



监控生产

生产情况。新华社社发董乃德摄
通过监控系统观察金丰科技生态园的集雨红红社区居民孙小虎在自己家中三月二十三日,山东省邹平县明



春耕生产

春耕生产。新华社社发张永林摄
地头一派忙碌景象。图为农民在田间开群众纷纷抢抓农时,开展春耕生产,田间又到一年春耕时。近日,广西各地



量身定制

「焊接机器人」,技术人员在调整测试的机电科技公司,技术人员在调整测试发区一家为客户量身定制工业机器人三月二十三日,在河北邢台经济开发区



光伏电站

光伏电站。新华社社发李安摄
量约二点六亿度。图为黄河流域区,已建成200兆瓦光伏电站,预计年发电量目前,在河南兰考县合营乡黄河滩

营养快餐

吃葡萄干好处多

葡萄干是非常有营养的干果,可以补铁、降低胆固醇,改善胃肠健康等。孕妇吃葡萄干对身体、对胎儿都有好处,另外,芝加哥伊利诺伊大学牙科中心Christine Wu教授认为吃葡萄干不仅不会吃坏牙齿,而且还有健齿杀菌的作用。下面就让我们具体了解一下吃葡萄干的几个好处吧。

- 1. 葡萄干能比阿斯匹林更好地阻止血栓形成,并且能降低人体血清胆固醇水平,降低血小板的凝聚力,对预防心脑血管病有一定作用。
2. 葡萄干中的葡萄糖、有机酸、氨基酸、维生素对大脑神经有兴奋作用,常食对神经衰弱和过度疲劳者也有益处。
3. 长期吸烟者可多吃葡萄干,葡萄干既可帮助肺部细胞排毒,又具有祛痰作用,可缓解吸烟引起的呼吸道发炎、痒痛等症状。
4. 葡萄干对体弱的病人、血管硬化和肾炎病人的康复有辅助疗效。
5. 想保持身材健美的人们应知晓的是,葡萄干是吃了不容易发胖的水果。女性每天食用十来颗含有大量维生素的葡萄干,既能达到减肥目的,又有益于心血管健康。
6. 葡萄干为营养食品,适合干虚弱体质者食用,能开胃增进食欲,并有补虚止咳、镇痛等功效。
7. 葡萄干的抗癌作用尤其明显。研究表明,在那些种植葡萄和吃葡萄多的人群中,癌症发病率也明显减少。这主要是因为它含有一种抗癌微量元素(白藜芦醇),可以防止健康细胞癌变,阻止癌细胞扩散。这种在葡萄皮和葡萄籽含量丰富的白藜芦醇,是葡萄中最主要的成分,是抗氧化的绝佳食物。
8. 葡萄干特别有益于那些局部缺血性心脏病和动脉硬化性心脏病患者的健康。葡萄干含黄酮类物质多,对保护心脏作用更好。葡萄干中的类黄酮是一种强力抗氧化剂,可抗衰老。

吃莴笋消积通便
莴笋别名莴苣、莴苣笋、青笋、莴菜等,可生食、凉拌、炒食、干制或腌渍,嫩叶也可食用。莴笋可开通疏利、消积下气,其味道清新且略带苦味,可刺激消化酶分泌,增进食欲,其乳状浆液可增强胃液、消化腺的分泌和胆汁的分泌,从而促进各消化器官的功能,对消化功能减弱、消化不良、胃酸分泌不足和便秘的病人尤其有利。
此外,莴笋含有大量植物纤维,能促进肠蠕动,通利消化道,帮助大便排泄,可用于治疗各种便秘。在春节长假期间吃多大鱼大肉感到消化能力减弱、便秘的人,不妨多吃一些莴笋。为了使营养成分少受损失,吃莴笋时,最好洗净生拌吃;即使煮或炒吃,也宜少煮、少炒。

随着社会节奏加快和越来越多的人感慨“压力山大”,心理咨询及心理咨询师越来越走俏,越来越被人们需要。请关注——

“心理咨询师”为何乱象丛生?

