



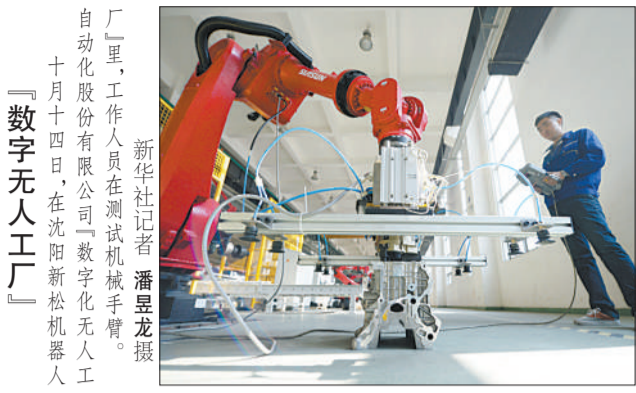
今年预计产量可达二点二万吨。近日,甘肃省临泽县十三点二万亩戈壁红果丰收。新华社发(王将摄)



今年预计产量可达二点二万吨。近日,甘肃省临泽县十三点二万亩戈壁红果丰收。新华社发(王将摄)



食的好习惯。新华社发(胡朝晖摄)



数字无人工厂。新华社发(潘昱磊摄)

营养快餐

轻松戒“糖瘾”

“糖”在我们的生活中扮演着不可或缺的角色,它不仅为身体提供能量,还可以帮助调节心情,不少人都喜欢吃糖。但是,摄入糖分过多也会带来诸多健康问题,如肥胖、糖尿病、心脑血管疾病等。如何摆脱对糖的依赖,控制糖分摄入量? 训练你的味蕾 饮食专家表示,要想摆脱嗜糖的习惯,首先应该让自己的味蕾习惯不太甜的食物。可以每周从你的食物中去掉一种含糖食物,比如早餐不吃甜食等,逐渐减少食物、饮品中的糖摄入量。 多吃蛋白质 饥饿的人更加抵挡不住甜食的诱惑。多吃蛋白质是帮助你增强体力的最简单办法。高蛋白食物消化比较慢,可以饱腹更长时间,而且不会引起餐后血糖高峰。 选择高纤维食物 高纤维食物带来饱腹感,且不会升高血糖。水果、蔬菜中含有可溶性纤维,谷物中含有不溶性纤维。值得一提的是,纤维还有助于预防心脏病和癌症。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

画中有话

大农机、大科技为粮食增产丰收起到了重要助推作用。2008年以来,黑龙江省农业科技贡献率已达62.5%。先进农业技术的普及应用带来亩均增产4%以上,增产粮食近50亿斤。图为10月12日,工作人员在进行测土配方施肥试验。 新华社记者 王建威摄

斗鸡眼、歪着头斜着眼看电视……不少小朋友的眼睛发育不正常,两眼不能同时注视目标,这种情况在医学上统称为斜视,是较常见的儿童眼病。请关注——

儿童出现斜视该怎么办?

本报记者 李颖

斜视,就是眼球的位置不正,用医学的专业术语来说,就是眼的视轴发生偏斜,并且不能为双眼的融合机能所克服。斜视是一种很常见的眼部疾病,种类有很多,如内斜视、外斜视、垂直斜视。但斜视眼有一个共同点,就是两只眼睛不能同时注视一个目标,如果斜视度数较大的话,就比较容易发现。例如孩子看东西时眼神不对头,头经常歪向一边、走路总摔跤、在阳光下常闭着一只眼等。“出现这种情况,家长就要警惕了。”肇龙建议家长,可以将笔帽放在桌上,让孩子从高处将笔插进,如果孩子有斜视的话,完成起来就很困难。即使斜视度数较小,只要仔细检查也是可以发现的。 为什么孩子有时斜视,有时不斜视呢?不少家长会有这样的疑问。“事实上,斜视发病是逐渐形成的,有一定的间歇阶段,所以会有时斜视,有时不斜视。”肇龙解释说,一般间歇性斜视多在生病、发烧、疲劳等情况下出现,而一般在注意力集中时就不出现。 “需要提醒注意的是,斜视是有遗传性的,一般呈隔代遗传,如果家中有斜视病人的话,家长就应该带孩子到医院进行检查。”肇龙透露,一般来说,孩子到医院后,要进行视力、眼位、眼球运动、眼屈光状态(验光)等眼科的全面检查。斜视的治疗原则是,从眼外肌运动方面改善两眼相对位置的偏斜。 内斜视6个月至2岁前矫正最佳 出生6个月内发生的内斜视多为“先天性内斜视”。国内外小兒眼科学界许多专家认为,对于先天性内斜视,最佳手术年龄在6个月开始,在2岁以前矫正,这样可获得一定程度的双眼视和立体视。2岁之前完成眼位矫正,可能形成融合功能(即双眼看到的物像重合成为一个,而不出现复视),而4岁之后,再做手术则极少形成融合功能。 在美国,儿童眼科医生主张,这类病人应该尽早手术。他们认为,由于婴幼儿时期处于视力发育最敏感时期,视功能可塑性大,早期纠正眼位,使斜视眼得以正常使用,有利于弱视的治愈。肇龙则认为,半岁以内的孩子由于神经系统发育可能尚不完善,可以进行观察,暂不考虑手术。 “6个月以内发生的内斜视,一定要散瞳验光,如有远视,先戴足量矫正眼镜3—6个月。”肇龙强调,眼镜应长期坚持(除睡觉、洗脸、洗澡外),定期验光,观察屈光不正的变化,以便调整配镜度数。如果内斜完全矫正,则不必手术,继续戴镜即可治愈。如戴镜6个月以上,内斜仅是减轻,残存斜视应尽早手术。 除了斗鸡眼之外,还有外斜视。10个月的



