



天南海北过春节



新华社发(陈晓根摄)



新华社发(濮良平摄)



新华社发(张广玉摄)

新华社发(樊绍光摄)

营养快餐

节后及时调理肠胃

过年总免不了美食佳肴,杯酒尽欢,这时总有人忘记了要保持节制。饮食过量,生活作息紊乱,身体最先发出警报的就是消化系统。所以,节后健康调整,首先从调整肠胃入手。

吃滞——祛湿化滞,暂停进补

团年饭大鱼大肉,加上年糕和一些油腻煎炸的应节食品,若无节制,容易造成中医所说的“湿滞”和“积滞”。轻则腹胀、便秘、胃口差,重则甚至可能出现呕吐、精神呆滞及发低热的情况。也是人们通常说的“吃滞”。

针对这种类型的节后病,首先要控制饮食,吃得清淡些,让胃肠道休息。青菜白粥是最妥当的选择。保和丸、保济丸、健胃消食片和清热止痛的腹可安等中成药,是常用的消滞药;助消化的酵母片、多酶片、达吉胶囊与增强胃动力的吗丁啉等,也可居家备用。因此,日常食疗可以用清热祛湿的方法。如进食消食理气的萝卜,或在煲汤时加入清热祛湿的溪黄草、车前草等。许多人习惯冬天进补,但此时最好暂停。

急性肠胃炎——对症用药,多喝“糖盐水”

吃了生冷、不洁的食物,或年菜放在冰箱里时间过长反复吃,容易造成急性肠胃炎。广州军区广州总医院消化内科主任医师孙桂宁说,对于上吐下泻的急性肠胃炎,不要乱用胃动力药,以免加重腹泻。

除了要对症使用黄连素等抗生素和阿托品等抑制肠胃蠕动的药物外,日常要注意多喝水,防止腹泻严重造成的脱水,并补钾、补钠、补蛋白质。但大量喝白开水容易冲淡血液,造成“水中毒”,0.9%的生理盐水和糖盐水(100ml水+11g白糖+0.9g盐)比较适宜。维生素B族有助于调节神经功能,帮助消化、消除疲劳,所以节后可适当补充复合维生素B。

特别提醒,快速清肠不可取。时下一些年轻人喜欢用断食来“快速清肠”,医生却不建议这么做。若因为吊针输液,在医生指导下禁食一两顿是可以的,但平时自行以断食的方法来清肠,容易造成脱水及低血糖,打乱体内平衡。特别对于体质弱者,不建议用此极端方式。

巧用萝卜汁防感冒

生姜萝卜汁特别适合冬天风寒感冒引起的咽喉肿痛、咳嗽、声音嘶哑等问题,若患者是风寒咳嗽就可尝试,老师、主持人、销售员等说话较多的人也可尝试使用。

具体做法是:取新鲜干净的白萝卜500克、生姜30克、蜂蜜30克。萝卜和生姜去皮后切碎块,一起放入榨汁机榨汁,再加入蜂蜜即可饮用。

风热感冒及其引发的咽喉肿痛可用下述偏方缓解。

原材料:取新鲜多汁的白萝卜半斤,适量白糖或蜂蜜。

做法:1.白萝卜不去皮,洗净,切薄片,放入汤锅内,加三碗左右的水,大火煮开,小火慢炖至汤水剩两碗水的量;2.趁热先喝一碗,一小时后,剩下的第二碗水加热,继续喝下。如果喜欢甜味的,可加少许白糖或蜂蜜。这样的萝卜汤连服三天,可有效预防感冒。



扫一扫

欢迎关注科技改变生活微信公众号

前不久,写了16年诗歌的湖北钟祥市石牌镇横店村农民诗人余秀华儿乎在一夜之间声名鹊起,许多人很难相信她是一位脑部患有疾病的人。请关注——

脑瘫为何并不意味着智残?

