



购种子、为即将开始的春耕做准备。中科院种子贸易中心,众多农民前来选种。正值春耕备耕时节,在长春市农



业,图为市民在农家采摘园内采摘草莓。展有机蔬菜和水果观光采摘产



仪式上宣誓。新华社记者王申摄。会在北京举行。图为医务人员为发



次利用价值。新华社记者杜宇摄。举行。通过“交换节”实现物品的二

营养快餐

春天养肝饮食

春天养好肝,健康一整年。肝属木,而水生木,所以“喝什么”很重要。以下是道家春季养肝的妙法。

春季喝菊花茶

菊花茶既养目又养肝。还可以用山楂片和菊花泡水喝,不加糖,加一两滴蜂蜜最好。

除了喝之外,用菊花茶熏眼睛,可以起到明目,消除眼部疲劳的效果。

具体做法是:把菊花茶泡了之后,先别喝,先用菊花茶的热气熏眼睛,熏完之后再喝,一点也不浪费。

黄菊是解毒作用为长,杭菊以清目为长,熏眼要选杭菊。

睡前,用菊花、龙井和普洱沏茶喝可调节肝功能。

普洱茶的作用是养脾的,对消化系统最有益,可在晚上睡觉的时候用来保养消化系统。

养好血才能护好肝

肝藏血,我们平时吃各种食物都是为了汲取这些食物当中的营养,通过血液循环,将营养物质运达全身,补给我们的身体。

每天早晨吃一个生番茄,大小不限,番茄中多种维生素含量都比较高,对养血有益。

中午喝红枣汤补血。

晚上吃菠菜。炒着吃也可以,焯汤吃也可以,最好加点猪肝、牛肝或者羊肝,做成汤。

保肝护肝的食物

猴头菇 猴头菇有抗癌作用。除了猴头菇之外,银耳也是很好的养肝食物。白木耳和猴头菇炖汤喝口感也很好。

胡萝卜 增强人体免疫力,保肝护肝,且保护多种脏器。

金针菇 中医认为,金针菇性寒、味咸,能利于肝脏,益肠胃。

韭菜 春季食用韭菜有益于肝,温补肝肾。

莲藕 湿液中含丹宁酸,抗氧化,预防癌症和动脉硬化。

萝卜 含具有很强解毒作用的氧化酶等,诱导人体产生干扰素,增强机体免疫力,解酒毒。

大葱 可降低胃液中亚硝酸盐含量,有助抑制胃癌在内的多种癌症。

菠菜 含大量的抗氧化剂,长于清理人体肠胃的热毒。中医以为其性甘凉,欲阴润燥。

山药 增加人体T淋巴细胞,增强免疫功能。

豆腐 原料大豆中含大豆异黄酮和皂苷,防癌。中医认为它益气和,生津解毒。

豆芽 黄豆芽含干扰素诱生剂,增强体内抗病毒、抗肿瘤能力。

绿豆芽 有清热解暑、利尿除湿、解酒毒、热毒的作用。

黄豆 含磷脂、胆碱,增强记忆力。抗癌食品,止血解毒。

绿豆 清热解暑,保肝明目。

苹果 醒酒平肝、生津解毒。防铅中毒、防癌。

香蕉 润肠通便、清热解暑,但含钾量高,肾功能不全者、肾炎患者不宜多吃。

橄榄 解煤气中毒、酒精中毒和鱼蟹之毒。

梨 患肝炎、肝硬化的病人,常食大有益处。

近日,被誉为“新加坡国父”的李光耀因感染严重肺炎去世。在临床上超过50%的老年人因各种原因引起的肺部感染离世……请关注——

肺部感染为何是老年人重要死因?

本报记者 李颖

打破砂锅

肺炎以细菌性感染最常见,其次为病毒和支原体、衣原体感染。有调查显示,65岁以上老年人肺炎发病率是年轻人的5.4倍,总体死亡率高达30%以上,是年轻人的6.2倍。肺炎已成为65岁以上老年人的第四位致死病因,是80岁以上高龄老年人的首位死因。