金银花煎剂可对抗甲流病毒

科技日报讯(记者杨朝晖)10月7日,南京大学生命科学学院张辰宇团队在国际顶尖学术杂志《细胞研究》上发表文章,揭示了一种植物微小核糖核酸(MIR2911)直接靶向甲型流感病毒,包括H1N1、H5N1和H7N9等。金银花中富含这种微小核糖核酸,小鼠摄入金银花汤剂后,可降低包括H5N1在内的多种流感病毒的致死率,并预防其感染甲型流感病毒。 张辰宇介绍,植物微小核糖核酸是一类长约19—24个核苷酸的非编码核糖核酸。在以往研究中,该团队已证实,稳定存在于哺乳动物血清和血浆中的那些植物微小核糖核酸由组织和细胞主动分泌出来,可作为疾病的新生物标志物,并起着细胞内分子信号传递的作用。 项目团队发现MIR2911能在金银花煎剂中特异性富集,且小鼠饮用金银花煎剂后,MIR2911能被递送进入血浆和肺部组织中。他们同时证实MIR2911可通过靶向流感病毒复制必需的两种基因——PB2和NS1,抑制多种流感病毒;而且人工合成的MIR2911与金银花煎剂中的内源性MIR2911都能有效保护动物免受H1N1感染,且这种保护作用依赖于MIR2911在PB2或NS1基因上的结合位点。MIR2911还能有效抑制流感病毒H5N1和H7N9的复制,预示其具广谱抗甲流效果。 糖核酸由组织和细胞主动分泌出来,可作为疾病的新生物标志物,并起着细胞内分子信号传递的作用。 项目团队发现MIR2911能在金银花煎剂中特异性富集,且小鼠饮用金银花煎剂后,MIR2911能被递送进入血浆和肺部组织中。他们同时证实MIR2911可通过靶向流感病毒复制必需的两种基因——PB2和NS1,抑制多种流感病毒;而且人工合成的MIR2911与金银花煎剂中的内源性MIR2911都能有效保护动物免受H1N1感染,且这种保护作用依赖于MIR2911在PB2或NS1基因上的结合位点。MIR2911还能有效抑制流感病毒H5N1和H7N9的复制,预示其具广谱抗甲流效果。

