



周至市民公园。新华社记者 周密密 摄。当地将火车站按原貌重建,并修造了凤凰火车站,游客乘坐蒸汽火车,不仅记录了历史,也体验了浓浓的怀旧气息。



牡丹花香满城。十一万余人次。新华社记者 李安摄。仅四月十一日一天,赏花外地游客就达五期,市内十几个牡丹观赏园内游客众多。时下正是河南省洛阳市牡丹的盛花期。



马拉松跑半程。体验了北京农业嘉年华。(郑毅摄) 公园开跑。赛后,长跑爱好者们参观半程马拉松赛在昌平区新城滨河森林公园四月十一日,北京二十一公里。



营养快餐

春吃八种时令菜(上)

芦蒿:性凉解燥

“蒹蒿满地芦花短,正是河豚欲上时”,苏轼诗中的蒹蒿也叫芦蒿,当下正是吃芦蒿的好时候。芦蒿有白、青、红三种,我们常吃的是青芦蒿。一根芦蒿就像柔韧的柳枝,细细长长的杆上有一节一节的小突起。

100克芦蒿含有4.2克蛋白质和0.24克脂肪,是一种高蛋白低脂肪的蔬菜。同时,由于芦蒿中含有一种芳香油,因此具有独特风味,能起到健脾胃、化痰热、助消化的功效。水生的芦蒿性凉,味甘,可以平抑肝火,最适宜春天养肝护肝。清爽的口感还可以预防咽喉疼痛并缓解燥火导致的便秘。另外,芦蒿中总黄酮含量比较高,对降血压、降血脂以及对预防心血管疾病均具有一定的食疗作用,是一种很好的保健蔬菜。

芦蒿要吃吃干不吃叶,择菜时保留上半部的嫩杆,与香干炒在一起,只用一点油、一点盐,将两者的自然清香混在一起,这就是著名香干炒芦蒿。也可以和腊肉一起炒,再加些韭菜,更能突出芦蒿的清香。

购买芦蒿是要挑选嫩茎鲜绿的,炒之前,最好先在清水中浸泡一会儿,这样可以增加它的鲜嫩感。烹饪时要急火快炒,出锅之后嫩杆鲜绿挺拔,还带着一股春天清新的气息。另外,芦蒿质地硬,脾胃不好者少吃。

茼蒿:健脾开胃

上汤皇帝菜,听着名字相当霸气,上菜后一看,细细的嫩杆上有几片锯齿状的绿叶子,散发着一种野菜的清香,这不就是茼蒿嘛。夹一筷子尝一尝,嫩杆脆嫩多汁,清爽宜人。

茼蒿以前是宫廷里的美味佳肴,所以被称为皇帝菜。茼蒿营养丰富,尤其是胡萝卜素,每百克中含1.5毫克,比番茄、南瓜等蔬菜高2-3倍,对保护视力很有好处。烹调时,与肉、蛋一起炒,能提高维生素A的利用率。

茼蒿的清香气味是由于它含有一种挥发性的精油,能够刺激食欲。现在气温回暖,很多人食欲不振,吃点茼蒿能起到开胃健脾的作用。孙思邈的《千金·食治》中记载,茼蒿可以“安心气,养脾胃,消痰饮,利肠胃。”但茼蒿中的芳香精油遇热易挥发,可以慢火炖汤,或者稍微焯一下后凉拌。

另外,茼蒿中还含有较高的钾、钠等矿物质,能调节体内水代谢,通利小便,消除水肿。由于含钠较高,在烹制时要少放些盐。

菜市场往往有两种茼蒿,味道差不多。只不过一种的叶子稍大,有花瓣般圆润的轮廓,这种茼蒿主要吃叶儿;还有一种,杆子是亮点,附带着绿叶,如果好吃嫩杆的,可以选择这种茼蒿杆儿。

蚕豆:健脑补钙,降脂防癌

蚕豆中含有大量蛋白质,在日常食用的豆类中仅次于大豆,并且氨基酸种类较为齐全,特别是赖氨酸含量丰富。蚕豆中还含有调节大脑和神经组织的重要成分钙、钾、镁、磷等,有增强记忆力的健脑作用。如果你是正在应对考试或是脑力工作者,适当进食蚕豆可能会有一定功效。蚕豆中的钙,有利于促进人体骨骼的生长发育。

蚕豆中的维生素C可以延缓动脉硬化,蚕豆皮中的膳食纤维有降低胆固醇、促进肠蠕动的作用。现代人还认为蚕豆也是抗癌食品之一,对预防肠癌有作用。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

