



羊票发行 新华社记者 王鹏摄



温室种植 新华社记者 范培培摄



语音阅读 新华社记者 潘旭摄



绿色小区 张海棠摄

营养快餐

五种顺气食物暖冬寒

在寒风凛冽的冬天,由于气候干燥,冷热交替,机体代谢功能下降。机体长时间处于低能状态,易使人烦躁、郁闷、压抑感突出。在这种情形下,人更容易出现头昏目眩、口苦舌燥、胸闷憋气等不适,除了冬季进行必要的保健外,还应选择一些有助于开心顺气的食品,使人安稳度过寒冷的冬季。

- 藕助通气调养益神 莲藕有健脾和胃、养心安神、除烦消热功效。生食藕片可清热生津,亦可取鲜藕100克,大米50克,白糖适量,搅匀煮粥,可辅助治疗冬季常见的口干、舌燥、鼻干、目涩等,效果显著。
萝卜健胃生津祛风 萝卜能顺气健胃,尤以青萝卜功效突出。取新鲜萝卜250克切片,酸梅2个,水煎成汤,有宽中下气、化痰消食、下气生津的功效,可以治疗胸膈、腹胀、呃逆等。对于寒冷季节出现的气郁上火者服之还有清热消痰、化积消郁的作用。冬季,常以萝卜切细成丝,和面做成萝卜丝饼,有健胃、理气、消食、化痰的功效,有助于改善食欲不振、食后腹胀等症。
茴香顺气温胃和脾 茴香是一种常用调味品,其性温燥而辛香,茴香的叶子和子都有顺气的作用。茴香子具有温胃散寒、和胃理气的功效。茴香含有挥发油,主要成分为茴香脑、茴香酸、茴香醛等,茴香油在腹部胀满时可排除气体,减轻疼痛。而市面上的五香粉,是用小茴香、大茴香、姜、花椒、桂皮5种调味品配制,适量食用可健脾燥湿、温中和胃、行气畅中。用茴香叶做菜馅或炒菜吃可顺气健胃止痛,对生气造成的胸膈胀满、疼痛,有比较好的效果。遇到呃逆,可用少量茴香煎水,服下,非常灵验。
柚子和胃益气除烦 柚子肉具有消食和胃、理气化痰、生津止渴的作用。一般生吃即可,也可绞汁饮用,每日50毫升柚子汁,有助于消食和胃,适用于呃逆上气、上腹胀闷。将柚汁用陈皮、生姜、红糖同煎,可和胃理气降呃。柚子果皮性味辛苦甘而温,因冷而致的气郁胸闷,每次用6-9克煎汤内服,可有效解除,还有益于化痰、消食、下气。
橘子除燥调理解郁 橘子有顺气化痰功效,特别是橘子皮含有大量的维生素C和香油精等成分,能理气、化痰、燥湿,可治疗胸膈胀满不思饮食、呕吐等。可以将橘子皮切丝,同少量茶叶一起用开水冲泡,能理气提神,而用橘子皮泡水代茶饮功效更好。

冬食山药百合大枣粥

冬天要防燥邪之气侵犯人体而耗伤肺之阴精,饮食上以滋阴润燥为宜,多喝水。
山药百合大枣粥:取山药90克,百合40克,大枣15枚,薏苡仁30克及大米适量。将山药、百合、大枣、薏苡仁、大米洗净煮粥。每日两次服食。山药具有补脾和胃之功能,百合清热润燥,大枣、薏苡仁健脾和胃,诸物合用具有滋阴养胃、清热润燥的作用。
饮食宜忌:
宜:适当多食芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、鸡、牛肉、鱼、大枣、山药等以增强体质。
忌:少吃葱、姜、蒜、辛辣之品。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

泌尿系结石是影响人类健康的一种严重疾病,随着我国经济发展和饮食结构的改变,我国尿路结石的发病率呈逐年上升趋势。请关注——

泌尿系结石,防胜于治

本 报 记 者 蒋 秀 娟

打破砂锅 泌尿系结石是一种常见病,多发病,大多数尿路结石可以通过微创方法得到有效治疗,即使对于复杂性尿路结石,单次手术净石率也可达90%以上。然而与此同时,由于该病具有较高的复发率,同样让患者苦不堪言。
“泌尿系结石的临床特征之一是反复的复发,并且复发率随时间的推移而有所提高。”中国泌尿系结石联盟主席、中华医学会泌尿外科学分会前任主任委员叶章群教授指出,该病在美国5-10年内的复发率约为50%,在中国则超过80%。
在近日召开的“中国泌尿系结石预防性治疗新理念”新闻发布会上,专家们强调,泌尿系结石的治疗理念要从单纯的碎石、排石,到教育病人改变生活习惯,通过药物治疗,预防结石病复发,减少医疗费用。

