



卡垫之乡 新华社记者 索朗罗布摄



来求职 新华社记者 张瑞摄



雪雕创作 新华社记者 王建威摄



大桥建设 黄君文摄

营养快餐

有助“强心脏”食物

坚果类 杏仁、花生等坚果富含对心脏有益的氨基酸和不饱和脂肪酸,对预防心脏病十分有益。
薏苡仁 属于水溶性纤维的薏苡仁,可以加速肝排除胆固醇,保护心脏健康,有利于预防心脏病。
黑芝麻 黑芝麻含有不饱和脂肪酸和卵磷脂,能维持血管弹性,预防心脏病。
黄豆 黄豆是常见的预防心脏病的食物。黄豆含有多种人体必需的氨基酸,且多为不饱和脂肪酸,可促进体内脂肪和胆固醇代谢。
玉米 玉米油含不饱和脂肪酸,高达6成的亚油酸,是良好的胆固醇吸收剂;玉米放在中药里则有利尿作用,并有帮助稳定血压的效果。
马铃薯 该食品含有较多的维生素C和钾、铁等,尤其钾含量最为丰富,每100克中含钾502毫克,是少有的高钾蔬菜。心功能不全的患者,多伴有低钾倾向。常吃马铃薯,既可补钾,又可补糖、蛋白质及矿物质,维生素等有助于预防心脏病。
芹菜 芹菜所含的芹菜碱,可以保护心血管功能。吃芹菜要吃叶子,因为叶子才是营养精华所在。叶子的维生素C比茎高,且富含植物性营养素、营养价值高。芹菜也是富含纤维素的食物。最新研究结果显示,多吃富含纤维素的食物能够有效预防心脏病。
菠菜 菠菜含有丰富的叶酸,能够有效地防止血液里引发心脏病的有害物质的积累。菠菜所含有的叶黄素、叶酸、钾和纤维,能够帮助心脏保持一个健康的状态。研究发现,较不吃蔬菜的人群,每天吃两份深绿色蔬菜的人患心脏病的风险下降了25%。
西红柿 西红柿含有丰富的番茄红素,可以降低胆固醇。
燕麦 可以选择吃一碗燕麦作为早餐,它所富含的欧米茄-3脂肪酸、叶酸和钾,对心脏都很有好处;同时,燕麦能很好的降低血液中的低密度脂蛋白胆固醇含量,帮助保持动脉血管的通畅。
花生 花生内含有可预防心脏病的饱和脂肪,可降低血液中胆固醇的含量,有效率为12%—15%。此外花生中还有丰富的维生素E,可使血液中的血小板沉积在血管壁的数量降低,使血管保持软化,血液流通顺畅,自然患心脏病的机会就少了。有关专家建议,最好每天吃12—20颗香脆的花生,既可满足口腹之欲,又有防病健身的效果。
大蒜、洋葱 要想降低心脏病发作的风险,那么在平时就要做好降血脂的工作,只有这样才能降低了心脏病发作的几率,同时还能预防动脉硬化。所以在平时生活中应该多吃一些具有降脂功效的食物,比如大蒜、洋葱等,这些食物除了能调味之外,同时还能保持心脏活力,预防心脏病。(未完待续)

近年来,随着人口老龄化和生活方式的改变,我国前列腺癌发病率急剧攀升,已跃居男性恶性肿瘤的第6位。请关注——

前列腺癌发病率为何急剧攀升?