帕金森病已成为仅次于肿瘤、心脑血管疾病等严重危害老年人身体健康的致残性疾病。4月11日是世界帕金森病日,今年的主题是:科学治疗,律动生活。请关注——

帕金森离你我并不遥远

本报记者 李颖

打破砂锅

“走起路来慌慌张张,手抖地连筷子都拿不稳,说话越来越含糊,表情僵硬失去了笑容……”帕金森病患者常把发病的感觉形容为一点点地折磨,最终把人击垮。作为一种神经系统变性疾病,帕金森病在中国约有200万名患者,在65岁以上老年人中,约有1.7%的人患有此病。

年轻人也可能患病

帕金森病现在已不是老年人的专利了,临床上遇到50岁以下的帕金森病患者不断增多,30多岁的年轻患者也屡见不鲜,甚至有十几岁的患者。有统计显示,“青少年型帕金森病”患者占该病总人数的10%。

宣武医院功能神经外科主任医师张宇清在接受科技日报记者采访时表示,目前,诱发帕金森病的具体原因不明,但认为衰老、遗传基因和环境毒素暴露是最主要的相关因素。但是有关报告显示,因受脑外伤、吸毒等因素影响,年轻人也有可能患帕金森病。

张宇清指出,帕金森病分三个阶段:一为

易感期,二为高危期,三为运动症状阶段。所谓高危期就是已经患病,但还没有出现震颤、运动迟缓等症状,此时会出现一些非帕金森病人特有的表现:如嗅觉减退、便秘、睡眠障碍、抑郁等。出现以上症状的人群应提高警惕,尽早排查帕金森病。

手抖未必是帕金森病

由于帕金森病会手抖的知识太过“深入人心”,临床上有很多患者手一抖就担心是帕金森病,造成许多不必要的焦虑。张宇清强调,帕金森病的表现之一为震颤,即大家所说的手抖脚抖,但并不是所有的震颤都是帕金森病。“临床上最易被误认为帕金森病的一种病症是特发性震颤。”

“特发性震颤的抖动和帕金森病的抖动还是比较容易区别的。”张宇清解释,特发性震颤的抖动是姿势性、意向性的,比如,患者日常生活中倒茶、夹菜时手会不由自主抖动,抖到茶都要泼出来;而帕金森病的震颤往往是静止时出现不自主地有节律的颤抖,通常会出现单侧手搓丸样运动,其后会发展到

同侧下肢和对侧肢体。

值得注意的是,大家都认为手抖是帕金森病的表现,却容易忽视动作迟缓才是最常见的症状。张宇清透露,60%多的帕金森病患者会手抖,但几乎100%的患者都会动作迟缓,“人们对动作迟缓与帕金森病的联系认识还不到位,没引起足够重视。”

帕金森患者眨眼也会变慢

张宇清介绍说,帕金森病人的动作迟缓,不只是比正常人慢半拍,而是动作慢到像电影里的“慢动作”。比如,正常人抬手、握拳只需要几秒钟时间,但帕金森病中晚期患者可能要花1至3分钟,非常慢而且笨拙,尤其是在精细动作上更慢。同时,帕金森病患者眨眼也会变慢,医学上称为“瞬目动作减少”,正常人一分钟眨眼几十次,帕金森病患者一分钟可能只眨眼几次,这样的“目不转睛”是不正常的。此外,帕金森病患者面部表情呆滞、木讷,感觉老是盯着人看,其实是无意识的。有些帕金森病人嘴巴张合不拢,甚至流口水。

另外,很多人都不知道,在帕金森病的动作慢、震颤、强直、姿势步态障碍4大症状出

现之前,如睡眠障碍、焦虑、抑郁这些帕金森的非运动症状早就困扰患者多年。有调查数据显示:约八成帕金森病患者认为患病对其工作和社会交往妨碍较大;约六成帕金森病患者在患病之后感到心情抑郁,孤单寂寞。“帕金森病早期进展很快,到了晚期反而放慢脚步。”张宇清提醒说,伴有抑郁症状的帕金森病患者,应首选同时具有抗抑郁作用的帕金森病药物。

治疗离不开“三驾马车”

由于帕金森病是一种进展性疾病,药物治疗和手术治疗都是对症的手段,无法治愈疾病。因此过早进行手术或者盲目延迟手术都是不明智的。“帕金森病的治疗离不开‘三驾马车’。”张宇清表示,和其他病不同,帕金森病人要控制病情,需要神经内科、神经外科和康复科共同治疗。

吃药是病人的第一选择。但是,张宇清也表示,药物与帕金森病的“蜜月期”并不长久,通常服药四五年后,部分患者会出现“运动并发症”。在运动并发症的早期,医生可以通过调整药物的种类、剂量和服药时间等来

解决这些问题。“但随着患病时间越久,运动并发症只会越来越重,而且,病人对药物的反应性下降,药效越来越差。”

