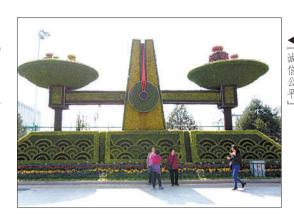
KE JI GAI BIAN SHENG HUO









■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。有些食物万万不可搅和在 一起,而有些食物的搭配则会让 营养加倍。下面介绍几种常见食 物的营养搭配:

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。 因为芝麻能改善血液循环,促进 新陈代谢,其中的亚油酸有调节 胆固醇的功能,维生素E又可防 衰老。海带含有钙和碘,能对血 液起净化作用。促进甲状腺素的 合成,两者合一,效果倍增。

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

把糙米蒸熟晾干后碾成粉 末,加上牛奶、砂糖就可饮用,糙 米营养丰富,对医治痔疮,便秘、 高血压等较好的疗效;咖啡能提 神,拌以糙米,更具风味。

牛肉配土豆

牛肉营养价值高,并有健脾 胃的作用。但牛肉粗糙,有时会 破坏胃黏膜,土豆与之同煮,不但 味道好,且土豆含有丰富的维生 素,能起到保护胃黏膜的作用。

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,而蛋黄则能除烦 热,补阴血,二者加糖调理,效果 更佳。

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上口, 鲜美宜人,而且含有丰富的蛋白 质、脂肪、多种维生素,并含有辛 酸,本多酸、硅酸等,实为不可多 得的强身剂,对心脏病、肠胃病、 贫血均有疗效,还能促进生长,预 防衰老。

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,与鸭肉伴食, 可消除油腻,补肺效果更佳。

鲤鱼配米醋

鲤鱼本身有涤水之功,人体 水肿除肾炎外大都是湿肿,米醋 有利湿的功能,若与鲤鱼共食,利 湿的功能倍增。

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,还能使 它原来溶于水的性质变为溶于脂 的性质,从而延长维生素B在人 体内的停留时间,这样对促进血 液循环以及尽快消除身体疲劳, 增加体质等都有重要的营养意 义,因此,吃肉的时候,别忘了吃 几瓣大蒜。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众账号



侯铁中 蒋秀娟

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?

■打破砂锅

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,导致生活质量低下。这一 现象应引起社会的关注。

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 们俗称为'老年痴呆'的阿尔茨海默病。"宣武 发现的有效办法。 医院神经内科主任贾建平教授介绍说。在我 国,65岁以上的老人中有900万以上的人患 有阿尔茨海默病;4000万人患有轻度认知障 碍。"国际上将9月21日定为是"世界老年痴 呆日"正是要呼吁人们正确认识老年痴呆,努 力提高痴呆人群的生活质量。"

"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。主要表现为认知功明。65岁以前发病者,称为早老性痴呆;65 能下降、精神症状和行为障碍、日常生活能力 岁以后发病者,称为老年性痴呆。老年痴呆 的逐渐下降。"贾建平解释说,由于大众对于疾 症已成为仅次于心脏病、癌症、中风之后导致 病症状的忽视,往往延误治疗,甚至有些人认 老年人死亡的第四大病症。有数据显示,我 现象,从而拒绝治疗。阿尔茨海默病从发病到 老年痴呆症总数的四分之一。

死亡平均时间仅为5-7年。该病不仅仅会引 起记忆下降,还会威胁生命,如果不进行干预, 9月21日是"世界老年痴呆日"。记者在 患者往往在几年内就会死于感染等疾病。贾 的症状,请尽快去医院就诊。阿尔茨海默病的 早期治疗效果好,治疗得当可有效阻挡疾病的 发展,甚至恢复到原有状态。

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 忆力衰退症状,在他与爱人骑车回家的路上, 因检测预知患病风险,密切关注有突变基因 突然掉头,与家人走散。李教授患的正是我的人群,及时进行干预,这也是一级预防早期

学问越多越易得阿尔 茨海默病是误区

阿尔茨海默病是一类神经退行性疾病。 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,病因迄今未 为健忘、脾气秉性改变都是老年人出现的正常 国老年痴呆症患者约有500万之多,占世界

提起阿尔茨海默病的病人,大家都会想 起政绩显赫的美国前总统里根、铁娘子撒切 阿尔茨海默病的发病原因还并不是很清 尔夫人,还有许多类似前文提到的知识分 子。难道学问越多越爱得阿尔茨海默病?