实习生 范圆圆

打破砂锅 前列腺癌是全球第二大男性恶性肿瘤,过去在我国发生率较低,但随着人口老龄化和生活方式的提高,我国前列腺癌的发病率急剧上升,已经跃居男性恶性肿瘤的第6位,成为泌尿外科中发病率最高的肿瘤。
目前,我国在前列腺癌防治上还存在很多问题。全国肿瘤防治办公室、全国肿瘤登记中心主任陈万清指出,我国前列腺癌生存率低是因为:1.肿瘤晚期病例较多;2.目前诊治还不够规范。
近日,中国前列腺癌数据库(C-CAP)正式启用,这是我国首个基于中国前列腺癌患者的临床诊断、治疗和随访记录等的数据库平台,平台的建设将对临床实践提供指导和依据。
国内前列腺癌发病率骤增 抽样调查显示,20年间,我国前列腺癌发病率增长了10余倍。上海、北京和广州的发病率分别为32.2/10万人、19.3/10万人、17.5/10万人。

“在上海,前列腺癌的发病率6年间上升了37%。”中国抗癌协会泌尿男性生殖系肿瘤专业委员会候任主任委员、复旦大学附属肿瘤医院副院长叶定伟说,2013年一年他碰到新诊断的例子就有850例。“前列腺癌不仅给患者家庭,也给国民经济带来了沉重的负担。”
有临床数据和研究显示,我国前列腺癌发病情况具有以下特点:“一是发病率快;二是地域分布不均,地区差别大,台湾标准化发病率为28/10万人,而中国大陆农村为2.1/10万人;三是与其他肿瘤相比,发病人群多为老年人;四是人口老龄化,经济负担重;五是在流行病学上死亡率高,中国大陆的前列腺癌死亡率在10年内上升了50%。”叶定伟说,尤其是我国正步入老龄化社会,老年人越来越多。
国内临床研究不足 据最新的人群生存率数据显示,我国前列腺癌的5年生存率只有53%,而美国是100%。中国抗癌协会泌尿男性生殖系肿瘤专业委员会副主任委员李鸣介绍,前列腺癌的防治工作基本遵循“筛—诊—分—治”的步骤进行。

有效的预防对策提供依据。”陈万清坦言。
西方临床数据或不适合国人 中国抗癌协会泌尿男性生殖系肿瘤专业委员会副主任委员姚欣提出,当前国内外在前列腺癌的治疗上存在以下问题:一是病程较长,我们的目标是实现早期的可预见性,将晚期变成“慢性病”;二是治疗手段多,常用的是放疗对前列腺癌都有效,最近两年免疫治疗、冷冻治疗效果也不错;三是新的治疗方法和药品不断涌现;四是中国人的前列腺癌诊治在“走西方人的路”,治疗的证据来自西方。
“尽管在治疗方面,中西方很快就缩小差距,但是西方手段和药物引入中国后存在一个问题:它们都是基于西方的诊断证据。但实际上中西方的人体差异还是很明显的。”姚欣说。
“临床数据对临床实践具有指导作用。国外研究发现,高危患者做手术效果要好于放疗。但现在的临床数据主要来自国外,把他们的治疗方法引入后,首先要在国内进行验证和调整。”卫生部北京医院泌尿外科主任医师、中国前列腺癌诊断与治疗指南编写专家组成员朱刚教授说,“于是,我们就产生了建立一个基

于中国人的临床大数据平台——中国前列腺癌数据库的想法。”
目前,在国家卫计委、国家疾病预防控制中心、国家肿瘤防治办公室、中华医学会儿科学分会的重视和支持下,通过借鉴美国、日本、韩国的前列腺癌数据库的成功经验,耗时一年的中国前列腺癌数据库已完成搭建并正在开展试运行。当前全国共有32家医院正在通过网络向数据库传输数据,其中首批参与测试的13家医院已经完成部分患者数据的录入。
数据库正式启用后,加入该数据库的医院的相关医生可直接登录数据库网站或手机客户端,简单快捷地创建、随访、查看、分析和导出所在医院的患者数据,追踪并更新其所负责患者的治疗方案。
“该数据库不仅能实现医生和医院对前列腺癌患者诊疗数据的智能化管理、提升诊疗效率,还能通过手机用户端,对患者随时提醒,如随访提醒、用药提醒以及教育指导等。”朱刚说,“未来,数据库积累的基于中国人的临床大数据,不仅可以为成员单位提供临床实践指导,还可以便于他们发起全院范围的、全省的甚至全国性的临床研究。”