“当单纯药物已经不能解决问题时,病人可以到神经外科寻求帮助。”张宇清指出,这部分病人可以考虑进行手术治疗。脑深部电刺激(DBS)术,通俗地说,就是利用微创手术,在脑部安装一个电极,也就是所谓的“脑起搏器”。对于中晚期帕金森病患者而言,手术与药物相结合,可让患者的用药量为减少,有些病人甚至可以减少一半用药,相应的并发症也随之减少。不过,DBS手术并不能“一劳永逸”。手术做完后,病人还需要进行定期随访,调整脑起搏器的脉宽、频率、电压等参数,同时根据病情的改善程度来调整药物剂量。

在现有治疗模式下,最容易被帕金森患者轻视的当属康复治疗。“帕金森患者应该是三分手术,七分服务。”张宇清表示,帕金森病的康复训练,要伴随终生。康复治疗师和训练师会针对病人功能障碍的情况,提供个性化的“运动处方”,而病人回家后要坚持锻炼。张宇清呼吁社区医院应重视并承担起帕金森病患者康复工作。



近年来,随着人们对食品安全问题的重视,“农超对接”、“订单种植”等农产品生产销售新模式日益受到百姓欢迎。日前,北京京客隆大型超市蔬菜直供基地——河北固安顺鑫种植专业合作社联合德国拜耳集团,试点建立的首个优质安全蔬菜生产合作项目进展顺利,目前每天向超市供应60多吨新鲜蔬菜。图为京客隆检验中心对刚到的一批蔬菜进行农残等项目抽检。 本报记者 左常睿摄

画中有话

实感技术还可在手机上使用

数字时尚

科技日报(记者申明)近日,在深圳举办的英特尔信息技术峰会上,英特尔CEO科再奇表示,实感技术不仅可以用在平板电脑、笔记本上,还可以使用在手机上。

“PC和二合一产品除了在外形和尺寸的创新之外,还会有哪些创新?我们相信实感技术可以带来新型的计算,推动更多创新。”科再奇说。所谓实感技术

就是通过技术手段,让虚拟感知更接近实感感知。

科再奇在现场演示了更多的采用该技术建立的使用场景。其不仅可以提升传统硬件设备的体验,如人脸识别开机,通过这项功能,用户的开机时间只需2秒钟左右,并且保障了设备的信息安全。

科再奇表示,实感技术不是在PC上使用,而是在移动平台上使用。这项技术已经应用在了其合作伙伴京东商城的日常工

作中。作为电商巨头,京东每天送出去的包裹达300万个,工作人员需要用3分钟将一个包裹放到系统中,这需要耗费大量的人力物力,而实感技术可以将3分钟变成5秒钟。

会议现场,工作人员在几秒内就对规则和规则的包裹的长宽高数据做了测量,并在PAD上自动实时计算每个包裹仓储在船舶、卡车上会自动占用多大的空间,以及如何堆放才能最有效利用空间,这使得仓储效率和物流效率得到了很大提升。

面对实感技术的不断深入应用,科再奇称,“这是计算未来的发展方向,有了这个机会我们可以进行更多的创新。”



日前,在北京国际汽展展会上,博世集团展示了一款智能快速检测系统Flex In-spect。该系统通过车联网技术将维修站内的多项检测服务集成在一个系统内。从车辆驶入维修工位之时起,这套先进的检测系统将迅速对胎压、电池、车轮花纹深度等方面进行细致而全面的检测。(楼晶莹)

移动视频招聘或成未来趋势

生活风向标

你还在打印简历或者E-mail简历吗?这个已经OUT了。眼下,越来越多的人力资源部门(HR)正在使用移动互联网招聘,一些幸运儿的移动简历将直接呈上CEO。在经历了市场招聘求职网站招聘求职取代之后,移动招聘求职替代网站招聘求职的新时代已经来临。利用碎片化时间移动求职成了90后青睐的方式。

近日,被誉为“掌上招聘神器”的欧孚视聘率先在上海、江苏等地高校发起了助力大

学生就业的公益行动,首期即有1600家企业200多个名企及跨国公司3000多个岗位提供给大学生,让大学生通过视频简历一分钟搞定HR。”

“今年高校毕业生达到近750万,比去年又多了30万。”欧孚视聘总经理黄悦分析说,“企业招人费时费力费钱,大学生又苦于找不到合适的岗位,疲于奔命,我们能否搭建一个投放视频简历的第三方的平台呢?让求职变得更

为有效、直观、真实,还符合现在90后大学生的特性。现在大学生们只要上传视频简历到欧孚视聘APP上,就可以大大提高命中率。”

