



授牌仪式



北京举办“魅力峡州”推介会



坚守一线



宣传环保

营养快餐

饮食也有“生物钟”(下)

零食:下午4点吃
下午4点左右是一天最疲劳的时候,此时比较适合吃零食。
人们吃东西4小时后,碳水化合物就基本上消耗殆尽,此时大多数人无法集中精力,而且还会感到非常疲倦。对于午饭与晚饭间隔时间较长的上班族来说,零食就是这一时间段里最好的能量补充。
在零食的选择上,最好是那些富含营养,而糖和脂肪相对较低,防腐剂含量也少的,适合作为日常营养补充的零食,比如低脂乳酪、花生、无花果、海苔、水果等。
还有超市里销售的果蔬干片,口感非常香脆,但并不是油炸或者膨化的食品,而是高温烘干水分制成的,不仅营养损失小,脂肪热量也很低,不会导致肥胖。
牛奶:睡前半小时喝
人们多喜欢早餐来上一杯奶,其实牛奶也有它饮用的最佳时间,这个时间是晚上睡觉前。
早晨空腹喝奶是不对的,因为牛奶的蛋白质要经过胃和小肠的分解形成氨基酸后才能被人体吸收,而早晨空腹状态下,胃肠的排空是很快的,喝下的牛奶胃肠来不及吸收就被排到了大肠。
晚上热量消耗小,蛋白质得以保存,况且牛奶还有助眠的作用。晚上睡觉前半小时左右喝牛奶最好,喝早了,可能牛奶和晚饭一起消化,增加困意,导致饱着肚子睡觉,影响胃肠功能,容易引起肥胖。睡觉半小时前喝牛奶,可以避开晚餐消化时间,半小时后正好困意来临,酣然入梦。

吃水果学会“抓时差”

早上最宜:苹果、梨、葡萄
人的胃肠经过一夜的休息之后,功能尚在激活中,消化功能不强。因此酸性不太强、涩味不太浓的水果,比如苹果、梨、葡萄等就非常合适。
餐前别吃:橘子、山楂、香蕉、柿子
橘子:含大量有机酸,空腹食之则易产生胃胀、呃酸。
山楂:味酸,空腹食之会胃痛。
香蕉:香蕉中的钾、镁含量较高,空腹吃香蕉,会使血中镁量升高而对心血管产生抑制作用。
柿子:有收敛的作用,遇到胃酸就会形成柿石,既不能消化,又不能排出,空腹大量进食后,会出现恶心呕吐等症。
饭后应选:菠萝、木瓜、猕猴桃、橘子、山楂
菠萝:菠萝中含有的菠萝蛋白酶能帮助消化蛋白质,补充人体内消化酶的不足,增强消化功能。李时珍在《本草纲目》中也肯定,菠萝可以健脾胃、固元气。餐后吃些菠萝,能开胃顺气、解油腻、助消化。
木瓜:木瓜中的木瓜酵素可帮助人体分解肉类蛋白质,饭后吃少量的木瓜,对预防胃溃疡、肠胃炎、消化不良等都有一定的功效。
猕猴桃、橘子、山楂等:富含大量有机酸,能增加消化酶活性,促进脂肪分解,帮助消化。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

最新数据显示,我国的淋巴瘤每年正以4%的速度上升,并且有年轻化的趋势。请关注——

如何应对淋巴瘤“年轻化”?

本报记者 李颖

打破砂锅

“恶性淋巴瘤俗称淋巴瘤,是指原发于淋巴结对淋巴组织或器官的一种恶性肿瘤,根据临床病理特点分为霍奇金淋巴瘤和非霍奇金淋巴瘤。”北京朝阳医院血液与肿瘤科副主任钟玉萍教授在接受科技日报记者采访时说,恶性淋巴瘤虽不是最常见肿瘤,但其发病率上升速度惊人。
我国城市发病率约为农村的2.3倍,其中,霍奇金淋巴瘤占全部恶性淋巴瘤的10%—15%,非霍奇金淋巴瘤的治疗效果比霍奇金淋巴瘤的治疗效果差。“其治愈率,特别是霍奇金淋巴瘤的5年存活率非常高,长期生存的患者也很多。”钟玉萍如是说。

