

新华社发 彭昭之摄
献花圈。图为各界群众向烈士纪念馆敬
川市各大陵园迎来了节前的祭扫高
清明节将至,宁夏回族自治区



新华社发 张文魁摄
棋、围棋比赛。选手们参加了国际象棋、中国
中小学棋类比赛在沈阳铁路第三小学
三月二十九日,二〇一五年沈阳市
学子赛棋



新华社发 卓忠伟摄
采摘明前茶,供应市场。
地茶园进入开采期,茶农们抢抓时
三月二十九日,江西省德兴市各
明前采茶



新华社发 胡剑欢摄
果”。图为食品店的员工在制作“清
开始制作传统的特色食品“清明
清明节临近,浙江省临安市居民
特色食品



营养快餐

常吃海带好处多

防治甲状腺肿 海带含碘和碘化物,有防治缺碘性甲状腺肿的作用。

降压 海带氨酸及钾盐、钙元素可降低人体对胆固醇的吸收,降低血压。

降脂 海带含有大量的不饱和脂肪酸和食物纤维,能清除附着在血管壁上的胆固醇,调顺肠胃,促进胆固醇的排泄。

提高免疫力 海带能提高机体的体液免疫,促进机体的细胞免疫。

降糖 海带中含有60%的岩藻多糖,是极好的食物纤维,糖尿病患者食用后,能延缓胃排空和食物通过小肠的时间,如此,即使在胰岛素分泌量减少的情况下,血糖含量也不会上升,而达到治疗糖尿病的目的。

利尿消肿 海带上常附着一层白霜似的白粉——甘露醇,它是一种贵重的药用物质。现代科学研究证明,甘露醇具有降低血压、利尿和消肿的作用,特别是小腿。

预防心脑血管病 海带中含有大量的多不饱和脂肪酸EPA,能使血液的黏度降低,减少血管硬化。

消除乳腺增生 海带中大量的碘可以刺激垂体,使女性体内雌激素水平降低,恢复卵巢的正常机能,纠正内分泌失调,消除乳腺增生的隐患。

护发 海带中的碘极为丰富,它是体内合成甲状腺素的主要原料,而头发的光泽是由于体内甲状腺素发挥作用而形成的。

补钙 海带含有丰富的钙,可防治人体缺钙。

减肥 海带含有大量的膳食纤维,可以增加肥胖者的饱腹感,而且海带脂肪含量非常低,热量小,是肥胖者减肥的食物。

海带四种食疗方

海带生麦 干海带40克,生小麦1000克,加水同煮,服汤液,一日分4-5次服完。此方是各种癌症病人的理想保健食谱,可常服,有辅助治疗作用。

海带醋 干海带30克,洗净,晒干后碾成粉末。每日3克以布包好,放在米醋中浸泡,即成海带醋。将此醋徐徐喝下,适用于甲状腺肿大、甲状腺肿瘤、淋巴肿瘤等症。

海带木耳羹 干海带15克,黑木耳15克,瘦猪肉60克(切成细丝)。先将海带及木耳用水洗净发透,切成细丝,与肉丝一起煮沸,加盐、味精,再用水淀粉勾芡,即可食用。此方适用于消化不良和高血压、冠心病、甲状腺肿大。

海带三丝 干海带30克,黄花菜15克,笋丝20克。海带浸泡后切成丝,与黄花菜、笋丝共煮。此方适用于糖尿病及肥胖症患者,可经常食用。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

3月30日是世界双相障碍日。双相障碍是一种情绪像“钟摆”一样摇摆不定的奇怪疾病,患者时而精力充沛,天马行空;时而郁郁寡欢,一筹莫展。请关注——

“喜怒无常”小心患上双相障碍症

本报记者 李颖

打破砂锅

当身边出现反复“喜怒无常”精神状态的人时,需警惕他是否患上了一种“钟摆”病——双相情感障碍。双相障碍也称双相情感障碍,症状是既有躁狂或轻躁狂发作,又有抑郁发作的一类心境障碍。据世界卫生组织统计,全球双相障碍的发病率约为1%-2%,最高可达5%。

