



盲人比赛

应用比赛 新华社记者 姜红摄 联合主办了福州首届盲人手机触屏手机...

辛苦。新华社发张培强摄 来到宁波大堰镇收获稻谷 体农会种粮...



用了GPS电子巡更系统。(张大夫) 局、案发状况、重点部位等实际情况...



沂河放鱼 新华社发张春雷摄 一十多万尾 新华社发张春雷摄...



营养快餐

秋季养胃食莲藕

胃不好吃莲藕,有滋阴养胃、益血、止泻的功效,下面介绍几款莲藕的食方:

藕加工制成藕粉

把藕加工制成藕粉是不可多得的食补佳品,既富营养,又易于消化,有养血止血、调中开胃之功效。

制作方法非常简单:首先,把藕连皮切成薄片,为了加快干燥速度,可以先蒸上5分钟;然后,把藕片平铺在干净的纱布上晒干,等晒干、晒透后,放入研钵中捣成粉末即可。

养胃莲藕花生章鱼汤

莲藕400克,花生150克,章鱼干100克,排骨400克,适量调味品;莲藕洗净切块,章鱼干洗净后泡3-5个小时,花生、排骨洗净备用;起锅煮水,水开后将各种备好的料一起入锅,武火滚15分钟,再改用文火煲1-2小时,熄火后适当调味,吃渣喝汤。此汤有润肺、止血、通利小便的作用。

养胃人参莲子汤

白参3克,莲子15克,加水浸泡4小时后,放入冰糖15克,隔水蒸2小时后食用。对病后体虚、疲倦自汗或泄泻的患者有益气健脾的作用,可促进体质的恢复。

养胃芡实莲藕汤

芡实60克,莲藕、荸荠各100克,大枣20枚。上3味捣碎,大枣去核,加水共煮成糊,放适量冰糖服食,每日1剂。服此汤可养胃生津,适用于食欲不振、口渴咽干、便秘结、小便短赤等症。

养胃莲藕山楂糕

鲜莲藕500克,山楂糕150克,桂花酱25克,白糖适量。将鲜莲藕去皮,放入水中煮熟,捞出晾凉。山楂糕用刀压成泥,加桂花酱、白糖拌匀,灌入莲藕孔内切片,装盘即成。有健脾开胃、生津止渴、降脂降糖的功效,适用于慢性胃炎、慢性支气管炎、高血压、高血脂症患者。

糖藕糕

藕粉、糯米粉、白糖各250克,花生60克,加水适量调成糊,切块,分顿食用。有健脾益胃、补虚止血的作用,适用于身体虚弱、少食、吐血、尿血、便血症等。

秋梨白藕汁

秋梨(去皮、核)10个,白藕(去节)500克,捣汁,不勾量代茶饮。有清热润肺的功效,适用于肺热型咳嗽、痰黄、咽干舌燥等症。

菊叶煮粥功效多

俗话说:“南京人养生真识宝,一口米饭一口草。”入秋以来,菊叶成为受欢迎的蔬菜。菊叶是甘菊的嫩头,被南京人称作菊花叶、菊花脑。菊叶味甘、微苦,性温,是一种保健蔬菜,有很好的食疗保健作用。

菊叶清热凉血,调中开胃。主治散瘀止血,解毒消肿。对于有高血压症状的人而言,菊花也还有降血压的功效。把菊花脑洗净,入沸水焯一下,捞出切碎,把大枣洗净,放入温开水中泡15分钟,去核,将菊花脑、大枣、枸杞子一起入杯,沸水冲泡,加盖闷10分钟后,调入蜂蜜,经常食用具有滋阴补肝、凉血降压等功效,适用于肝肾阴虚型高血压病。把菊花脑洗净切碎,梗米淘洗后与大枣、姜片一起煮粥,粥将成时,加入菊花脑调匀,具有清热凉血、调和脾胃、降压等功效。



扫一扫

欢迎关注科技改变生活微信公众账号

日前,第三军医大学西南医院骨科在国内率先开展的全异体骨移植获得成功,高活性异体骨已能部分替代人自体骨功能。请关注——

异体骨移植能全面推广吗?

本报通讯员 何雷 本报记者 唐先武

打破砂锅

日前,第三军医大学西南医院骨科第一位全移植异体骨的患者已顺利康复,移植入患者的异体骨生长一年以来情况良好。“从目前来看,运用骨生长富集器制成的高活性组织工程骨,比从前活性较差的人工异体骨更合适该患者。经过详细论证及手术方案设计,在2013年8月,西南医院骨科成功将该患者骨缺损部位全部用高活性异体骨材料修复完成,这也是国内率先开展的骨髓采集全异体骨移植手术。经过一年的观察,该患者恢复情况良好,异体骨在体内生长正常。

国内率先成功全异体骨植入手术

2013年年初,四川达州一位9岁儿童经

历一次严重车祸,造成他双下肢严重骨折、大面积肌肉撕裂、并失血性休克,其中左下肢骨缺损严重,必须进行骨移植他才有望恢复行走能力。经过当地医院抢救后,他被辗转转入西南医院骨科进行治疗。