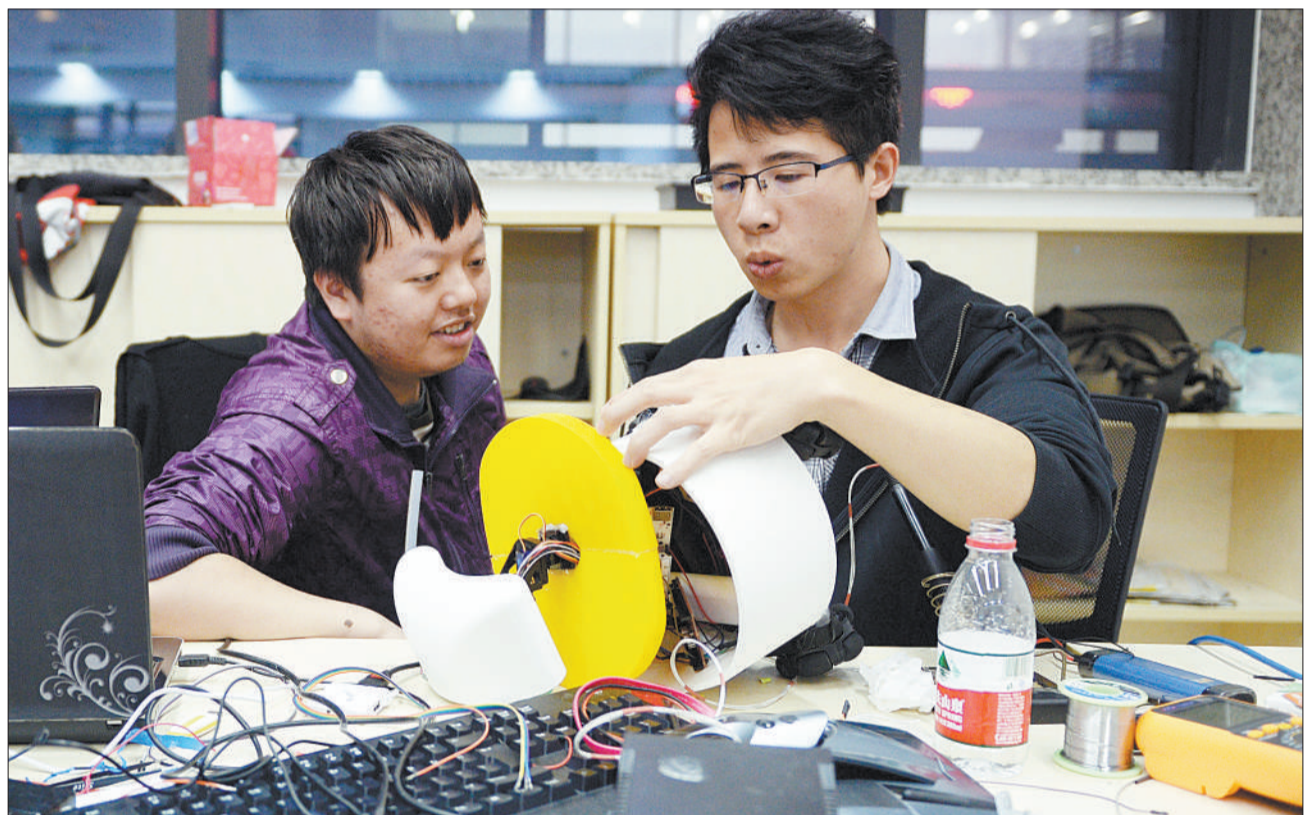
不良习惯埋下隐患

“淋巴是一个全身的概念。在庞大复杂的身体内部,和血管、神经一起围绕着身体,连接着各个重要器官,起着过滤以及防御功能的就是淋巴系统。”钟玉萍解释,由于淋巴细胞拥有抵抗外来细菌、病毒等入侵,清除肌体内衰老死亡的细胞,维护肌体环境“整洁有序”的功能,它又被形象地称作“人体的健康卫士”。

钟玉萍指出,淋巴系统是人体很重要的免疫组织,但青壮年时期,淋巴系统处于一个非常活跃的状态,在这样的状态下出现肿瘤的病人相对多一些,尤其是霍奇金淋巴瘤多见于中青年。而办公室白领不仅承受着巨大的工作压力,还需要经常加班。一些人由于频繁熬夜加班,长时间处于电子辐射或放射性的环境中,体力严重透支,导致长期过度疲劳,机体免疫功能下降。伴随着自身免疫力减弱,感染病毒的机会也就增多了,因此淋巴瘤也更容易“乘虚而入”。