“喜怒无常”的奇怪疾病

著名作家海明威、印象派画家梵高等很多名人都曾深受双相情感障碍折磨。但“双相情感障碍”并非天才的专属,在心理疾病中双相情感障碍是一种常见病。

年轻有为的画家杜先生,过去一直以阳光、健康的形象示人,因其开朗热情而又严谨执着的性格在艺术界颇受好评。但最近几年,他似乎感觉到自己情绪和身体有了很大变化,温和时像“暖男”,暴躁时像“恶魔”。甚至一天内情绪变化都非常大,往往夜间创作时思维敏捷、精神焕发,但到了白天则变得反应迟钝、萎靡不振,一度想自杀的念头挥之不去……

这种情绪像“钟摆”一样摇摆不定的奇怪疾病,心理学上称为“双相情感障碍”,以往也叫躁狂抑郁症。病人身上躁狂与抑郁症状交替发生,有时也会同时混合存在。而且这类人的自杀念头往往十分隐蔽,家人和朋友很难发现。

最新数据显示,我国居民终生患“钟摆”病的风险高于1%,并且2/3以上的患者在20岁前已经出现症状,但一直未能引起人们的足够重视。为了提升公众对双相障碍疾病的认知,同时提高双相障碍在中国的诊疗水平,在全国精神科领域专家的倡导下,“世界双相障碍日”正式来到中国。

今年“世界双相障碍日”在中国的主题是“很高兴走近你”。北京医学会精神分会主任委员,北京大学第六医院党委书记王向群解释说,“走近”有两层含义,一是指双相障碍疾病和疾病本身;另一层是指双相障碍患者和家庭。“他们承受着疾病痛苦和社会压力的双重折磨,希望社会各界能‘走近’他们,给予理解和支持。”

双相障碍多发于青少年,其致死率、致残率甚至不亚于抑郁症。有调查显示,双相障碍的时点患病率为1%-4%,终生患病率更高。该病的发病高峰年龄

一般在15-19岁,其中25%-50%的患者有过自杀行为,11%-19%自杀死亡。

“双相障碍的自杀率在精神疾病中排在首位,如果不能早期发现并及时治疗,很可能造成终生遗憾。”中国医师协会精神科分会副会长刘铁榜接受记者采访时表示,双相障碍患者从首次发病到确诊的平均时间是10年,并且具有高复发率、高致残率、高死亡率及低诊断率和低治疗率的特点。“中国50%的患者在发病5年内没有得到治疗,36%的患者在发病10年内没有得到治疗。”

双相障碍患者容易被误诊

值得注意的是,虽然双相障碍的患者很多时候表现得像抑郁,但如果被当做抑郁症来治的话,只会让患者的情绪更加不稳定,甚至病情加重。而且,患者也不该见症状好转便马上停药,因为没有遵医嘱规范化治疗,该病在一年内的复发率高达70%。

区分到底是轻度躁狂发作,还是性格使然,可以从这几方面区别:双相障碍患者轻度躁狂发作时,可在持续数天的心境高涨、精力充沛、有显著的自我感

觉良好,注意力不集中、轻度挥霍,社交活动增多,性欲增强。有时表现为容易被他人激怒,摔东西,自负自傲,行为较莽撞。“正是因为很多患者表现出的是轻度躁狂,自己或家人并没有过度关注,导致双相障碍患者表现为抑郁状态就诊时,容易被误诊为抑郁症。”刘铁榜如是说。

据统计,全国大约有一分之一的双向障碍患者初诊被当作抑郁症患者来进行治疗。

“从患病人群来看,双相障碍患者平均发病年龄为30岁,而单相抑郁症平均年龄为40岁,而且,25岁以前首发抑郁的,是双相障碍的可能性比较大。”刘铁榜解释说,一般抑郁症状持续14天以上,并且低落情绪不会因外界环境刺激而改变,又间隔性地出现躁狂或轻躁狂症状4天以上,就要考虑向相关的专业医生求助。

治疗需要注重“三大原则”