据介绍,由于儿童发育问题,自体骨量有限,常规使用取自体骨进行骨移植方法并不适合该患者。经过详细论证及手术方案设计,在2013年8月,西南医院骨科成功将该患者骨缺损部位全部用高活性异体骨材料修复完成,这也是国内率先开展的骨髓采集全异体骨移植手术。经过一年的观察,该患者恢复情况良好,异体骨在体内生长正常。

目前,可供选择的骨移植材料中,自体骨仍然是最合适的材料。但自体骨受年龄、取骨量等

限制,且取骨区疼痛、感染等并发症多见,并不一定是患者最佳选择。“从2006年开始的863科研课题‘组织工程骨的研发’,其中一个分支就有如何提高异体骨在人体内的生长活性。”许建中说,很多骨科领域专家都对组织工程骨的发展有极大兴趣。但长久以来,几乎所有人工合成的骨移植材料都缺乏必要的生物学活性成分。

百余位异体骨植入患者术后效果良好

据介绍,国际上众多的研究证明,自体骨髓中富含大量的造血干细胞及多种成骨相关的生长因子。针对骨移植材料的活性不足,西南医院骨科科研团队的设想为——设计“骨生长富集器”,通过外部仪器的帮助,提

高自体骨髓更高效融入人工骨移植材料。经过7年的科研论证和临床实验,骨生长富集器研发工作终于取得突破性进展,研究证实它可以有效富集自体骨髓,增加骨移植材料的成骨活性。2013年4月,西南医院骨科获得国家卫计委授权后开始启动临床应用。截至目前,已有近120位需要骨移植患者,通过该项方法,在骨移植手术中现场制成适合自身所需的高活性异体骨,然后结合所取自体骨移植入人体所需部位。

经过1年多的随访、观察,这100多位异体骨植入患者术后效果良好。该项技术的优越性已初步得到证实。

异体骨移植有望大面积推广

2014年5月,“骨生长富集器”项目负责

人之一、西南医院骨科侯天勇博士作为第一作者的论文,发表在国际上著名的学术期刊《生物材料》上。“尽管异体骨研究还不够完全成熟,其临床应用局限性仍然很大,但目前它已成功移植入人体,且代替部分自体骨功能已是不争事实。”侯天勇说,异体骨很长一段时间内仍然不可能代替自体骨,但其应用前景十分可观。

据了解,作为制成高活性异体骨的辅助工具之一,已投入生产的新一代高成骨活性材料构建装置“骨生长富集器”,已在国内逐渐推广、运用。侯天勇表示,随着对高活性骨修复材料研究的深入,今后其在骨移植领域方面的运用肯定会越来越广泛。



10月12日,一条新建制的空中医疗救援通道在位于西安市的第四军医大学西京医院正式启用。今后两架可以提供医疗救援服务的直升机将在西安市及其周边进行常态化值班,直升机医疗救援可在陕西省实现全覆盖。新华社记者 丁海涛摄

首款内置投影的平板电脑问世

数字时尚

科技日报讯 联想日前在北京和伦敦两地同步首发了YOGA系列新品,包括首款内置投影仪的YOGA平板2和全球最薄笔记本电脑YOGA3。

据介绍,此次发布的YOGA平板2内置了投影仪,支持40英寸至80英寸屏幕投放,

可以将墙壁瞬间变为电视或电影屏幕。同时,该产品在继承了上一代YOGA平板原有的阅读、站立和触控模式之外,还拥有悬挂模式。该产品目前拥有Android和Windows 2款操作系统,并拥有8英寸、10.1英寸以及13.3英寸三种屏幕尺寸。

联想T模式事业部总经理王峰说,YOGA平板2 Pro的微型投影仪采用德州仪器

最新的DLP芯片和世界最大的亚洲光学提供的投影模组,实现了最前沿的技术创新应用以及最好的质量保证。联想工程师经过层层筛选,使用透光率超过98%的镀膜和光学组件,提升了投影的成像效果。此外,通过自动梯形校正功能,自动调整投影画面成水平矩形,并通过智能画面增强技术,大幅提升画面色彩和画质。

此次发布的13.3英寸YOGA 3 PRO整机最厚处为12.8mm,重1.19KG,采用表链式转轴,支持多种模式。该产品同时配备了联想自主研发的智能软件系统Harmony。(志盼)

江苏打“组合拳”防止污染反弹

低碳生活

据新华社电(记者郑思远)为加大大气污染防治力度,防止污染反弹出现雾霾天,江苏日前打出“组合拳”,要求各地抓紧制定2014年年底前改善环境空气质量的具体方案,使“绿色青奥”的保障措施转化为大气污染防治长效机制,确保实现PM2.5浓度考核目标。

根据江苏省政府通知要求,发生橙色及以上的重污染天气时将严格执行《江苏省重污染天气应急预案》规定的强制性减排措施,实施最严格的停产、停工措施。

江苏将重点整治当地电力、钢铁、水泥、化工等行业污染源以及施工工地扬尘、机动车污染等,确保实现江苏省各地PM2.5年度考核目标,考核结果向社会公开。对未按规定建设治污设施、治污设施不正常运行的企业将依法从严从重处罚。

