

鲜花扮靓京城 本报记者 董志翔 摄



营养快餐

食物的营养搭配

膳食营养搭配好了不仅仅是为了色香味,还会让营养充分且加倍。

芝麻配海带

把芝麻配海带放在一起同煮,能起到美容、抗衰老的作用。

猪肝配菠菜

猪肝、菠菜都具有补血的功能,一荤一素,相辅相成,对治疗贫血有奇效。

糙米配咖啡

把糙米煮熟晾干后碾成粉末,加上牛奶,砂糖就可饮用。

牛肉配土豆

牛肉营养价值高,并有健脾开胃的作用。但牛肉粗糙,有时会破坏胃黏膜。

百合配鸡蛋

百合配鸡蛋有滋阴润燥,清心安神的功效。中医认为,百合清痰水,补虚损。

羊肉配生姜

羊肉补阳生暖,生姜驱寒保暖,相互搭配,暖上加暖,同时还可驱外邪,并可治寒腹痛。

甲鱼配蜜糖

甲鱼配蜜糖不仅甜味可口,鲜美宜人,而且含有丰富的蛋白质、脂肪、多种维生素。

鸭肉配山药

鸭肉配山药既可补充人体水分又可补阴,并可消热止咳。山药的补阴之力更强。

鲤鱼配米醋

鲤鱼本身有淡水之功,人体水肿除肾炎外大都是湿肿,米醋有利湿的功能。

肉配大蒜

俗话说:“吃肉没大蒜,营养减一半”。这是有一定科学道理的,从科学上讲,肉和大蒜确实应该相伴而食。

据研究,瘦肉中含生成维生素B的成分,而维生素B在人体内停留的时间很短,吃肉时再吃点大蒜素结合,不仅可使维生素B的分析出量提高数倍。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

丢三落四、记忆力减退、爱猜忌……您是否留意过父母的这些变化?不少人觉得这是自然衰老,殊不知也许这正是“老年痴呆”的先兆。请关注——

你是否关注阿尔茨海默病?

孙琳 本报记者 李颖

打破砂锅

9月21日是“世界老年痴呆日”。记者在采访时发现,绝大部分患者就诊不及时或根本不到医院诊治。

阿尔茨海默病早期治疗效果好

“57岁的刑法学李教授最近两年出现记忆力衰退症状,在他与爱人骑车回家的路上,突然掉头,与家人走散。”

“阿尔茨海默病起病缓慢或隐匿,病人及家人常说不清何时起病。主要表现为认知功能下降、精神症状和行为障碍、日常生活能力的逐渐下降。”

死亡平均时间为5—7年。该病不仅会影响记忆下降,还会威胁生命,如果不进行干预,患者往往在几年内就会死于感染等疾病。

阿尔茨海默病的发病原因还不是很清楚,但它是一种遗传性很高的疾病。贾建平建议有家族病史的人可在二三十岁时进行基因检测。

学问越多越易得阿尔茨海默病是误区

阿尔茨海默病是一种神经退行性疾病。临床上以记忆障碍、失语、失用、失认、视空间技能损害、执行功能障碍以及人格和行为改变等全面性痴呆表现为特征。

然而,记者采访发现,绝大部分家庭对此病缺乏认识,不少患者出现就诊不及时或根本得不到医院治疗等情况。

提起阿尔茨海默病的病人,大家都会想起政绩赫赫的美国前总统里根、铁娘子撒切尔夫人,还有许多类似前文提到的知识分子。

贾建平强调,阿尔茨海默病的诊断需要综合判断,常见的检查手段有简易智力状况检查法(MMSE)、摩卡量表等。

子女应及时发现父母的认知变化

引发阿尔茨海默病的危险因素,除去遗传因素外,脑血管病的所有危险因素同时都会引起阿尔茨海默病。

控制基础疾病,保证血压、血脂、血糖的正常。同时,还要避免受情绪波动的影响。

目前,阿尔茨海默病还没有根治的办法,因此积极预防显得尤为重要。“子女应承担起关爱老人认知变化的责任。”

贾建平还建议老人培养自己的兴趣爱好,太极拳、散步、跳舞等都是不错的选择。

孤独“老小孩”需多方关注

虽然不能根治,但早期发现及时诊治,对改善和延缓病情能起到关键作用。贾建平提醒,老年痴呆症在初期还是有迹可循的。



近年来,河北张家口桥东区不断加大养老服务力度,在各个社区建立了59家为老服务机构。

画中有话

安全卡套防银行卡被盗刷

数字时尚

科技日报讯(崔云)9月23日,瑞星发布了国内首个非接触式射频识别(NFC)专利安全产品——瑞星安全卡套。

(上接第一版) 一场关于水的革命在廊坊大地拉开帷幕。

廊坊明确提出通过2014年至2016年三年努力,发展设施农业高效节水灌溉面积50万亩,在温室大棚蔬菜瓜果生产中普及滴灌、微喷等高效节水灌溉技术。

探索之路:把最好的技术用起来

简单的操作台上,放着一本厚厚的英文说明书,从今年春天起,技术员刘文杰就开始经常对着词典翻看。

方,任何支持NFC功能的卡片都有可能遭遇黑客的恶意盗刷,导致银行卡被洗劫一空。为了防止上述情况的发生,瑞星公司推出了安全卡套。

近年来NFC技术发展迅速,被广泛应用于移动支付和电子交易当中。目前所有内嵌芯片的银行卡、新版公交卡及二代身份证都可以被带有NFC功能的手机及其他设备刷取信息。

新苑阳光农业产业示范区生产总监淮准告诉记者,示范区的整个水、肥、药系统由中国水利水电科学研究院设计,他们引进了市场上现有的各种农业高效节水设备。

超大温室大棚里,真有种一眼望不到边的感觉。这里种植着河北农林科学院培育的药用两用药材新品种——河北香菊。

这是廊坊市水务局支持的众多农业高效节水园区中的一个。根据农业种植结构和规模,他们积极探索符合实际的节水模式。

农业节水综合效益逐步显现

王秀富介绍说,廊坊市计划到2016年实现所有设施农业高效节水化,节水五到七成,增产一到三成。

从延续民族文化血脉中开拓前进

(上接第一版)中国优秀传统文化的丰富哲学思想、人文精神、教化思想、道德理念等,可以为人们认识和改造世界提供有益启迪。

习近平指出,正确对待不同国家和民族的文明,正确对待传统文化和现实文化,是我们必须把握好的一个重大课题。

习近平指出,在21世纪的今天,几千年来人类积累的一切理性知识和实践知识依然是人类创造性前进的重要基础。

习近平指出,在21世纪的今天,几千年来人类积累的一切理性知识和实践知识依然是人类创造性前进的重要基础。

国际儒学联合会会员、理事,国际儒学相关学术文化团体,国际友人及中国各界代表700多人出席开幕式。

国际儒学联合会1994年10月5日在北京成立,目前有个人会员525人,团体会员45个,遍及世界五大洲50多个国家和地区。

现着中华民族世代在生产生活中形成和传承的世界观、人生观、价值观、审美观等,其中最核心的内容已经成为中华民族最基本的文化基因。

习近平指出,正确对待不同国家和民族的文明,正确对待传统文化和现实文化,是我们必须把握好的一个重大课题。

习近平指出,在21世纪的今天,几千年来人类积累的一切理性知识和实践知识依然是人类创造性前进的重要基础。

国际儒学联合会会员、理事,国际儒学相关学术文化团体,国际友人及中国各界代表700多人出席开幕式。