双相情感障碍的发病主要由生物学原因引起,药物治疗是基础,需要选择稳定心境的药物治疗,打破情绪摇摆不定怪圈。有些病人接受了“头痛医头、脚痛医脚”的不合理治疗,躁狂发作时抗躁狂

治疗,抑郁发作时抗抑郁治疗,结果病情进一步恶化。

王向群指出,如果怀疑有双相情感障碍的可能,病人需要尽早到精神卫生专业机构明确诊断和规范治疗,及时控制病情,减少复发和避免恶化。

北京大学第六医院精神科马燕桃教授表示,双相障碍治疗需要注重“三大原则”:综合原则,长期原则,以及患者与家属共同参与原则。综合原则是指采取多重手段,如精神药物、物理治疗、心理治疗和危机干预等措施,综合运用以提高疗效和改善依从性;长期原则是指患者需要遵医嘱长期治疗,实现与病共存,提高生活质量;患者与家属共同参与原则,即鼓励家人参与患者的治疗过程,帮助患者提高依从性,减少复发。

双相情感障碍是一种持续终生的疾病。马燕桃强调,药物治疗(包括心境稳定剂、抗精神病药物、抗抑郁药物)仍是目前治疗双相障碍的主要方法,而心境稳定剂(如丙戊酸)是国际公认的主要治疗药物,是从急性期到巩固和维持期的主要选择,并以长效、低副作用的特性成为长程治疗双相障碍的一线药物。

我国公众应急意识待提高

给您提个醒

科技日报(记者李禾)我国是世界上突发事件频发并受害较为严重的国家之一。民政部、国家减灾委员会同工信部等部门统计,仅去年10月,我国各类自然灾害共造成全国325万人次受灾,7.7万人次需紧急生活救助。

因人口密集,我国在防灾减灾方面承受着比其他国家更巨大的压力。但与此不匹配的是,我国公众应急意识薄弱,应急知识普遍缺乏。

日前,由中急培(北京)应急技术中心发起的“应急中国——全国防灾减灾应急知识宣传中国行”大型公益活动启动仪式在北京举行。活动以“宣传+巡演”的形式,通过百场活动,加大防灾减灾宣传,唤起

“全民自救、人人懂应急”的意识。

学校是突发事件的重灾区。我国防灾减灾教育总体上处在起步阶段,尤其是偏远乡村小学,各种软硬件设施缺乏,教师对应急知识匮乏,导致防灾减灾教育成为空白,应急物资储备更无从谈起。山区自然灾害多,地震、火灾、泥石流等灾害时有发生,乡村学校师生迫切需要提高防灾减灾意识和能力。应急中国项目组委会主任崔元说,“应急中国”项目中的公益专项活动“百所贫困学校防灾教室捐赠”也同时启动。该活动为期3年,旨在为偏远乡村学校各打造一间防灾科普教室,每个教室配备一批应急物资,建立一支应急管理队伍,全面提高师生在面对自然灾害和突发事件时的自救互救能力。

春季泡温泉效果佳

科学与生活

科技日报(记者蒋秀娟)近日,第十二届北京昌平小汤山温泉文化节开幕,开幕式上,昌平区推出了多个温泉系列活动,包括“泉”城热恋、“友泉链接”、“春泉网汇”、“村MALL”游购季等主题活动,同时昌平还将联合天津东丽乐园、河北唐山发放价值百万元的旅游景区门票。

主办方介绍,每每到到了冬天,各地温泉的生意总是特别火爆,似乎都认为冬天是最适合泡温泉的季节,其实不然,春天才是泡温泉的最佳季节。这是因为温泉水经过冬天,现在正是返浆

期,返浆期的水质很好,对人的身体自然就好。

养生专家表示,春天是阳气升发的季节,告别了冬藏,此时泡泡温泉,有助于一年中阳气的恢复充盈,更有利于保健。而春天的温泉水是一年当中最佳的,不仅能够消除疲劳,还能滋养皮肤。另外,温泉水中含有一些特殊的化学物质,在泡汤时沉淀在皮肤上,改变皮肤的酸碱度从而达到美容效果。