陈亚伟

打破砂锅

如何解释“余秀华现象”?脑瘫到底影响不影响智力?脑瘫到底是什么病?对此中国康复研究中心北京博爱医院儿童脑瘫康复专家吴卫红教授进行了解答。

脑瘫是脑性瘫痪的简称,是指一组由于发育中的胎儿或婴幼儿脑部非进行性损伤,引起的运动和姿势发育持续性障碍的综合症。

“脑瘫是儿童时期常见的一种神经系统伤残综合症。可发生在任何国家、任何民族,没有家庭贫富、城市和乡村之分。发达国家发病率约2‰,我国的患病率平均为1.96‰。这是继小儿麻痹症控制后的一个主要肢体致残性疾病。”吴卫红介绍说,这使得脑瘫儿童难以完成正常儿童发育时应有的随意、正常的运动。因为患者肌肉本身并没有瘫痪,病变在脑,故称脑瘫。

脑瘫主要影响运动系统

脑瘫主要影响的是运动系统,主要表现为肌肉控制失调引起身体运动困难和体

位困难,运动和姿势异常。脑损伤本身是非进行性的,而且会永久存在,伴随终身。大部分脑瘫者还伴有智力低下,或者有语言、听觉、视觉、触觉等方面的障碍。

“虽然其中大约有70%左右的患者智力发育会受到影响,但是天资聪颖的脑瘫者也不乏其人。”吴卫红表示,并不是脑瘫者全部有智力问题,还会有30%的脑瘫者的智力是不会受到影响的。脑瘫儿童只要肢体残疾的障碍不是很严重,完全可以在社会各界的支持帮助下,随班就读接受义务教育,直至上大学,学习能力不会有任何问题。所以,必须纠正一些读者对脑瘫者的偏见。

国内外临床公认造成脑瘫的直接原因是脑损伤和脑发育缺陷。如母亲怀孕早期感染过风疹、带状疱疹、流行感冒等病毒;母亲怀孕期间患有严重的糖尿病、高血压、妊娠中毒症等;婴儿出生时,足月出生的婴儿脑部受损伤;难产造成的婴儿头部损伤、窒息、早产儿低体重、病理性黄疸;出生后脑部感染如脑膜炎、感染引起的高烧或腹泻引起代谢紊乱等。

“脑瘫发生的原因比较复杂。虽然有

80%以上的病儿可追查较明确的致病原因,但仍有20%左右患儿发病原因不清楚。”吴卫红说。

孕妇定期检查可降低发生率

父母都希望自己能生育一个健康活泼的宝宝,吴卫红指出,确保孕妇产前进行健康检查,重视妊娠期和围产期的保健,都可以大大降低脑瘫发生率。

首先,妇女在健康状况不好时不要怀孕;怀孕前一定要进行风疹免疫;怀孕后,要定期进行健康检查;注意排除难产的因素,如果有高血压、糖尿病应积极进行治疗;要保证营养,防止早产;要避免不必要的服药,应该按产期选择好产院,有准备地进行安全分娩。吴卫红提醒说,婴儿出生后,要重点保护未成熟儿、窒息、重症黄疸婴儿,并进行及时的诊治;如吸氧、进保温箱等。脑损伤儿应建卡随访,定期筛查;要鼓励母乳喂养,为婴儿进行三联疫苗、脊髓灰质炎、风疹或结核的疫苗接种;要教育家长学会识别脑膜炎的早期症状,如发热、颈硬、嗜睡等,一旦发现,及时

治疗;发烧病儿要脱去衣服,冰水擦身,足量饮水,及时治疗;教育家长要注意为腹泻儿童补水,如果腹泻持续2天不止,要去医院;对运动发育落后,姿势异常,哺乳不良,惊叫不睡,肌肉过软或过硬者婴儿,应警惕脑部发生病变。

脑瘫无法痊愈但可以改善

吴卫红指出,脑瘫分很多种类型,目前大致分为4种类型:痉挛型、不随意运动型(含手足徐动型)、共济失调型和混合型。

吴卫红认为,脑瘫是某种原因损伤了脑皮层对运动的支配区如锥体系与锥体外系以及小脑等,导致姿势和运动障碍成为其主要特征。脑瘫儿童可以有原发的听、视觉等障碍,也可以伴有癫痫、智力、行为异常等。此外,由于缺乏学习等,可造成发育延迟。该病临床表现十分复杂,世界上找不到完全相同的两例脑瘫儿童。损伤了的神经细胞不能再生,病变也不再进展,脑瘫儿童受损的脑组织不会变得更糟,但随着儿童年龄的增大,脑瘫对儿童生活的影响会变得更明显,如果治疗较晚,还可以出

现软组织挛缩、关节变形或畸形等继发的合并症。

医学虽然有了令人欣喜的发展,但目前国内外至今还没有药物能使神经细胞再生,更没有使脑瘫痊愈的“特效药”。除非脑瘫者有癫痫发作,或出现其他并发症,医生才会对症使用一些药物治疗。