老年人患肺炎后症状不典型

冬春之交是肺炎的高发季节,看似简单的肺炎,常常可能给高龄老年人带来致命的一击,尤其应当引起家属的重视和警惕。

与年轻人患上肺炎后会出现发热、咳嗽、痰多、胸痛等典型症状,老年人得肺炎后症状往往没有上述这些典型症状,仅仅表现为乏力、无力等,常常被误认为是普通的感冒、流感,吃不下饭、恶心、腹泻、嗜睡、表情淡漠、躁动、尿失禁等,都是老年人肺炎的一些表现;还有些老年人发生肺炎后,仅表现为胸痛或是腹痛。正因为这些非典型表现,很多老年人未能及时就医,而约一半患者未能找到科室就诊,导致误诊。

“如果发热三天以上,咳嗽一周以上,不

缓解的要就医。”北京胸科医院医学影像科周新华主任医师做客“城市广播健康加油站”时表示,老年人的症状有的时候并不像年轻人那么典型,一般的咳嗽,发热几天以上有咳嗽咳痰要重视。“如果合并有嗜睡,就是白天也老想睡觉,这就要高度警惕了。”

一旦发生及时治疗是关键

周新华介绍说,肺是直接接触外界的内脏器官,所以比较容易感染,再加上老年人身体机能变差,肺部感染的几率比年轻人更大,尤其是患有心脑血管疾病、糖尿病、癌症或者本身患有肺部疾病的人以及长期卧床的老年人,更是高危人群。“肺部感染如果没有得到及时有效的控制,发展成重症肺炎,导致呼吸衰竭的比例也是相当大的。”

两类老年人应及时就医。一是如果老年人患有慢性基础病,如老慢支、肺气肿、哮喘、结核、支气管扩张、稍微有点感冒就该去医院了。有基础疾病的人,合并肺炎的机会非常多。如果短期内出现咳嗽、痰加重、发烧、胸痛,往往肺炎已经比较严重。二是,老年人肌肉酸痛、浑身不适乏力,出现这种情况也应该去医院看一下。这些老年人也特别容易得肺炎,应及时诊治。因此,建议

老年人平时可以有意无意的去练习一下咳嗽的动作,不管有没有痰都可以咳一下试试,起到锻炼的作用。

肺炎分两种类型,一种是社区型肺炎,指的是患者在入院前感染的肺炎,一种是医院获得性肺炎,指的是之前没有肺炎,入院48小时之后才患上肺炎的。如果是社区型肺炎,之前没有感染过,这种治愈率还是比较高的。

但大部分老年人的肺炎叫支气管炎,因为大都有一些慢性支气管炎,老慢支这些基础病,在这个基础上合并的肺炎治愈率是非常低的,几乎是不可能,只能是缓解。肺炎也会反反复复,遇到一些刺激就会复发。“老年人患肺炎后,出现严重并发症的概率很高,这是老年人肺炎死亡率高的主要原因。因此,老年人发生肺部感染需及时就医,胸透或拍片即可确诊,以便及时采取有效治疗。”

治疗肺炎以抗感染治疗为核心。不管是哪种肺炎,抗生素治疗是最主要的。而广泛使用抗生素后,细菌已产生相当的耐药性,而且一旦被肺炎球菌感染,不管用哪种治疗手段,前五天的死亡率都是不能降低的。对老年人接种肺炎球菌疫苗,使他们获得抵

御肺炎球菌感染的免疫力,已是很多发达国家所采用的一项重要措施。

虽然接种肺炎疫苗是预防肺炎发生的最有效办法,但我国老年人肺炎疫苗的接种率非常低。“在我国,老年人只重视本身疾病的治疗,往往忽视了肺炎带来的危害,对肺炎的认知程度低,甚至完全没有预防肺炎的意识,是导致我国肺炎疫苗接种率低的根本原因。”首都医科大学教授、博士生导师杨永弘强调,从保护自身健康的角度出发,老年人更应积极接种肺炎疫苗,预防肺炎。

呵护肺脏从细节入手

老年人的肺部感染,预防很重要。但很多老年人的活动量非常有限,所以需要特别提醒一下,老年人一定要适当运动,这对预防肺部感染是很必要的,只有这样才能帮助呼吸道咳嗽,顺利将痰排出。

“老年人,特别是躺着吃饭的老年人,即使是喝汤也要很小心,别一边吃饭一边说话,这样很容易发生呛咳,造成误吸。”周新华提醒说,如果是长期卧床的老年人,家人也要经常给叩背促痰。另外,要保持口腔卫生。