据介绍,北京昌平区旅游委在去年温泉节成立的诚信联盟基础上,今年发起了“三优一满意”评选活动,希望通过举办这样的评优、选优活动,加强对企业监管力度,加快产业发展进程。

3月29日,在第35届北京青少年科技创新大赛上的创客体验空间展区,著名的青少年综合科技创新竞赛项目——“F1在学校科技挑战赛”展示现场吸引了众多观众目光。据悉,这一赛事今年将首次在我国内地大范围推广,全国将有40多所学校参与。图为学生在仔细观察风洞仪测试。本报记者 左春睿摄

云数据中心有望“平民化”

数字时尚

3月27日,网络安全方案解决商锐捷网络正式发布2015产品解决方案。据介绍,新解决方案包含了场景重塑移动网络,云数据中心“平民化”,极简网络,信息安全等方面。

在此次发布会上,锐捷网络推出了新的云数据中心解决方案,该方案将基

于开源的OpenStack,以兼容和开放为旗帜,实现数据中心从“产品交付”到“云交付”的进化。这个操作系统将是完全兼容和开放的,将提供系统级稳定保障,不断完善商业流程需求。

锐捷网络安全与应用交付产品事业部总经理项小升表示,在两年前锐捷网络就开始酝酿云数据中心“平民化”的平台,因为只有这样,云体验才能真

正在行业应用中快速落地——这也意味着,用户使用云计算和大数据技术,就像拧开水龙头那么简单。“2015年,到了我们兑现承诺的时候。”

锐捷方面表示,针对传统领域,锐捷将提供AP,供电,管理一体化。对新兴的商业领域,锐捷将提供AP伴侣及基于地理位置的广告推送和导航方案。

此外,锐捷针对中小型商业用户推出了微小白,将微信扫一扫与WIFI连接,还可提供信息推送一级入口。(陈杰)



近日香港本土器材品牌MINT向外推出了首款拍立得双反相机InstantFlex TL70,它既结合经典复古的双反操作,又带来了前所未有的即拍即得体验。

“数字麦客”刷新幸福生活

本报记者 魏东 通讯员 徐春光

生活风向标

“往年,正月一过俺就得起行囊千里迢迢外出‘踩点’,多搭上人力财力不说,效率也不高。由于信息不灵通,盲目转移作业地点,耽误工夫不说,钱挣得也没人家多。自从去年添置了一台笔记本电脑,作业信息灵了,效益也好了,网络成了俺致富的好帮手。”3月21日,正在网上忙着联系麦收订单的诸城市兆星跨区作业队长马兆

星,一见到记者就打开了话匣子。近年来,诸城市农机手依靠跨区作业每年创收都超过亿元,成为农民增收的亮点。为做好今年三夏跨区作业,该市在春季农机科技下乡服务活动中,培训并鼓励农机手建立个人网页,加入相关QQ群和微信群,引导农民登陆农业部“农机跨区作业服务直通车”和各地农机化网站发布供需信息,通过信息化了解更多市场行情和作业动态。虽

然距“三夏”还有两个多月的时间,但是诸城市农机跨区作业服务队却不断接到来自湖北、河南、安徽、河北等地的网络信息。“今年,俺在农机科技人员帮助下建了个人主页,网络一下子让俺耳朵变长了,思路开阔了,眼光放远了,只要鼠标轻轻一点,作业需求信息就出来。你看,农业部《农机跨区作业服务直通车》上面的信息很全面,也很受用,今年合作社找

作业市场多了条新门路!”百尺河镇百兴农机专业合作社理事长王志海一边敲着电脑键盘一边和记者搭话。

与此同时,为使今年跨区作业顺利开展,诸城市充分发挥网络优势,配备了必要的设施、设备,并指派专人负责工作,全面了解各地农机作业供求信息,拓展跨区作业信息服务领域,积极向参加跨区作业的农机服务组织和农机手提供方便、快捷、真实、准确的供需信息服务。

目前,诸城市已有百余名“麦客”通过互联网拿到了今年小麦跨区作业订单。一根网线拓宽了“麦客”的视野,让他们尝到了数字化带来的甜头。