同时,江苏今年将坚决淘汰落后产能,相关生产线今年10月起全面停产。结合各地改善空气质量的实际需要,更大力度压缩钢铁、水泥等行业低端低效率产能,化解过剩产能。严控燃煤污染、燃煤品质,继续实施绿色发电调度,安排煤耗低、治污设施全的电力企业优先发电。严控工业污染,加快推进钢铁、水泥等非电力行业脱硫、脱硝、除尘提标改造。

住,它的功能就停止,疾病就得到治疗。“利用这一特性,我们可以在计算机中建立小分子化合物和蛋白质的三维模型,并利用相关软件进行二者的模拟对接,最终筛选出可能调节蛋白质功能的小分子化合物。”赵勇说,这样就可以把药物筛选工作交给计算机来做。

赵勇告诉记者,“计算机辅助药物筛选平台”依托运算能力达每秒200万亿次的超算集群,10万个小分子化合物和一种蛋白质上某个“房间”的对接工作最快1个小时便可完成,费用也只有5000元左右。“传统实验筛选的命中率只有十分之一到百分之一,虚拟药物筛选的命中率在2%到40%之间,是实验筛选命中率200倍以上。”

赵勇说,早期药物研发一般需要三到五年时间,借助虚拟筛选平台有望缩短到两年以内。

2015年1月1日起,扩大建筑施工工地扬尘排污费征收范围至江苏全省,征收标准提高至每月1元/平方米。将扬尘治理措施纳入工程造价,未落实扬尘管控措施的工地今年10月至12月不得开工。

为加强对机动车污染控制,江苏各地加油站(点)于今年10月1日起全面供应国IV标准车用柴油。同时,年底前淘汰黄标车和老旧机动车30.7万辆以上。加快新能源汽车推广应用,确保按计划完成新能源汽车推广目标。

今年秋季,江苏各地将加大秸秆综合利用和禁烧工作力度,确保不发生因秸秆焚烧或抛洒引发的严重污染事件,出台相应措施,加大秸秆综合利用扶持力度。

动起来:久坐不动易血栓

本报记者 项铮

给您提个醒

10月13日是第一个“世界血栓日”,今年的主题是“工作·生活·动起来”,三位医学界院士共同倡议关注静脉血栓,提高公众认知,促进血栓性疾病的规范诊治,建立血栓中心,预防血栓性疾病的发生,降低医疗成本和社会负担。

血栓分为静脉血栓和动脉血栓,静脉血栓和动脉血栓的发生率是4:1。研究表明,普通人群中的静脉血栓发病率约为1-3/1000;在美国,每年静脉血栓栓塞症发病超过90万人,死亡大约30万人。我国虽然没有明确的数

字,但作为心脑血管疾病的世界大国,中国也是各种血栓性疾病发病人数最多的国家。

血栓是全球前三位致死性血管疾病的共同发病机制,已经给国人健康带来了极大的危害,但遗憾的是人们对潜在的致病病因并没有足够重视。

中国工程院院士院长耿介介绍说,形成静脉血栓最主要三大诱因:长时间住院、手术、长时间不运动。“血液在静脉血管里流动,就像水在河道里流动。如果河道里的泥沙俱下,集结成团,不断淤积,那么河道就会堵塞。如果血液具有血脂多、凝血因子多等凝血条件,

那么血细胞就会堆积,聚集到一定程度就形成静脉血栓”。如果坐着不动,每90分钟,血流就会降低一半,血栓的风险就会增加1倍。

资料显示,长时间住院会导致2/3以上的患者出现腿部静脉血栓;做膝关节或者膝关节手术,尤其是癌症手术患者,更容易出现静脉血栓;长时间卧床休息,或长途旅行时没有及时运动的人也容易出现静脉血栓。

院长耿介提醒说,除了以上三大诱因外,75岁以上的高龄人士,有血栓家族史的人,肥胖的人也容易出现静脉血栓。静脉血栓可防可控。中华医学会呼吸病

学会主任委员王辰指出,如果公众能提高对该病的认知度,增强预防意识,并采取相应措施,就能有效降低其危害性。王院士强调,公众既要了解静脉血栓的危害,还应主动运动,有病主动就医。

目前,公众对血栓的形成原因认识不足,在医疗卫生专业人员中也认识尚浅。血栓引发疾病对患者、家庭和社会造成了悲剧性后果和沉重的负担,造成这一状况的原因是缺乏对疾病的认识,以及较低的诊断、预防和治疗率。专家们一致认为,各医疗机构应携手提高对疾病的认知和治疗水平。

专家们表示,静脉血栓可能出现在每个人身上,尤其“青睐”不爱运动的人群。因此,预防静脉血栓需要动起来,了解“久坐不动易患血栓”的观念。世界卫生组织提醒,连续4个小时不运动就会增加患静脉血栓风险。



这款LG G Watch R采用了1.2GHz高通骁龙400处理器,并搭配了1.3英寸P-OLED屏幕,像素密度达到了320ppi,它还内置了陀螺仪、加速计、指南针、气压计等传感器。