者于力 彭卓

打破砂锅

随着社会节奏加快和越来越多的人感慨“压力山大”“人艰不拆”,心理咨询及心理咨询师越来越走俏,越来越被人们需要。但是,由于权责不明、监管缺位,这一行业也乱象丛生,种种伪咨询师、超范围咨询逍遥法外,众多咨客不仅被延误治疗时机,问题雪上加霜,而且还成了“待宰的羔羊”。

谁在“合法”干:突击上岗,廉品多多

23岁的沈阳女孩小惠(化名)大学毕业后,因强迫思维无法正常找工作,家境贫困的她在一家心理咨询师处接受了5个月的催眠疗法。“为了治疗费,我用信用卡透支了一万多块钱,症状没有任何缓解,咨询师居然让我回家练‘打坐’。后来我从别人那里得知,这个咨询师根本不是专业的,居然是‘练推’出身。”

“现在心理咨询师的水分很大。”辽宁省心理咨询师协会理事孙瑞熙表示,很多无任何医疗背景和心理学习背景的人员,甚至是高中以下学历肄业、中专学历的下岗人

员,花费数千元报班突击学习3个月,考核通过后持证上岗,“甚至成为下岗再就业的一种出路”。

我国2001年推出《心理咨询师国家职业标准(试行)》,报考心理咨询师至少需具备大专学历,非教育学、心理学、医学专业还需经过正规培训并达到标准学时数。但事实上,报考门槛却形同虚设。

孙瑞熙告诉记者,粗略估算至少有一半心理咨询师报考者不符合考试资格。“考生常由培训机构帮忙报名。过去报考只需提供证件的复印件,弄虚作假漏洞频出,一些本不符合报考资质的人混进了队伍。”

有业内人士透露,一些持证者“挂羊头卖狗肉”,借心理咨询之名开展迷信算命活动,还有心理咨询师“跨界经营”,使用塔罗牌、水晶球和周易,通过测算吉凶向咨客者要钱。

沈阳市绿洲心理咨询中心咨询师潘慧凝告诉记者,自己的一位专门在大连地区从事心理咨询的“同行朋友”,其实初中肄业,没有任何医学和心理学背景。通过死记硬背考取心理咨询师资格证后,除了进行心理咨询,有时还打着心理咨询的旗号给人“算命”。

“咨询”怎么搞:“跨界”很流行,啥话都敢说

据了解,黑龙江心理咨询师协会曾接待过一位饱受丈夫婚外恋困扰的中年女士。这位女士因心情压抑进行咨询,结果一位心理咨询师建议她“也找个情人”。

沈阳市皇姑区一家咨询中心的马咨询师是麻醉师出身,兼职开办心理咨询中心已17年,收费每小时500元。马咨询师坦言,除了婚姻、家庭、求职等常规心理咨询外,为赚钱也会超范围接待抑郁症、神经症、自闭症等心理疾病患者。

《中华人民共和国精神卫生法》第二十三条规定,心理咨询人员不得从事心理治疗或者精神障碍的诊断、治疗,发现咨客者可能有精神障碍的,应建议其到符合法律规定的医疗机构就诊。

孙瑞熙表示,心理咨询行业“甚至没有对超范围行医的认同和自律”。记者采访中听到,一位多次接待抑郁症、精神病康复、神经症咨客者的心理咨询师坦言:“抑郁症本身就有自杀的可能,即使患者情况恶化跳楼了,和我也没有直接关系。”

据了解,心理咨询行业相对成本低,获利高。目前市场收费价格大多为每小时200元到1000元,高价者可达数千元。记者调查发现,一些心理咨询师一切“向钱看”,推出“一万元包治好套餐”,还有咨询师“看表收钱”拖延时间,多收咨客者的钱。

到底谁在“管”:只管审批,不管监管?