因为大脑不能更换和修复,所以手术也不能治愈脑瘫,但手术可以矫正脑瘫者肌肉的挛缩和肢体变形、整复脱臼、固定关节,在一定程度上改善患儿的残疾状态。但最好的方式是鼓励儿童在良好的体位下,坚持进行运动功能的康复训练。

早期康复训练可以防止肌肉萎缩,挛缩和关节强直与骨骼畸形。即使接受手术矫形后也必须配合康复功能训练才能巩固效果。对合并损害也不能忽视,要给予患儿多方面刺激,包括声音、语言、游戏等。所有脑瘫儿童都会从早期教育和康复训练中得到改善。吴卫红强调,儿童脑瘫的关键在于为患儿进行康复治疗得早,脑瘫的程度以及是否有并发症。越早进行康复训练,改善会越大。



2月24日,在山东烟台毓璜顶庙会上,老年锣鼓队进行威风锣鼓表演。当日,在山东烟台毓璜顶庙会上,民间艺人带来了大秧歌、威风锣鼓、舞龙舞狮等民俗表演,为市民和游客献上精彩纷呈的传统文化大餐。

警惕“AA红包”骗局

数字时尚

今年春节可以称得上是名副其实的“红包春节”,借助互联网平台,送红包、抢红包让人们的节日生活又增添了许多欢乐。不过骗子们也没闲着,春节期间,一种名为“AA红包”的骗局悄然出现。近日,公安部打四黑除害微博提醒网民,谨防不法分子利用人们对

微信“AA收款”功能不熟悉的弱点行骗。

据了解,在这个骗局中,骗子利用文字游戏对“AA收款”功能进行了伪装。他们在收款留言处填写了“送钱”的字样后,广泛向群聊中发送。红色的“AA收款”标志和伪装成送钱理由的收款留言,乍一看和红包信息颇有几分相似。

此外,“AA收款”付款前,微信会弹出确认按钮,并以“AA+付款金额+给+用户名”的

格式将付款信息提示用户,骗子会将昵称改为类似“您,新年红包点击领取”的字样,这样在弹出确认信息时,支付按钮就会显示成类似“AA 8.88元给您,新年红包点击领取”的样子,极具迷惑性。

尽管“AA红包”看起来像一个红包,但是想要骗到钱,还需要用户的密码“配合”。很多用户上当是因为没有注意到正在输入的是“支付密码”。

在这得提醒一句:收任何红包都不需要输入密码,凡是需要输入密码的“红包”都是骗局。(闻文)



2月24日,一位杭州市民在展示春节期间她手机收到的一个微信红包。新华社记者 徐昱摄

动漫短片热传中的民意期待

李代祥

茶余饭后

春节期间,《群众路线动真格了?》《老百姓的事儿好办了吗?》《当官的真怕了?》等一批动漫短片在网上热传,多家网络媒体抓住短片中醒目画面以“习近平挥棒打虎卡通形象网上热传”为题进行报道。人们在观赏短片之余纷纷转发,体现出对动漫内容的赞同肯定,更传递出对新年新气象的诸多期待。

转发是一种态度。动漫短片当中,中央领导同志挥棒“群众路线”旗帜、挥棒打“老虎”、挥刀砍向“难产证”、挥棒斩断“钱权交

换等画面,是以一种形象、直观、风趣的表达方式,对新一届中央领导集体大刀阔斧反腐、旗帜鲜明整“四风”、坚定不移改革的总结。这些总结符合人民群众的内心感受,带着会心微笑把短片转发出去,就是对党中央治国理政斐然成就的积极评价。

传播是一种力量。信息在传播中形成热点,意味着民意的汇聚,激发起更多人参与,有如万川小溪汇成百川归海,其浩荡之势是信息传播的价值所在,也是民意的力量所系。两年多来,不少“老虎”落马,一大批“苍蝇”被拍,人们从中看到了党中央对腐败“零容忍”

的鲜明态度以及始终不渝打赢反腐败斗争的坚定决心。“习近平挥棒打虎卡通形象网上热传”,体现的正是全党内外和全国上下的共同意志。随着这些动漫短片在网络传播,社会共识进一步形成,党心民心进一步凝聚。