文艺的作用与力量——实现中华民族伟大复兴的中国梦必须充分发挥文艺和文艺工作者的重要作用

在大家发言后,总书记发表了重要讲话,强调坚持以人民为中心的创作导向,创作更多无愧于时代的优秀作品。 总书记的讲话,赢得现场艺术家们的高度评价。短短三个小时的座谈,大家意犹未尽。座谈会结束时,总书记来到艺术家们中间,同大家一一握手。艺术家们抓紧这宝贵时间与总书记交流,会场洋溢着喜悦热烈的气氛。 文艺的作用与力量——实现中华民族伟大复兴的中国梦必须充分发挥文艺和文艺工作者的重要作用 “文艺事业是党和人民的重要事业,文艺战线是党和人民的重要战线。长期以来,广大文艺工作者致力于文艺创作、表演、研究、传播,在各自领域辛勤耕耘、服务人民,取得了显著成绩,作出了重要贡献。在大家共同努力下,我国文艺园地百花绽放、硕果累累,呈现出繁荣发展的生动景象。借此机会,我向大家表示衷心的感谢,向全国文艺工作者致以诚挚的问候!” 总书记的充分肯定令人振奋,总书记的亲切问候温暖人心。 为了参加今天的座谈会,中国作协主席铁凝中断了在奥地利的访问提前回国。今天的座谈会安排她第一个发言。铁凝说,在回国的途中,不禁想起72年前的延安文艺座谈会。今天,在新的历史起点上,党中央召开这样一个文艺座谈会,对于激励和引导全国文艺工作者,全身心投入到实现中华民族伟大复兴中国梦的伟大事业中去,具有重大而深远的意义。 84岁的空政文工团一级编剧阎肃是文艺战线的一名老兵,他动情地说,延安文艺座谈会,明努力方向,开风气之先,启一代文正,正本清源,振奋了全国人民;今天,我举双手赞成开这样一次文艺座谈会,期待着这次会议能够振奋发聩,润物扬帆。 为什么要高度重视文艺和文艺工作?这既是历史的回响,更是时代的命题。 习近平总书记的讲话中,着眼中国和世界发展大势,深刻指出,实现中华民族伟大复兴的中国梦,需要中华文化繁荣兴盛,必须高度重视和充分发挥文艺和文艺工作者的重要作用。 文艺,在民族复兴的伟大征程中始终发挥着自己独特的作用。 历史回眸,从先秦时期的百家争鸣,到五四新文化运动中发端于文艺领域的创新风潮,包括文艺在内的文化发展与中华民族的发展紧密相连。 审视今天,各族人民正按照党的十八大确立的奋斗目标和党的十八届三中全会提出的全面深化改革的任务,一步一步把中国特色社会主义事业向前推进。在此历史进程中,文艺发挥着不可替代的重要作用。 “文艺是时代前进的号角,最能代表一个时代的风貌,最能引领一个时代的风气。” “举精神之旗、立精神支柱、建精神家园,都离不开文艺。当高楼大厦在我国大地上遍地林立时,中华民族精神的大厦也应该巍然耸立。” 习近平总书记的讲话令参加座谈会的文艺工作者受到鼓舞。 “总书记今天的讲话,是向文艺界发出的新号令,充分体现了党中央对文艺工作的重视与关怀。总书记在讲话中要求文艺工作者深入生活、扎根人民,总书记的讲话既高屋建瓴,又十分接地气,听了之后令人振奋。”中国作协主席团委员、浙江省作协主席麦家在会上接受记者采访时说。 党的十八大以来,以习近平同志为总书记的党中央高度重视文化建设和文艺发展,提出了一系列新部署新要求,激励着广大文艺工作者担当起培育和践行社会主义核心价值观的时代重任,向着中华民族伟大复兴中国梦的伟大目标奋力前行。 “我深刻体会到了总书记对文艺工作者的尊重、信任 and 爱护。同时,也感到肩头压上了沉甸甸的担子。”上海京剧院一级演员李军告诉记者,我们一定要承担文艺工作者的使命和担当,努力成为时代风气的先觉者、先行者、先倡者,为亿万人民和伟大祖国鼓与呼。 文艺的发展与实践——文艺工作者要与人民同呼吸、共命运、心连心,欢乐着人民的欢乐,忧患着人民的忧患 文艺是铸造灵魂的工程,文艺工作者是灵魂的工程师。 “作为演员,要做有情怀的作品,塑造有生命力的人物,这是我的追求。”中国文联副主席、中国影协主席、国家话剧院一级演员李雪健的发言,赢得全场热烈掌声。他自己在影视作品塑造过焦裕禄、杨善洲两位典型人物的体会,说明文艺工作者须臾离不开人民、离不开生活。 听了李雪健的发言,总书记说,你讲的充满深情。正如你所说,从焦裕禄、杨善洲身上,人们看到了共产党人的“职业病”——自找苦吃。只有全面准确地把握人物的精神世界,才能把英雄形象刻画好、塑造好。 无论是总书记的讲话,还是各位艺术家的发言,“文艺与人民的关系”始终是一条红线。 习近平总书记深刻指出,社会主义文艺,从本质上讲,就是人民的文艺。文艺要反映好人民心声,就要坚持为人民服务、为社会主义服务这个根本方向。这是党对文艺战线提出的一项基本要求,也是决定我国文艺事业前途命运的关键。 总书记说,艺术可以放飞想象的翅膀,但一定要脚踏坚实的大地。文艺创作方法有一百条、一千条,但最根本、最关键、最牢靠的办法是扎根人民、扎根生活。 听了总书记的讲话,中国文联副主席、中国音协分党组书记徐沛东说:“人民需要文