对于确诊淋巴瘤是必须的。“相对于其他肿瘤,淋巴瘤的病理诊断及分型十分困难。”钟玉萍说,目前已知淋巴瘤有近70种类型,不同类型的治疗和预后差别非常显著。
淋巴瘤表现比较隐匿,不易被察觉,因此也被称为“最会伪装”的疾病。“由于淋巴瘤初期没有痛感,多数人很容易误认为是感冒或劳累引起的淋巴结肿大,尤其是中青年若不及时检查将极其危险。”钟玉萍提醒说,当连续发烧两周时就应注意,赶快到医院诊治。
“亚洲人多患非霍奇金淋巴瘤。非霍奇金淋巴瘤的典型症状就是出现发热、出汗、咳嗽、呼吸急促、皮肤瘙痒等。早期症状类似感冒,这类症状很容易造成淋巴瘤的误诊误治。”钟玉萍表示,感冒通过人体自身的免疫系统调节,病情会逐渐好转;而淋巴瘤出现的发热、盗汗等症,吃多少感冒药也无济于事,甚至会反复发作。因此,如一个月内出现两次以上发热、出汗、咳嗽等类似感冒的症状,同时伴有淋巴结肿大时首先应考虑排查淋巴瘤。检查重点是浅表淋巴结,包括颈、腋窝、腹股沟等部位。其次

检查胸部CT,观察肝脾有无肿大或有无肿块。另外,还要查血常规等一些生化检查。
另外,淋巴瘤最明显的症状就是颈部、腋窝或腹股沟出现淋巴结无痛性肿大。如果在一个月内出现淋巴结无痛性肿大;浑身发冷、体温不正常(尤其是夜间高烧);体重下降、食欲减退、乏力、皮肤瘙痒、扁桃体肿大、头疼等,需警惕患上淋巴瘤的可能性。
“当身体出现以上异常情况,千万不要自作主张,一定要及时到正规医院就诊检查,以免延误病情。”钟玉萍再三强调,若能早发现、早就诊,治愈率将大大提高。
三招鉴别淋巴瘤
由于很多疾病都可以出现淋巴结的肿大,因此,并不是只要有淋巴结肿大就是淋巴瘤。普通人可以通过三个方式来初步鉴别自己患上的是不是淋巴瘤。
首先,按压看是否有痛感。淋巴结肿大是一个症,而非是一个病。很多疾病和因素,如感染、食物过敏、药物过敏等都可以引起淋巴结肿大。如果按压感觉有些疼痛,说明病变很可能是良性的,多由感染等因素导致。如果感觉不疼,应考虑是不是恶性病变所致。总而言之,人们对不疼的淋巴结肿大要小,对疼的淋巴结肿大不必过分担心。
其次,看体积。一般直径大于1厘米的淋巴结才有临床意义,如果肿块直径在1厘米以下,良性可能性很大,反之,就需要提高警惕。在看体积的同时,人们还可以观察其分布情况。淋巴瘤有一个明显特点,病灶较易出现成团或成块,触摸起来较硬。有的时候,类似的病会出现现在身体其它相距较远的部位。如果出现这种情况,人们必须提高警惕,赶紧到医院筛查。
最后,看治疗效果。由感染而来的淋巴结肿大,在经过抗炎治疗后,一般都会在短时间内消失。个别病人甚至不经治疗,也会见到明显的好转。但是,如果抗炎治疗很长时间后依然不见效果,要高度重视淋巴瘤。
如何防止淋巴瘤的发生,钟玉萍说要注意一些生活细节。一方面要有一个良好的心态对待学习和工作中的压力,压力过重会导致人体免疫力降低,各种疾病就会很容易地潜入人体中;另一方面,还要注意养成良好的作息习惯,尽量不要熬夜。“生活习惯不规律,很容易患上癌症,而良好的生活习惯则是预防癌症的好方法。”



近日,在全球创客马拉松西安站,来自西安、南京、上海等地的13支代表队汇聚陕西省科技资源统筹中心,进行了一场历时72小时的“头脑风暴”,将飓风灯、智能衣服、智能机器人等多个项目由创意变为现实。

画中有话

百度云向智能化转变

数字时尚

科技日报(记者曹晶晶)11月19日,记者在百度云两周年庆典上获悉,百度云总用户数突破2亿,移动端的发展全面超越PC端。未来,百度云将打造成最便捷的云端管理、分享工具,实现从单纯云存储平台到智能化云平台的转变。
随着移动互联网的迅猛发展,百度云在