同时,北京老年医院呼吸康复科主任任

师刘前柱也表示,预防肺炎,还有三个容易忽略的因素:一是情绪,二是营养,三是通便。

在众多养肺方法中,“笑”可能是最“便宜”且有效的一种。尤其对呼吸系统来说,大笑能使肺扩张,人在笑中还会不自觉地进行深呼吸,清理呼吸道,使呼吸通畅,还能扩大肺活量,改善肺部功能。

很多老年人本身就有“三高”等慢性病,要严格控制饮食,可饮食控制得厉害了,就会限制营养素的摄入。可是呼吸道黏膜又是需要正常蛋白质来维持其功能,加上年龄大了,各脏器功能衰弱,呼吸道的防御能力也低下,所以容易感染。所以慢病老年人一定要在医生指导下合理膳食,避免营养不良。

老年人要注重排便。中医理论认为,肺与大肠相表里。上通下达,才能保证体内的毒素正常排除,否则也会对肺部有所影响。

最后,专家们一致认为,老年人居室应保持清洁,阳光充足,通风换气,做到定期消毒。老年人宜多到空气清新的场所锻炼和游玩,不可在马路边下棋打牌或遛弯儿,避免吸入空气有害物质。空气质量不佳时外出最好戴上口罩,以防御呼吸道疾病。

结核病要坚持规律治疗

本报记者 李颖

给您提个醒

3月24日是第20个世界防治结核病日。记者从北京市卫生计生委获悉,结核病在北京市仍然属于高发传染病。2014年全市共报告肺结核患者7271例,占甲、乙类传染病中发病人数总数的20.8%。

记者了解到,目前疫苗只能有效的预防儿童的重症结核,而没有有效预防结核病的疫苗。因此,加强对肺结核患者的治疗和管理,既可提高治愈率,减少耐药的发生,又是重要的预防手段。同时,养成良好的个人卫生习惯和提高防范意识,有助于防止结核菌的扩散。

肺结核患者如果不规律治疗或治疗失败,转变成耐药或广泛耐药患者时,对周围人群的健康威胁更大。专家表示,临床上不断申请竞争性经费来攒余额,囤积团队的后顾之忧,形成基础研究容错和敢于冒险的条件保障。相关专家认为,虽然要增加稳定支持,但也不能回到30年前大锅饭的状态,要实行动态管理。

画中有话

近日,中国洛玻集团龙海电子玻璃有限公司首批0.25毫米厚度浮法玻璃成功下线并开始批量生产,标志着中国洛玻集团成功打破自己保持的0.33毫米国内最薄玻璃纪录。

这种玻璃不仅厚度仅约0.25毫米,而且韧性十足,可满足手机、平板电脑、导航仪等的显示屏对超薄玻璃的需求。

3月26日,在河南洛阳中国洛玻集团龙海电子玻璃有限公司生产车间,工作人员展示超薄玻璃的良好韧性。新华社(张晓明摄)



(上接第一版)

加强基础研究,“面包”会有的

但杨卫也坦承,我国基础研究引领世界具有长期性和艰巨性。比较而言,高技术与应用开发追赶的速度会更快。“我国基础研究可能最晚达到引领世界。但一旦引领,将持续很长时间。我们要通过几代学术人的努力才可能迎来原始创新能力的整体跃升。”

“基础研究有着长期性和不确定性。”杨卫说,在我国全面深化科技体制改革的背景下,基础研究要实现“持续动力发展”,需要全面统筹、前瞻谋划。

新体系下,支持将更加系统

“基础研究在新的科技计划体系中将进一步得到加强,科技计划优化整合后,对基础研究的支持将更加系统。”科技部副部长侯建国表示。

改革提出全链条设计,那么,链条前端的基础研究与自然科学基金项目是什么关系?对此,侯建国解释说:“改革后的五大类计划中,其一是通过国家自然科学基金资助基础研究和前沿探索,着重支持自由探索的基础研究,以面上部署为主,强调学科均衡发展,支持人才培养和团队建设,增强源头创新能力,其二是依托国家重大科技专项重大科技问题凝练的重要依据。”

对基础研究支持的另一个渠道——国家

重点研发计划,侯建国说,改革之后,973、863、支撑计划等纳入其中,优化整合后的国家重点研发计划,将更加聚焦国家目标,着重支持战略性、基础性、前瞻性重大科学问题、重大共性关键技术研究。