1月11日,新大洋电动车科技有限公司旗下首款纯电动电动汽车“知豆D1”在甘肃省兰州市兰州新区正式下线。据介绍,该车实现了百公里仅需8度电的超低能耗,续航里程达160公里。图为工人巡查组装完成的电动汽车。新华社记者 范培坤摄

画中有话

号码识别让你不怕陌生来电

数字时尚 近日,天下无贼反信息诈骗联盟一周年暨首届反信息诈骗高峰论坛在深圳举办,腾讯手机管家在会上发布5.3版。该版本在号码识别、骚扰拦截等功能也做了大幅升级,识别和拦截更加精准。
陌生号码来电到底接还是不接?接了怕是广告推销,诈骗电话,不仅浪费时间而且还有可能遭遇电信诈骗,不接还担心错过重要

行标记。标记之后,该号码再次来电即可显示为标记过的内容,而且你标记过的号码在其他手机上来电时也会显示相应内容。
此外,腾讯手机管家5.3版提供了勋章墙功能,让用户在对诈骗短信、电话进行标记的同时,还能够获得相应的荣誉勋章。例如,根据用户标记号码的数量,可获得“挖掘小能手”“感动中国”“标记名捕”等荣誉勋章。
据悉,手机管家的勋章墙还将配合一系列落地活动,给获得勋章最多的小伙伴发手机等奖品,以激励更多用户参与号码标记上传,共同丰富骚扰号码拦截数据库,让6.6亿手机管家用户享受到更加精准的号码识别、骚扰拦截服务。(文静)

新技术让风能发电效率倍增

低碳生活

科技日报讯(记者李禾)深圳邦志风力发电科技股份有限公司自主研发的“新型斜轴风力发电机”技术日前在北京通过了科技成果评价。该技术是根据深圳邦志创立的“风能推力和阻力都能发电原理”研制而成,其发电效率是同功率水平轴机组的3倍以上,技术水平达国内领先。
据勘探,中小风电在地球上85%以上的地方都可安装,各类道路照明、牧场草原、边远山区、广场、森林和边防监控、通讯基站、渔船渔排、海岛哨所、别墅及千家万户等都可使用。但由于中小风电机组技术瓶颈和成本原因,至今发展缓慢。“新型斜轴风力发电机”技术利用风速与风叶阻力及发电机和传动系统阻力之和,在自然条件下达到转速

平衡发电;在设计上取消了刹车机构,有效利用现在普遍采用的水平轴风机两端浪费的高低风能资源,发电效率是同功率水平轴机组的3倍以上。
据中国电信郴州基站测试,深圳邦志生产的2千瓦新型斜轴机组是普通水平轴5千瓦机组发电量的203%;降低了产品成本,排除了因刹车引起的各种故障和维修问题;该技术将风叶做成两层,开有喷流孔,根部强度能抗台风,因此风叶强度高、推力大抗冲击,有缓冲作用;机组还采用增速机构,能远山区、广场、森林和边防监控、通讯基站、渔船渔排、海岛哨所、别墅及千家万户等都可使用。但由于中小风电机组技术瓶颈和成本原因,至今发展缓慢。“新型斜轴风力发电机”技术利用风速与风叶阻力及发电机和传动系统阻力之和,在自然条件下达到转速

分户式辐射空调实现人居个性化服务

生活风向标

科技日报讯(记者马爱平 王郁)近日,中信国安投资有限公司推出“中信国安室内生态空调系统”,可使辐射空调分户应用,实现了人居个性化和物联网服务。
据了解,该系统满足了社区中各个家庭对室内环境温度、湿度、空气清新度的个性需求,实现了物联网技术落地,例如远程对室内环境的控制、远程管家服务和维护等。该系统的远程控制,即用户可以通过手机或IPAD来控制空调系统,即使不在室内,也能远程控制室内空调系统;提供的远程管家服务,便是系统的售后服务可提供非入户的在线监控模式,监控系统正常运行,保证用户居室私密,不被打扰。
据中信国安的负责人介绍,由于拥有物联