> "受教育年限越长,用脑越多,其实反而 不容易得老年痴呆,不能用个别案例来以偏 概全,实际上不断学习可以预防大脑退化,预 防阿尔茨海默病。"贾建平说。

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,通过一些认知逻 辑思维的考题进行初步判断,最后加上影像 学等检查确认患病原因和分期。另外,专业 医师也可以通过一些简单的测试和游戏来判 中不喝酒、不赌钱、不吸烟,也可起到健脑的 断来人是否有患病前兆。

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 会引起阿尔茨海默病,所以预防该病首先要 共有记忆减退、智力减退、性格改变、日常生 险因素

然而,记者采访发现,绝大部分家庭对此 控制基础疾病,保证血压、血脂、血糖的正 活能力下降、行为怪异等5类前兆症状。例 常。同时,还要避免受情绪波动的影响。老 如容易遗忘刚刚发生过的事情,即使提醒也 年人如果经常生气,而没有人去倾诉,就容 记不起;外出容易迷路,记不起熟悉人的名 易自闭抑郁,如果已经有一定基础症状,生 字,不会计算收支;情绪大幅度波动,性格变

> 因此积极预防显得尤为重要。"子女应担负起 关爱老人认知变化的责任。"贾建平特别强 调,阿尔茨海默病起病隐匿,早期症状需要身 边人细心观察才会发现。子女日常打电话的 简单问候是不能够发现老人的细微变化的, 要经常与老人进行实质性内容的交流,如和 父母一同规划家庭未来,和他们一起探讨工 忆体检,进行认知功能障碍筛查及追踪 作生活中的问题,事情越具体越好。

趣爱好,太极拳、散步、跳舞等都是不错的选 择。打扑克、麻将等益智类游戏,只要在过程

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。贾建平教 传因素外,脑血管病的所有危险因素同时都 授透露,老年痴呆症在初期还是有迹可循的, 后雌性激素水平低下都是"老年痴呆"的危

得多疑、易怒……这些都是典型症状。

由于老年性痴呆的护理是一项长期、繁 目前,阿尔茨海默病还没有根治的办法, 琐的工作,从某种意义上说,家人的理解和细 致入微的照顾,远远胜过打针吃药。因此,照 料者的状态对患者非常重要,也需要社会提 供支持。政府在医保方面要有更大的政策支 持,例如办理特殊门诊、提高住院报销费用比 例等,让患者接受更多更好的治疗及护理。

因此建议对50岁以上的人群开展记 随访。主观认知下降可能是"老年痴呆" 同时, 贾建平还建议老人培养自己的兴的最早症状, 这是早期诊断和干预的"最佳 时间窗"

> 专家呼吁全社会对"老年痴呆"患者多 给予尊重与关爱,就像人们对待生命的自然 规律一样。同时特别提醒:独居,性格内向 不愿与人接触,高胆固醇血症,高同型半胱 氨酸血症,糖尿病,头部外伤,高血压,吸烟, 心脏病、中风史、脑动脉硬化、无症状性脑梗 死、无症状性脑血管病,以及妇女在更年期

要天下ル女尽孝 世上父母宫

■画中有话

近年来,河北张家口市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。今年桥东区扩 每个民族不分强弱、不分大小,其思想文化都 世界历史发展和人类文明进步也产生了积极 大政府购买居家养老服务范围,辖区内70岁以上老人每人每月均可免费享受50元标准的养老服务。

新华社记者 王晓摄

安全卡套防银行卡被盗刷

■数字时尚

卡及二代身份证免遭他人恶意盗刷。

科技日报讯(崔云)9月23日,瑞星发布 芯片的银行卡、新版公交卡及二代身份证都 将无法再读取卡片中记录的信息,从而起到 了国内首个非接触式射频识别(NFC)专利安 可以被带有 NFC 功能的手机及其他设备刷 防止恶意盗刷的作用。作为信息安全产品, 全产品——瑞星安全卡套。该产品的主要功 取信息,黑客甚至可通过自制的APP或特殊 该项设计早在今年7月份就已经向国家申 能就是保护带NFC芯片的银行卡、新版公交 设备隔空盗取他人银行卡内的钱款,这也就 请专利,据称目前还没有其他厂商生产出同 意味着在公交、地铁、商场等人流密集的地 类产品。