应该清醒地看到,作风建设固然取得了一定效果,但作风问题具有反复性和顽固性,可能借机发作或伺机反弹,作风建设依然在路上。一些人只是迫于反腐高压才“不敢腐”,远未形成“不想腐”的内心自觉,“不能腐”的制度篱笆仍需建设坚固,“牛栏关猫”的笼子还需编织得更加细密。作风建设没有完

成时,继续抓牢、抓紧、抓细,推动作风持续好转,是人民心中满满的期待。

当然,“四风”问题减少固然可喜,人们更加期待的还是作风真正好转。一段时间以来,人们发现一些地方“门难进”“脸难看”大为改观,但“事难办”依然突出。中央要求取消的某些行政审批事项,在某些地方却被转移给一些协会组织“二政府”甚至“红顶中介”,中央的改革政策形成了“中梗阻”,改革红利被无端截流。打通改革政策实施的“最后一公里”,切实转变部门作风和干部作风,还有很长的路要走。“春天播种,秋天收获”顺应人民的热切期待,旗帜鲜明地惩治腐败,坚定不移做好作风建设,不断夯实党群干群紧密联系的群众基础,官心民心的纽带必然更加结实,政风民风必然更加清明,全面建成小康社会、实现民族复兴伟业的道路必然越走越宽广。(据新华社电)

羊年春节新意迭出

皮曙初

科学与生活

羊年春节,到处都是“喜气洋洋”“洋洋得意”的祝福之声。而随着时代发展,生活的变化可谓“日新月异”,春节过法也是新意迭出。今年春节,“三样”新变化开启了羊年新气象。

微信拜年已不是新鲜事,然而今年的微信拜年更添了花样百出:语音、视频、卡通、动画、轻应用,各种新手段齐上阵。湖北雄峰科技公司的周瑞平收到同学发来的拜年信息,用图片和动画配上欢快的音乐,看起来轻松又有趣。他在群里和朋友圈里也发布了精心制作的拜年应用,既送出祝福,又展示企业形象。相比之下,前些年十分火爆的短信拜年,在这个春节显得有些冷清。

“刚刚我抢到了6.05元,是这一轮手气最佳的,现在该我发红包了。”在浙江宁波打工的郭立风,今年春节不能回湖北老家老家

过年,但是从除夕开始,他和家人一直活跃在专门建立的“家庭”群里,“抢红包”的游戏让全家人宛如团聚在一起。

发红包的传统习俗,如今被“抢红包”游戏注入了时代的活力。郭立风年近六旬的叔叔也觉得,在新技术、新风尚的引领下,传统“年味”回来了,而且更加浓厚,更富时代气息。不管相隔多远,大家都像在一起,一起话年俗,一起做游戏,其乐融融。

“往年过年都是在家‘码长城’——打麻将。现在打麻将少了,大家更喜欢户外活动。”大年初一下午,李小组就约了几个朋友,几个人一起到潘水县城郊外的滴水岩村去跑山,山间清新的空气让他们感觉心旷神怡,孩子们更是非常兴奋。

记者注意到,不论大城市还是小县城,越来越多的选择健康的节日休闲方式,到户外亲近自然。(据新华社电)

水星25日上演“西大距”

生活风向标

据新华社电(记者周润健)继1月15日的“东大距”之后,水星2月25日迎来一次“西大距”。天文专家提醒,如果天气晴好,在此后几天的日出前,公众凭借肉眼或望远镜有望在东方低空观测到这颗平时难得一见的大行星。

由于距离太阳太近,水星经常淹没在大阳的光辉中,每年只有数次短暂的可见观测机会,从而成为金、木、水、火、土五颗行星中最难看到的一颗。只有等到水星和太阳的角距达最大即“大距”时,公众才有希望目睹水星。

水星在太阳东边距离最大时称“东大

距”,在太阳西边距离最大时称“西大距”。“东大距”时,可以在黄昏时分的西方地平线上方找到水星;“西大距”时,水星则在黎明时的东方低空出现。

“本次‘西大距’,水星和太阳的角距离达到了27°,虽然赤纬低于太阳,但因为角距离比较大,观看条件还是比较理想。”我国天文教育专家、天津市天文学会理事赵之珩提醒说,当天日出时,水星的地平高度约有13°,亮度有0.1等,位于摩羯座天区,由于附近没有什么亮星,很容易把它辨认出来。“当然,观测水星除了要赶上好天气外,大气透明度也非常重要。因此想看水星并不是一件容易的事,感兴趣的公众在观测时要做好心理准备。”