网服务体系,该系统可以24小时在线排除系统故障;可达成自我智能维护,在室内环境超标时自动预警到云平台;可提供自动定制,根据天气变化和用户习惯进行节能和舒适模式的自动定制;此外,该系统注重个性需求和个体差异的控制界面设计,较目前市面空调的控制界面更简单、易懂、易学、易操作、更趣味。
据悉,该系统采用辐射式冷/热量交换模式,并非传统空调的吹风方式,从居室内部观感上看,更节省空间,没有裸露的管线,美观和舒适度高,可与装修风格统一,其中的子系统——新风置换系统,可在不开窗影响的情况下进行室内空气的有害物过滤和新鲜空气置换,对风沙较大和季节性温度困扰的地区更加适用、有效,因此得到了高端住宅的青睐。



近日,联想公布两款超轻薄笔记本H2550以及H2750。LaVie Z系列是联想同NEC共同设计的产品线,围绕着“Lighter than Air”的主题主打轻薄本,重量为780克,比Surface Pro 3还要轻20克。

如何挑选专业户外运动食品

借您一双慧眼

目前,市场上出现了一批针对攀岩、马拉松、骑行等户外活动的专业能量补充食品,但有些消费者不太清楚这类专业食品对户外运动有何帮助,一些人甚至认为在进行户外运动时随身携带糖、巧克力、面包等就足以补充体能了。
中国食品科技学会运动营养食品分会理事长杨则宜指出,含有蔗糖等成分的压缩饼干及其他糖果类食品,并不是最适合户外运动的食品。他建议,户外活动最好挑选能迅速提高体能,还能保持稳定的血糖水平的专业户外运动食品。
他解释道,专业的户外运动食品是针对户外运动者的身体特点设计的,“比如目前比较流行的野行家即食营养棒,不仅能迅速补充运动中消耗的能量和电解质,还能持续提高耐力,调节机体pH值,缓解运动带来的酸痛感。”
那么,如何挑选户外运动食品呢?专家建议关键要看产品包装上的营养成分表和配料表,特别是要注意以下几点。
糖的种类和含量 在进行户外运动时,糖是机体最重要也是最优质的供能物质。糖分

为单糖、双糖和低聚糖。单糖和双糖可以迅速的补充能量,低聚糖可持续补充能量,进行能量接力,从而提升运动耐力。
蛋白质的含量 蛋白质对于肌肉的生成、代谢和受伤肌肉的修护都有非常大的作用,运动后迅速补充蛋白质有助于受伤肌肉和组织的修复、肌肉酸痛等减轻。同时蛋白质还参与向机体提供能量,因此蛋白质的含量是一项重要的指标。
脂肪含量的多少 脂肪供能时可能会产生酮体酸性物,积累过多就会对机体产生毒害作用,因此也要注意脂肪的含量数值。一般户外运动食品能量棒每支的脂肪含量在

10克以下,而一块50克的巧克力脂肪含量在20克左右,相比之下能量棒更有优势。
维生素的补充 维生素对于维持机体正常生理功能具有重要的作用。与运动过程能量代谢关系比较密切的是B族维生素,尤其是VitB1和VitB2。在专业的运动食品能量棒中,一般会添加VitB1和VitB2,促进运动过程中的能量生成。
矿物质的补充 户外运动员非常关注铁元素的含量,因为铁的运氧能力与氧化酶功能是人体耐力的关键性因素。另外,提高锌的摄入量也很关键,因为锌元素能够提高肌肉的力量与耐力。此外户外运动对钙元素的需求也很大,一般户外运动需求量为1000毫克,而剧烈的户外运动对钙的需求量就要调整到1000—1500毫克。(严午)



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号