国内泌尿系结石发病率高 据介绍,依据水质、气候和地理环境的不同,我国泌尿系结石患者的总体发病率在3%-15%。“在我国,泌尿系结石发病率存在明显的地区差异,南方地区结石发病率较高,高达5%-10%。以东莞为例,1977年发病率为11.6人/1000人,1983是101人/10万人,1984是123人/10万人,现在更是达到7%-21%。”广西医科大学第一附属医院泌尿外科病区主任邓耀良介绍。
据了解,泌尿系结石的病因可能与遗传、环境、年龄、性别、尿路梗阻、感染、代谢异常、地理位置、环境温度、饮水量、饮食习惯、社会地位、职业种类等诸多因素相关。此外,疾病的高发还与饮食结构、成分和遗传等因素有关,一些与基因有关的疾病,如胱氨酸尿、代谢性高尿酸血症、特发性高草酸盐尿症及肾小管性酸中毒等,均可发生尿石症。
“整体来讲,我国尿路结石的发病趋势

呈现以下特点:一是上尿路结石发病率明显提高,下尿路结石减少。如因饮食结构的改变,小儿的上尿路发病率增加,下尿路则下降;二是中壮年患者增多,小儿患者减少,并且随着人口老龄化的加快,老年结石患者有增加趋势;三是两性差别明显缩小,但总体男性仍多于女性,其中上尿路结石男女比例相当,下尿路结石男性则多于女性。”邓耀良说。
结石标本对于预防很关键 在临床上,我国泌尿系结石的治疗方法和创新工作得到了国际认可。20年来,由于各种微创方法的不断发展和推广,体外冲击波碎石ESWL、输尿管镜碎石、经皮肾镜取石PCNL等技术的应用越来越普及。
“在临床治疗上,我国处于世界领先地位。但在结石的预防领域上,我国与国外还存在很大差别。”叶章群指出,泌尿系结石的复发多发生在排石等治疗后2-3年,5年累

积复发率达50%,9年时则超过70%,因此泌尿系结石尤其注重治疗后的预防。
在国内,“将结石取出来之后,除少数大医院外,绝大多数基层医院没有采取后期的预防措施。结石拿出来后就扔掉了,并没有把它们当做病理学标本来看待。”叶章群表示,“现在,医院光治疗结石,不治结石病,对结石的成分和病理分析也还没有开展,病人的复发率还是很高。而国外有结石病人的档案病例,会做结石病因分析,其预防措施包括药物等都做的很好。这方面需要引起国内从事临床治疗和研究的业内人士的高度重视。”

独立危险因素,成为泌尿系病人最常见的生化异常之一,其发生率可高达63%。
叶章群介绍,枸橼酸及其盐在泌尿系结石中起着十分重要的作用。临床报道显示,长期服用枸橼酸制剂,可显著提高尿枸橼酸浓度与尿pH值,帮助90%的患者预防结石的形成,显著降低低钙的复发率。
据吴阶平医学基金会介绍,经过全国7家医院的临床实验,证实枸橼酸可预防九成尿石症患者的结石形成,手术治疗和预防性治疗相结合的方式将全国范围内推广。
华中科技大学同济医院泌尿外科主任医师陈志强建议,预防泌尿系结石的日常方法包括增加排尿量,节律性饮水,饮食上,服用适量维生素、高纤维素、多食用蔬菜、液摄入量达1.0-1.2g/d,盐摄入量达4-5g/d,蛋白质摄入量达0.8-1g/kg/d。并通过适当的身体活动,缓解压力,勿肥胖等方式降低患泌尿系结石的风险。



1月4日,以“雪燃青春 逐梦未来”为主题2015第七届国际大学生雪雕大赛在哈尔滨工程大学拉开帷幕。来自中国、美国、俄罗斯、泰国、乌克兰等11个国家和地区91所高校的144件作品报名参赛。本届大赛刷新了该项活动保持的世界上规模最大的大学生雪雕群雕世界纪录,这也是国际唯一的大学生雪雕比赛。 新华社记者 王松摄

画中有话

魅族千元机型魅蓝Note发布

数字时尚 魅族近日在北京正式发布了首款千元机型魅蓝Note,该机配备1300万像素后置镜头,拥有多种机身配色。魅蓝Note搭载64位联发科MTK6752八核处理器,主频1.7GHz,内置2GB+16GB/32GB内存组合,采用5.5英寸1080p屏幕,像素密度达403ppi。魅蓝Note后置1300万像素摄像头,

前置则为500万像素,光圈达F2.0。该机电池容量高达3140mAh。
魅蓝Note后置镜头支持慢动作视频功能,前置镜头支持实时美颜,而且能够录制1080p视频。这些配置多见于其他品牌中高端机型中。
魅蓝Note机身厚度8.9mm,重量145g,外观整体造型与MX4相似,但去除了金属边框,变为一体成型。通身为与iPhone