移动端的用户急剧膨胀,通过不同终端便捷分享内容的需求也越来越旺盛。为了满足用户随时随地分享需求,百度云首创云端群组功能,支持用户随意添加好友、组建群组,进行实时信息交流和文件共享,弥补了现有在线传输工具的不足。
在不断移动化的同时,百度云也逐步向智能化方向发展。目前,百度云存储文件多达5eb,其中图片是存储量最高的文件类



Safari TV iPad Stand是由硬纸板为材质的环保iPad支架,从外观上看像是老式的显像管电视,用户需要按照说明书来折叠硬纸板将其组装起来,组装后可保持高强度的稳定性。

手机一扫,快速追溯食品安全

科学与生活

刘崇森说,目前普遍使用的条形码受制于容量问题,只能是“一批次一编码”,而二维码则可做到“一商品一编码”。与传统条形码、二维码等追溯码相比,二维码主要优势是解决了容量和安全性问题,做到每件商品都有其唯一的“身份证”。有了二维码,商品出现问题了,企业就能迅速追溯到有问题的商品和责任主体,能准确召回问题商品。
据中饮标(北京)安全食品认证中心主任刘崇森介绍,消费者只要通过智能手机扫描产品证明商标二维码,或在平台网站输入产品编号,即可追溯查询产品的生产、检验、物流、消费等环节。向前可追溯食品产于哪个工厂、原料是由哪些供货商供应,向后可追溯到它具体的销售市场及代理商、购物商场和保质期到期时等相关数据,该追溯系统平台的推广使用让消费者更加放心消费。

斩断垃圾短信利益链

茶余饭后

长期以来,垃圾短信一直像牛皮癣一样困扰着数亿手机用户。有关部门多次针对垃圾短信进行专项治理,但至今仍难以根治。根本原因就在于,垃圾短信的背后拖着一条利润可观的利益链。要根治垃圾短信泛滥,关键在于切断其背后的利益链。
在这条利益链上,有电信运营商,有垃圾短信提供者,也有许多不法传播通道。出于谋利之念,某些基础电信业务经营者不加过滤,允许发布者肆意向手机用户发送短信;一些不法分子为了获取经济利益,通过自建“伪基站”发送大量不法信息;还有很多不法商家,通过这一低成本营销渠道获取巨额利润。
作为垃圾短信泛滥的主要渠道,电信运营

去深海“牧鱼”将成现实

型养殖平台项目迈入实质性推进阶段。
据了解,我国首个深远海大型养殖平台完全是自主研发,平台由万吨级阿美拉型油船改装而成,酷似一座可移动的海上生产基地。平台能提供养殖水体近8万立方米;依托整船平台、幼苗孵化与养殖、物流加工和数字信息管控等四大功能模块形成优越的系统平台;能满足3000米水深以内的海洋养殖,同时具有抗12级以上超强台风并具备移动躲避台风等功能。
养殖系统由十四个养殖舱构成,设有变

层测温取水装置、饵料集中投喂系统、自行式操控台等。物流加工系统具备深海捕捞渔船的物流补给、渔获物海上保鲜与初加工功能。管理控制系统可实现对养殖系统的机械化、自动化控制,以及物流、捕捞等整个生产系统的信息化管理。
深远海养殖平台可通过变层测温取水装置获取水温适宜的优良水体;通过苗种繁育系统,实现优质鱼种的自我供给;通过饵料集中投喂系统、自动化控制系统等设施,开展暖水性石斑鱼、金枪鱼和冷水性三

文鱼等名贵品种规模化养殖。养殖平台配合以专业的物流运输船舶,可作为捕捞渔船的供给母船,为渔船提供海上捕捞的物流、供给保障。
深远海养殖平台可设置随船拖曳式大型网箱,拓展养殖能力;还可以设置海洋科学考察站,长年观测海洋水文与生物资源;作为海上锚地,平台可以对远洋渔船实施接驳、加工、转运、救助和生活物资的供应;此外,在遥远海域,还可以驻守岛礁区、管护海域,“屯渔戍边”成为守望领海的前哨。
目前,我国面向远海的离岸深水养殖尚处在起步阶段,项目总顾问、中国工程院院士雷霖认为,“该平台的构建将有望实现与捕捞渔船相结合,形成驰骋深远海和大洋、持续开展渔业生产的航母船队。”