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。该安全卡套根据法拉第笼 近年来NFC技术发展迅速,被广泛应用 原理设计,在生产过程中采用了特殊的金属 于移动支付和电子交易当中。目前所有内嵌 材料,一旦将卡片插入卡套内,任何设备都

(上接第一版)

努力,发展设施农业高效节水灌溉面积50万 启或浇水或按事先设定的配比精准施肥。 亩,在温室大棚蔬菜瓜果生产中普及滴灌、微 显改善、农业增产增收。

探索之路:把最好的技 术用起来

明书,从今年春天起,技术员刘文杰就开始经

业示范区。目前这套设备管理着周围40亩大棚、地块使用,探索推广最适宜的技术。 一场关于水的革命在廊坊大地拉开帷幕。 棚蔬菜的灌溉和施肥。通过长长的管线,设备

水系统以来,40亩地的灌溉基本省掉一半。高效节水示范园区,以点带面逐步推广。 水。原来1亩地的果菜需要40吨水,现在只要 简单的操作台上,放着一本厚厚的英文说 从长远看也能防止土壤板结、地下水污染。"

新苑阳光农业产业示范区生产总监淮学 常对着词典翻看,因为她要操作一套来自荷兰 民介绍说,示范区的整个水系、节水系统由中 的目前最先进的水肥一体化节水灌溉施肥系 国水利水电科学研究院设计,他们引进了市场 统设备。这里是廊坊永清县新苑阳光农业产 上现有的各种农业高效节水设备,在不同的大

廊坊明确提出通过2014年至2016年三年 能够实现智能控制大棚中滴灌、微喷设备的开 水园区中的一个。根据农业种植结构和规模,他 两用菊花新品种——河北香菊。整个温室大 农民致富;固安县农合生态农业园2013年引 们积极探索符合实际的节水模式。通过与中国 棚上安装着廊坊水务局帮助引进的微灌设 进的温室蔬菜大棚"智能化育苗水车",较常 "我们可以根据不同植物、不同生长阶段。水利水电科学研究院及大禹节水集团股份有限。备。香菊种植主管刘秀玲告诉记者:"从去年。规灌溉方法节水50至60%……近几年来,廊 喷等高效节水灌溉技术。同时,集中优势力量的需求在电脑上设定好,多长时间浇一次水,公司的合作,廊坊市水务局充分利用他们的技术装上这些微灌设备,出花期再不用折腾着掀开坊累计发展各类节水灌溉面积280万亩,年 发展大田作物高效节水试点示范。到 2016 多长时间施一次肥。肥料的 PH 值(酸碱度)、 和人才优势,为农业高效节水发展提供强有力的 整个大棚棚顶等露水了,而且菊花品质比以前 节水能力达 1.0 亿立方米。高效节水灌溉形 年,基本实现地下水埋深止降回升、水环境明 BC值(可溶性盐含量)都可以精确设定。"刘文 技术人才支撑。同时他们重点打造了新苑阳光、 更好了。" 杰告诉科技日报记者。"使用这套高水平的节 固安顺斋瓜菜种植专业合作社等多个大型农业

> 20吨。除了节水还能节肥,同时节省人力。 现所有设施农业高效节水化,节水五到七成, 定花的品相和品质。刘秀玲说,市水务局请 大幅度下降的趋势得到了有效扼制,到目 增产一到三成。

农业节水综合效益逐 步显现

站在廊坊远村农业开发有限公司220亩

从延续民族文化血脉中开拓前进

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,可以为 治国理政提供有益启示,也可以为道德建设提 供有益启发。对传统文化中适合于调理社会 关系和鼓励人们向上向善的内容,我们要结合 时代条件加以继承和发扬,赋予其新的涵义。 希望中国和各国学者相互交流、相互切磋,把 这个课题研究好,让中国优秀传统文化同世界 各国优秀文化一道造福人类。