5c非常相似的注塑材质。借助塑料材质温润的质感,该机握持的手感得到进一步提升。魅蓝Note是魅族首款采用16:9比例屏幕的产品,再加上超窄边框设计,屏占比达到76%,机身整体变得更加修长。魅蓝Note提供了绿、蓝、黄、粉、白5种机身颜色供选择。
魅蓝Note内置基于Android 4.4系统定制的Flyme 4.1用户界面,提供完整的Flyme OS操作体验,同时加入了一些细节升级,如更多的耳机适配、天气闹钟、语音唤醒等。与iPhone 5c相似,该机提供了与背景相搭配颜色的壁纸。 (孙麟)



据GizmoChina网站报道,小米即将推出一款新产品小米Arch。这被称作是全球首款双曲面屏手机。通过双曲面屏设计,小米Arch将在手机侧面提供比Galaxy Note Edge更大的屏幕面积。

电子政务就是为老百姓办事儿

本 报 记 者 申 明
中国政府最近设立了信息库云专项项目,就是以百姓为核心,促进信息消费,促进地方综合公共服务的系统建设。“意味着对于电子政务行业会有新技术的出现,也会有新的商业模式的出现。”
随着新技术的出现以及老百姓对服务的要求越来越高,促使着电子政务以服务对象为主。徐洪利说:“当前电子政务建设的重点,已经由过去的以政府为主,变成了以百姓服务对象为主。
徐洪利表示,新技术的出现,例如云计算、大数据、智能终端等,还有宽带中国战略、电信、移动的3G、4G等,使政府为社会和老百姓提供更方便的服务成为可能了,也为电子政务的信息化建设带来了改变。电子政务建设的重心由过去以政府为主,变成现在的以服务对象为主。过去百姓办理业务必须要到经办大厅,现在有些业务,我们通过互联网、智能终端、自助服务一体机完全可以自助办理了,极大地提高了办事效率。
据了解,电子政务概念的提出已有10多年,但东软在政府行业已经深耕了将近20年,从社保开始,进入到公安、财政、税务、国土、工商、卫生、交通等10多个细分领域。在很多领域里也有了诸多优秀实践,例如国家人口库,社会保险核心平台,财政系统的政府采购等,东软在电子政务行业市场的占有率一直领先。
就目前我国当前的发展现状而言,徐洪利认为还没有出现一个城市级别的智慧项目,也没有达到让百姓通过智慧城市享受到很便捷的效果。一个人的基本信息需要多个部门的认定,以区为单位的互联互通是很难连接起来的,因为如教育、卫生资源等信息的调配在区内是可以做到的,但是像人口库之类的信息就无法在区内达到互联。

85后成移动音乐听众主流

生活风向标 移动音乐正在受到年轻人的广泛青睐,最新的一项调查显示,目前“85后”人群已成移动音乐听众主流。
在近日举办的网易云音乐校园歌手大赛期间,网易云音乐通过海量数据分析发布了《2014中国人移动音乐用户行为报告》。报告显示,当前在移动音乐用户中,“85后”年轻用户高达86%,而1980年以前出生的用户仅占5%。此外,虽然近年互联网用户男女比例逐渐平衡,但在移动音乐领域,男性用户只占38%,女性用户占62%。
调研显示,86.5%的用户曾经使用过4-5个音乐软件,只有2.9%的用户会一直使用系统自带或手机预装的音乐软件,另有5%的用户试用音乐软件超过10个。
音乐作为一种普遍需求,虽然更容易获得大量用户,但要长期留住用户、保持用户活跃度,必须在功能、内容、体验等多方面不断提升,否则很容易在行业洗牌中失去市场地位。超过92%的用户在使用过不同音乐软件后,会保留1-2个,并主要使用其中一个。
经过4个月的选拔和激烈竞争,网易云音乐校园歌手大赛21日在京举行决赛。来自100所高校选拔的优秀选手3万人参加的总决赛抢票活动,显示了在线音乐超高的人气。 (王璐)

个性化定制健康管理方案

科学与生活 科技日报讯(记者蒋秀娟)“生命健康是个全程呵护的过程,事后对抗性治疗往往为时已晚。当前我国居民亚健康状况急需改正,其保健意识、保健行为有待加强,鉴于医药保健品行业市场现状,消费者急需科学的理论知识作正确的消费引导。”在近日举办的“知健康 智生活”2015中关村健康新品发布会上,博奥颐和健康科学技术(北京)有限公司技术总监潘良斌认为,如今传统的医疗服务、健康管理手段在延长生命周期的健康时段等方面短板明显,急需发展创新性的医疗健康服务体系。
据世界卫生组织统计,在形成可预防疾病的各种风险中,20%与基因有关,10%来自于医疗,20%来自于人们过去和现在的生活方式,另外50%的影响因素来自于人们的生活方式和行为习惯。所以控制好这些关键因素是确保健康的最佳手段。
作为全球基因检测领军企业博奥生物集团的子公司,博奥颐和在健康管理中运用了最前沿的基因技术,使人们的基因变得可