据介绍,首批面向大学生推出岗位的有上海地铁、绿地集团、迪斯尼、美敦力、中国民生银行、上海家化、软通动力等企业,涉及公共服务、房产、医疗、贸易、咨询、证券金融、科技等十几个行业和领域。这些信息将公开透明地晒在欧孚视聘上,有实力的大学生都可以秀出自己的视频简历,争取获得CEO、高管的面试机会。

以前企业的招聘流程繁杂,从茫茫简历中筛选出初试者,再安排复试、三面,不仅求职者疲于奔波,HR也浪费了宝贵的时间,最终未必能筛选到合适的岗位人选。目前视频简历在招聘行业中将个人简历的表现方式从“二维”的文字简历升级为“三维”的视频简历。利用“移动视频、大数据分析、云计算”等技术,使得真、快、乐的招聘方式成为可能。在视频简历上是一个立体的求职者,而非一张张千篇一律的A4纸简历。视频招聘改变了传统的面试方式,可以开展“一对一”对多的灵活视频面试,帮助企业解决跨区域面试的难题,大大提高了招聘效能。对于企业来说,还能解决“简历真实性”和“信息量单薄”的问题,超越图片和文字信息简单,可信度低的问题,让人单位可以更加直观了解,更加全面地感受应聘者。据介绍,欧孚视聘的视频简历可将招聘周期缩减了70%,将招聘的工作量减少了60%以上,并将招聘的准确性提高了70%。(丁秀伟)

环保执法:有“牙”还须真“咬”

荣启涵 屠国玺

茶余饭后

甘肃武威荣华工贸有限公司向腾格里沙漠违法排污事件被曝光后,引发舆论关注。目前,责任追究与损害评估调查正在进行。社会期待,新环保法能够亮出“牙齿”,“稳、准、狠”地咬下去,绝不姑息。

近年来沙漠污染问题屡见不鲜。一些企业瞄准地广人稀、监管疏松的沙漠腹地,通过“转移污染”换取利益。在这一事件令人震惊之余,人们还要追问,荣华公司为何敢如此放肆顶风违法?又如何能长达数月违法排污而逍遥法外?究其根源,政府监管难逃其咎:

环保执法,不能“软”。荣华公司近十年频频出现违法排污,但地方环保部门处罚太“软”,让“违法成本低”成为公认的常态。环保执法,不能“拖”。荣华公司肆意排

污期间,甘肃正在开展临沙、戈壁地区环境保护大检查行动,省环保部门早已拿到荣华公司排污的举报材料,层层批转而不开展深入调查,每拖一天,污染就增加一些。

环保执法,不能“避”。地方环保部门接到举报材料后并未落实执法检查,甚至隐瞒违法事实。荣华公司作为“明星”企业,政府部门的庇护行为无疑助长了企业违法的侥幸心理。

“下手套、不愿管”的态度,正是纵容环境恶化的源头。有“牙”不用,势必削弱法律威力。面对环保形势的严峻,地方政府部门须用好手中的法律武器,把提升法律执行力、威慑力放在首位。另外,新环保法在赋予环境监管部门更多执法权的同时,也加强了对监管人员的责任追究。如果继续抱“不敢管、不愿管”的态度,那些地方环保部门的负责人要自食苦果。(据新华社电)

“节水明星”的节水经

低碳生活

“别看这套节水装置很简单,如果大家都能采用,每年节水量将非常可观。”在山东省桓台县实验小学宿舍楼,退休教师张达敏自豪地展示他的节水妙招。据桓台县城区街道办事处兴华社区居委的刘玉双介绍,张达敏老人是全县的“节水明星”,不光对节约用水很有研究,75岁的他还坚持向社区居民宣传节水常识,呼吁市民节约用水、珍惜水资源,并引发了积极反响。

张大爷发明的这种节水装置的确不复杂。在其院子里的屋檐下,有一根截开的管子,每当下雨,雨水就会顺着屋檐流到管子中,经过装置简单过滤后,最终流入摆放在院中的几个大桶里。“制作成本很低,但是很管

用。我初步估算了一下,每次下雨至少能集满3方水,一年下来大约可以收集30方左右。”张大爷向慕名前来“取经”的社区居民介绍说。

“一开始做这个节水装置,也没想太多,就觉得雨水白白流失了很可惜,收集起来有很多用处。”张大爷说,“勤俭节约是传统美德,一滴水、一粒粮,一度电都来之不易。在节约用水上,采用节水设备只是一个方面,更重要的是日常生活细节上要注意节约。”他介绍了平时“一水多用”的诀窍——洗菜、洗漱的水回收后用来冲马桶;在马桶水箱里放块砖或一个盛满水的大可乐瓶,可以减少下水水量;淋浴的喷头换成小号的,以免喷水量太大造成浪费等。

(王克鹏 张希锋 杨永杰)