的身体健康,希望自己健康漂亮。下面推荐十种女性养生食物。

护肤:西蓝花 西蓝花不仅营养丰富,口感绝佳,还是著名的“抗癌战士”,尤其在防治胃癌、乳腺癌、皮肤癌方面效果尤佳。

护发:海带 说起护发的食物,可能你知道得很多,例如能令头发乌黑的黑芝麻,能令毛发生长的生姜,或者是能令头发闪亮的核桃等。

护眼:红薯 维生素A有“护眼小卫士”之称,如果人体缺乏它,眼睛感受弱光的能力便会下降,对黑暗环境的适应能力也会减退,严重时容易患上夜盲症。

护肺:番茄 英国的最新研究发现,每星期吃番茄3次以上可以预防呼吸系统疾病,保护双肺免受细菌的感染。

护胃:甘蓝 甘蓝是世界卫生组织推荐的最佳蔬菜之一,被誉为天然“胃菜”。

护肾:黑豆 自古黑豆就被誉为“肾之谷”,而黑豆从外表上来看,你会发现其形状与人体肾脏相似。

疼痛是脊柱肿瘤早期症状,随着病情的发展,多数患者夜间疼痛加剧以致影响睡眠。请关注——

夜里腰背痛,当心脊柱肿瘤惹上身

本报通讯员 孙瑜森 本报记者 李丽云 实习生 阴浩

人体的脊椎有30节椎体,它支撑着人的身体,保护内脏、脊髓、神经,让人能够完成绝大多数的动作。

不久前,在哈医大二院骨科主办的第一届全国脊柱肿瘤学术会上,来自全国各地的脊柱外科专家共同探讨脊柱肿瘤的最新治疗理念和手术方法。

打破砂锅

腕关节的活动和控制……任何一个部分受到伤害都会影响整个机体的功能。哈医大二院骨科主任景龙教授形象地把人体的脊柱比喻成一栋大楼,任何部分都十分重要,缺一不可。

30节椎体各司其职 哪个出错都不行

人体的30节椎体各司其职,每一个椎体和相应的神经都有固定的作用和功能,比如第一节、第二节主要控制点头和转头等动作,第三至七节,负责人体肩膀、肘关节、上臂和腕关节的活动和控制。

人中比较常见。脊柱转移瘤最高发于40—65岁人群,相应也是癌症最高发年龄段。男性更倾向于罹患脊柱转移瘤,这可能与男性群体肺癌和前列腺癌发病率略高于女性乳腺癌有关。

因此,景龙提醒,无论任何年龄段,都要警惕脊柱肿瘤的危害。一旦发生后背部剧烈疼痛,口服止痛药不能缓解的情况,就要提高警惕。

全身“大换血” 人体“房屋”要重建

想要除掉这个长在“支柱”里的“魔鬼”,其实难度不小。因为脊柱是支撑人体的最重要部分,而肿瘤恰恰长在脊柱的内部,所以要将肿瘤和相应椎体一同切除。

预防为主 明辨症状是关键

脊柱肿瘤早期症状是疼痛,病初较轻,呈间歇性,随着病情的发展,疼痛逐渐加重,发展为持续性。多数患者在夜间疼痛加剧以致影响睡眠。

景龙龙举例说,比如患者的肿瘤生长在胸椎第七节,医生就要在手术时把那一块椎体全部切除,并进行重建,包括应用脊柱内固定系统和骨水泥等材料,为患者搭建起一个坚固牢靠的全新的房子。

生活风向标

远程同步,解决老年手机“智能”难

科技日报青岛9月18日电(记者王建高 通讯员邵丽娜)随着3G网络的成熟、4G网络的加速,“智能手机”已实现了在年轻人中的普及,但对于接受新事物较为困难的老年人,“智能”的普及却看似仍有较远的距离。

人机互动,车联网一触即发

锐观察

出发之前,先让爱车为您查询路况,行驶中通过一键导航来了解周边餐饮、住宿、停车场的情况;通过移动互联与好友相约见面,借助语音识别甚至可以操作股票买卖。

宝贝去哪儿了,安全手环告诉你

数字时尚

科技日报讯(记者唐婷)“只要给孩子佩戴上这个手环,家长在我们网站下载一款APP,就能通过手机或电脑查询到孩子的实时位置。”

路边停车费,需要晒晒账本

茶余饭后

近期,微信朋友圈、微博舆论场等热传不同城市的路侧占道停车费去哪儿了的问题。细心的朋友可以发现,除了质问不同的城市管理部门,这些帖子的内容其实类似。

路边停车费,需要晒晒账本

路边停车费去哪儿了之所以引发公众这么大的关注,与近两年大城市占道停车价格直线飙升有很大关系。从过去一个车位每小时几元钱的价格,到现在的城市核心区占道停车费涨至每小时20元,停满24小时要244元。