侯建国透露,根据改革方案,为在国家重点研发计划加强国家目标导向的基础研究,将专门设立基础研究类重点专项。基本思路是:对于方向性的重大科学前沿,要突出科学目标,进行前瞻性布局,抢占科学制高点;对于事关国家发展战略的基础研究,应更加体现国家意志,着眼未来国家竞争力,进行战略性部署。

基础研究类重点专项主要包括四个方面。首先是重大科学研究类专项,指的是2006年以来已经组织实施的纳米、干细胞、蛋白质、发育与生殖、量子调控和全球变化等6个重大科学研究计划,其组织方式和管理机制较为符合改革精神,在适当完善管理机制后,可继续实施到2020年。第二类是依托大科学装置研究类专项。第三是重大科学前沿与学科交叉类专项。这类专项围绕方向性、战略性的重大科学前沿进行前瞻性部署,

支持一批可能产生颠覆性技术的原始性创新、新兴学科和交叉学科发展。第四类是面向未来经济社会发展的重点基础研究类专项。这类专项面向未来的农业、能源、信息、资源、健康、制造等国家发展的重要领域,进行战略性、前瞻性部署,培育未来发展新的增长点,坚实未来发展的科技基础。如石墨烯、肿瘤与免疫、氢能源等重要科研基础性工作,积累和丰富科技资源库。

“基础研究类重点专项将在国家重点研发计划中保持合理比重,稳定一批长期服务于国家目标的基础研究队伍。”侯建国说,在国家重点研发计划中,基础研究类重点专项将保持合理的比重,能够基本稳定原973计划的主体专家队伍。

此外,基础研究还将在国家重大科技专项、基地和人才专项中有所体现。

板凳不会越坐越“冷”的

“基础研究最根本的问题还是投入不足。”清华大学孟安民教授的话代表了大部分与会人员的观点。他建议,国家层面应有总体规划,考虑应以什么方式加强对基础研究的投

入。

一个在这次会上被反复提及的数字是,我国基础研究经费占R&D经费比例才不到5%,与OECD国家普遍20%左右差距较大。对此,万钢明确表示,将继续加大基础研究的投入,同时撬动地方和企业的资金。“我们要调整财政经费投入结构,引导地方大幅度提高基础研究投入比重,鼓励企业加大基础研究投入,争取‘十三五’期间有较大规模的投入。”

杨卫认为,可从三个方面努力提高基础研究经费投入。一是抓总量,力争到2020年基础研究投入强度能够达到R&D的10%或8%;

二是调结构,增加中央财政拨款对基础研究投入的投入;三是要谋效益,有所为有所不为。

没钱不行,有钱也并非万能。与会人员纷纷表示,应抓住改革契机,解决长期阻碍基础研究发展的“老大难”问题。被提及最多的是评价机制。中科院物理研究所研究员于泳说,目前“数论文”的评价方式不利于基础研究发展。与此相关的是,他认为这一评价方式尤其不利于青年人的成长。“青年人来了三年后,如果不能建成自己的实验室,不能有高影响因子的文章,你就拜

拜。这非常影响科研人员的积极性。”于泳说。

这涉及到与评价体系密切相关的另一个问题,即竞争与稳定支持的关系。于泳认为:目前稳定支持不够:“我知道物理所的一个非常成功的研究组,每年的运转经费大概需要250万元,为此,他们需要向十个不同的来源争取经费,向十个不同的老板汇报。”

“我们现在高校无论是基础研究还是其他科学研究,总体来说,投入多以竞争的方式,很难使科学家在一个领域里长期坐冷板凳。”教育部科技司司长王延斌说,在一个领域里拉长时间周期,就是一种稳定支持,要解决当下靠不断申请竞争性经费来攒余额、囤积团队的后顾之忧,形成基础研究容错和敢于冒险的条件保障。相关专家认为,虽然要增加稳定支持,但也不能回到30年前大锅饭的状态,要实行动态管理。

对于与会专家提出的建议,万钢表示,改革方案提出,要“优化资源配置,需求导向,分类指导,超前部署”。基础研究就是国家的重大需求,面向未来发展就需要有预测、有研判地进行超前部署;基础研究与前沿技术研究、产业化及应用示范等科技活动是不同类别,在实施中就要按照其规律特点建立相应的管理规定。他最后也特别强调,要遵循科学研究的探索发现规律,营造良好条件和宽松环境。(科技日报北京3月26日电)



扫一扫

欢迎关注科技改变生活微信公众号