目前,我国心理咨询师的资质认可和证书颁布属人力资源和社会保障部,由各省市的人力资源和社会保障厅、局管理。心理咨询师申请开办心理咨询室,仅需通过当地工商局注册审批,不在卫生部门的监管范围内,导致专业咨询方面出现监管空白。

沈阳一位不愿具名的心理咨询师告诉记者,工商部门对心理咨询室监管很“宽松”,曾有工商人员来咨询中心做年检时说“你们就算无证经营我们也懒得管”。

由于监管部门缺位,心理咨询室仅能靠行业协会约束。记者在中国心理咨询师协会官方网站看到,该协会的人会标准注明,获得国家职业资格心理咨询师三级、二级证书的心理咨客者,或从事心理咨询工作5年以上并发表过学术论文的心理学工作者,每年缴纳30元会费便可申请成为普通会员。

“省级心理咨询师协会的会员很容易申请,想做理事也只要交每年300元的理事费,门槛很模糊。”资深临床心理科主治医师、心理咨询师孙波表示,目前国内心理咨询师行业协会没有起到应有的制约和管理作用,未能有效开展鉴定、评估。

沈阳市精神疾病预防控制中心副主任梁光明建议,从国家层面出台相关规定,明确心理咨询师和心理咨询室的监管部门,从医学角度针对咨询范围和问诊方法制定明确框架,并制定行之有效的监管处罚条例,加强行业协会的准入门槛和业内正向引导能力。

梁光明同时建议,提高心理咨询师的报名准入门槛,加强培训市场管理,提高考核难度。对已持证上岗的心理咨询师实施积分督导复检,设置定期考核和常态化课程培训学习规定。(据新华社电)



3月23日,一款18米长的巨型纯电动公交车在北京公交57路投入空载试运行,预计25日开始载客试运营,最大载客人数可达143人。车内采用的磷酸铁锂电池,一次充电在城市路况下运营里程可达100公里以上。新华社发

我国首款陶瓷振片技术手机问世

数字时尚

3月23日,联想在北京正式发布了旗下新款千元机型乐檬K3 Note。该机延续了经典的乐檬黄色及时尚的外观设计,是国内首款搭载陶瓷振片扬声器的手机,搭配“共鸣腔体”Hip-Box“爆爆”包装,配备

在千元机中首发64位Android5.0系统,成为了首款国产品牌的“真64位”千元机。乐檬K3 Note以千元档高阶配备的姿态,做到了“真的好一点”,成为千元机新标杆。

会上同时发布的产品还有联想乐檬K3增强版(移动版)和乐檬K3(电信版)。联想乐檬K3增强版(移动版)升级至2GRAM,而联想乐檬家族的首款电信产品乐檬K3(电信版),面向电信4G产品稀缺的市场,充分满足电信用户对高品质平价智能手机的需求。(志盼)

别让手机夺走你的睡眠

给您提个醒

科技日报讯(管理 记者冯竟)在3月21日“世界睡眠日”之际,第三军医大学新桥医院神经内科睡眠障碍门诊专家戴光明教授告诉记者,临床上不少失眠患者患上手机依赖症。每晚睡前必玩手机,已成为影响睡眠质量的关键。

一失眠患者曾告诉戴光明,曾经有段子说早上起床看微信朋友圈和刷微博就像享受皇帝上早朝批阅奏章的待遇。于是,该患者便每晚躺在床上“批阅奏章”,几乎成为每晚睡前的“必修课”。

戴光明说,微信、微博等社交软件拉近了人与人之间互动的距离,但也让不少人沉迷其中。而当今社会生活节奏加快,年轻人工作和生活压力日增,更催生了对手机、平板电脑等电子产品的依赖,特别是睡觉前长时间玩手机会让本该进入休息状态的大脑接受持续刺激,降低人的睡眠质量,长此以往就被手机夺走了睡眠。

戴光明建议,对已养成不玩手机就无法入睡的人群,可循序渐进进行扭转。具体做法是,睡前10-30分钟强制关闭所有电子设备,并关闭所有光源,营造一个尽量黑暗的环境。

高铁游成清明游新宠

生活风向标

清明假期日益临近,不少市民已经开始筹划春节后的首个小长假。据了解,今年清明小长假呈现几大亮点,国内方向的山水、赏花等主题游预订持续升温;高铁游比例逐渐上升;拼假调休出境海岛游最火热。