习近平指出,正确对待不同国家和民族的 时俱进的 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。我们应该注重 性。我们应该维护各国各民族文明多样性,加 和利用人类创造的一切优秀思想文化和丰富 强相互交流、相互学习、相互借鉴,而不应该相 知识,我们才能更好认识世界、认识社会、认识 互隔膜、相互排斥、相互取代,这样世界文明之 自己,才能更好开创人类社会的未来。 园才能生机盎然。二是要尊重各国各民族文 明。本国本民族要珍惜和维护自己的思想文 持。秘鲁前总统加西亚、坦桑尼亚前总统姆 化,也要承认和尊重别国别民族的思想文化。 卡帕分别致辞,表示孔子和儒学不仅是中国 不同国家、民族的思想文化各有千秋,只有姹 的,也是世界的。孔子和儒学不仅对中国历 紫嫣红之别,而无高低优劣之分。每个国家、 史发展产生了巨大作用和重要影响,而且对 应该得到承认和尊重。三是要正确进行文明 作用和深远影响;儒家思想和儒学文化不仅 学习借鉴。对人类社会创造的各种文明,都应 在历史上产生过积极作用,对于解决当今世 该采取学习借鉴的态度,都应该积极吸纳其中 界共同面临的许多问题和难题,仍能提供智 的有益成分,使人类创造的一切文明中的优秀 慧、启示、借鉴。 文化基因与当代文化相适应、与现代社会相协 调,把跨越时空、超越国度、富有永恒魅力、具 分外宾和国际儒学联合会负责人。 有当代价值的优秀文化精神弘扬起来。四是 要科学对待文化传统。要坚持古为今用、以古述活动。 鉴今,善于把弘扬优秀传统文化和发展现实文 化有机统一起来、紧密结合起来,在继承中发 关学术文化团体,国际友人及中国各界代表 展,在发展中继承,坚持有鉴别的对待、有扬弃 700多人出席开幕会。 的继承,努力实现传统文化的创造性转化、创 新性发展。

习近平强调,中国优秀传统思想文化体 遍及世界五大洲50多个国家和地区。

这是廊坊市水务局支持的众多农业高效节 觉。这里种植着河北农林科学院培育的药食 以上,显著减少了农民生产成本,带动了本地

市价高达十七八元。菊花喜水怕涝,民间有 质、产量。 王秀富介绍说,廊坊市计划到2016年实 "干兰湿菊"的说法,尤其在花期,晨露可以决 来的专家设计了上喷(微喷)下滴(滴灌)的灌 前,全市浅层地下水和深层地下水平均埋 溉布局,恰恰满足了菊花的品性,既节水又高 深较去年同期均有所下降。随着地下水 效,去年节省人力、水电成本近三分之二,提 下降幅度减小,地下水资源得到初步涵养 高效益30%。

因为高效节水技术推广获益的远不止河 修复。

基本的文化基因,是中华民族和中国人民在 修齐治平、尊时守位、知常达变、开物成务。 建功立业过程中逐渐形成的有别于其他民 族的独特标识。中国人民的理想和奋斗,中 国人民的价值观和精神世界,是始终深深植 根于中国优秀传统文化沃土之中的,同时又 是随着历史和时代前进而不断与日俱新、与 习近平指出,在21世纪的今天,几千年来 长积累的一切理性知识和实践知识依然是 坚持以下原则。一是要维护世界文明多样 人类创造性前进的重要基础。只有不断发掘

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

开幕会由国际儒学联合会会长叶选平主

开幕会前,习近平会见了出席开幕会的部

王沪宁、刘延东、栗战书、杨洁篪等出席上

国际儒学联合会会员、理事,国际儒学相

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,

超大温室大棚里,真有种一眼望不到边的感 北香菊。永清县年增喷灌、微灌面积1万亩 式和水肥一体化技术,既节约了水资源,又减 河北香菊,号称"菊王",价格不菲,每朵 少了农药、化肥施用量,提高了蔬菜瓜果品

最新的检测数据显示,廊坊地下水位 保护,这意味着,地区生态环境也将逐渐

本报社址:北京市复兴路15号 邮政编码:100038 查询电话:58884031 总编室:58884048 58884050(传真) 广告部:58884124 广告许可证:018号 本报激光照排 印刷:人民日报印刷厂 每月定价:24.00元 零售:每份1.50元