踏青赏花游是清明节出游的一大传统,今年选择北京周边自驾游赏花的市民较往年增长显著。自驾是家庭周边游最热门的出游方式,而清明节期间高速的免费通行节省了一部分交通成本。途牛旅游网监测数据显示,从截至目前的预订情况来看,北京周边的京东石林峡、蟹岛度假村、蟒山森林公园等景点最受市民青睐。“北京京郊踏青石林峡自驾2日游”“北京蟹岛度假村自驾2日游”以及“北京金隅凤凰山温泉—蟒山森林公园自驾2日游”等产品咨询、预订较热门。

随着高铁线路的不断丰富,选择周边高铁游的市民较往年增长显著。途牛旅游网北京分公司负责人表示,高铁出行较普通火车、汽车、飞机等交通工具分别在时间、价格、便捷以及舒适度上略胜一筹,正逐渐成为市民周边游及短途国内长线游的热门出游方式之一。途牛此前推出的“高铁游”主题促销活动深受市民青睐。近期,途牛加推了多条3月中下旬及清明期间的高铁游产品,主要以季节性的赏花以及山水古镇等主题为主,如江西婺源方向的“三清山—婺源—望岭梯田高铁3日游”、浙江方向的“千岛湖—新叶古村赏油菜花—大慈岩3日游”以及“苏州拙政园—乌镇2日游”等,高铁大大缩短了往返交通时间,让游客拥有更多时间享受目的地风情。

业内人士提醒,预计3月下旬将迎来清明出游预订高峰期,建议有出游需求的市民提前咨询、预订,以便顺利出游。(孙彬)

“绿色”采暖 告别雾霾

低碳生活

今年冬季,河北迁西县城区居民全部实现了“绿色”采暖。由清华大学建筑节能研究中心牵头研发并建成的利用低品位工业余热提供大面积城区集中供热系统,一举淘汰了污染严重的传统燃煤锅炉。日前,由中国工程院院士江亿等专家组成的评估组现场考察认为,该成果节能减排效果显著,实现了供暖无煤化,是我国当前解决能源和雾霾治理的重要途径,值得在北方城镇供暖时期全面推广。

供热方式的省、自治区和直辖市,包括各种形式的集中供暖和分散供暖。江亿院士说,随着我国城镇化的快速推进,城镇特别是北方城镇集中供热建筑面积快速增长。“北京等地区的供暖期有4个月左右,而东北地区将近6个月。供热以锅炉、热电联产等燃煤方式为主,能源利用效率低下、环境污染严重。”

为了缓解北方冬季供暖与大气污染的矛盾,近年来,利用城市周边的低品位工业余热为城市建筑供热以替代燃煤的技术取得长足进展。清华大学建筑节能研究中心夏建军博士介绍,低品位工业余热主要是指

必须对其进行综合利用。我们中心研发的这项技术可为城镇居民冬季供热,同时节约大量煤炭资源,减少大气污染。此前只在国内个别企业进行过小面积供热,这次在河北迁西城区实现大面积集中供暖还是首次。”

据迁西县长贾磊介绍,该项目利用当地的津西、万通两大钢铁厂低品位高炉冲渣水、炉壁冷却循环水等低品位工业余热,替代燃煤锅炉为城区集中供暖。项目总投资5.6亿元人民币,引进富龙集团资金,采用合同能源管理加PPP合作模式,全部建成后可获得600兆瓦热能,实现1200万平方米供热,2014年9月开工建设,2015年2月初实现与城区供热站顺利切换。“经测算,该项目年可实现节约标煤6.3万余吨,减少烟尘101万吨,减少二氧化碳排放量536万吨/年;减少氮氧化物252万吨,节水量55.2万吨/年。”



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众平台



徕卡公司宣布推出两款黑色镀膜限量版镜头新品:Summicron-M 35mm f/2 ASPH.和 Summilux-M 50mm f/1.4 APSPH.,各款全球限量500支,预计于4月上市。