



新华社记者 杜华 摄
坪游玩。图为游客在神农架红
架景区共接待游客超过十一万人
【五一】小长假前两天,湖北省神农



新华社记者 范长国 摄
“家家泉水,户户垂柳”的风情。图为游
客在济南大明湖畔,重游老舍南
【五一】期间,不少市民和游客来到



新华社记者 陶亮 摄
盛装巡游。图为苗族同胞
自治台江县扭开舞。图为苗族同胞
人节的贵州姊妹花在黔东南苗族侗族
五月二日,被誉为“东方最古老的情
姊妹节



新华社记者 刘潇 摄
成人礼活动。图为学生们在活动现场
余名学生在汉城湖景区参加中国传统
五月二日,陕西西安庆安高中千

营养快餐

能补肾气的食物

核桃仁
核桃入药治疗腰痛脚软、阳痿遗精、须发早白、咳嗽、尿道结石、小便不利以及肠燥便秘。并认为对大脑神经有补养作用。
核桃性温味甘,具有补肾固精,温肺定喘,消利尿,润肠通便的功用。核桃中富含Ω-3脂肪酸、抗氧化剂和维生素E等成分,已证实可预防血液中胆固醇升高,对动脉硬化、心脑血管病患者的保健很有帮助。核桃受中、西方的食疗和营养学者推崇。
核桃补肾小偏方:
核桃蜂蜜:核桃仁5枚,蜂蜜适量。将核桃仁炒熟,研末,加蜂蜜拌匀,每晚睡前服1次,连续5-7天。可润肠通便,适用于肠燥便秘。
白果
白果又称银杏,对遗精者宜煮熟、炒熟或煨熟食用。明·李时珍曾说:“熟食温肺益气,定喘嗽,缩小便,止白浊。其气薄味厚,性涩而收。”
白果补肾小偏方:
白果仁10克,炒后入水煎,加糖,连汤食之,或炒熟研粉服。
栗子
栗子不仅有补脾健胃的功效,更有补肾壮腰的作用,多吃栗子,可缓解肾虚引发的腰痛症状。
山药
山药味甘,为中医“上品”之药,除了具有补肺、健脾作用外,还能益肾填精。凡肾虚之人,宜常食之。
黑芝麻
黑芝麻性平味甘,有补肝肾,润五脏的作用,对因肝肾精血不足引起的眩晕、白发、脱发、腰膝酸软、肠燥便秘等有较好的食疗保健作用。
枸杞
枸杞性平,味甘,具有补肾养肝、益精明目、壮筋骨、除腰痛、久服能益寿延年等功用。肾虚的人,食用枸杞效果很好,枸杞具有补肾养肝的功效,多吃枸杞还可延年益寿,缓解长期的腰痛。尤其是中年女性肾虚之人,食之最宜。
何首乌
何首乌有补肝肾、益精血的作用,历代医家均用之于肾虚之人。凡是肾虚之人头发早白,或腰膝酸软、筋骨酸痛,或男子遗精,女子带下者,食之皆宜。
黑豆
黑豆被古人誉为肾之谷,味甘性平,不仅形状像肾,还有补肾强身、活血利水、解毒、润肤的功效,特别适合肾虚者。
黑米
黑米具有滋阴补肾、健脾暖肝、补益脾胃、益气活血、养肝明目等疗效。经常食用黑米,有利于防治头昏、目眩、贫血、白发、眼疾、腰膝酸软、肺病咳嗽、大便秘结、小便不利、肾虚水肿、食欲不振、脾胃虚弱等症。
芡实
芡实具有补肾固精、补脾除湿功能。含淀粉、维生素和矿物质。可与枸杞子同煮粥食、对女性补肾更佳。
莲子
莲子性平,味甘涩,能养心、益肾、补脾、固涩,体虚遗精早泄之人均宜食用,尤其是心肾不交而遗精者,食之更佳。
豇豆
豇豆性平,味甘,其功有二,一是健脾,二是补肾,凡肾虚遗精者宜食之。

近年来,中青年白领阶层人群耳鸣的发生率明显增加,给很多人造成了烦恼和困扰。流行病学数据调查显示,人群中约有20%的人体验过耳鸣。请关注——

压力大会引发耳鸣吗?

压力大会引发耳鸣吗? 耳鸣的发生率明显增加,主要表现为高频耳鸣,类似蝉鸣声。中青年(特别是白领人士)出现耳鸣,主要是由于工作压力大、睡眠少、应酬多所致。这类耳鸣主要是由于劳累、精神压力大导致大脑及听觉神经的供血供氧不足,内耳微循环失调,出现耳鸣,严重者会伴随听力下降。
耳鸣会使人情绪烦躁,影响睡眠和注意力,给学习、工作生活带来烦恼,但其实,耳鸣是可以通过各种途径来进行预防和避免的。王辉兵建议,预防耳鸣一定要调整心理状态的调节,多通过与朋友聚会等方式来释放工作上的压力;预防耳鸣还应当从日常做起,养成良好的生活习惯。在外界环境方面,应当远离噪声和强声,如工地、歌厅、随身听、烟花爆竹等;在饮食方面,尽量少喝咖啡和酒,避免中枢兴奋造成耳鸣隐患,饮食还要注意尽量清淡,避免蓄积内火。少吃油腻和甜食,尽量保证生活规律。经常熬夜会造成身体上火,诱发耳鸣。在平时饮食中多摄入一些维生素B,可以有效预防耳鸣。同时建议大家适当进行体育锻炼,保证足够的休息和睡眠,避免劳累,放松心情,减少焦虑。
耳鸣的预防,从养成良好的习惯做起
压力大会引发耳鸣发生率高的重要原因。王辉兵表示:“近年来白领阶层人群耳



5月2日,河南“中大网”保税直购体验中心对外开放。“中大网”保税直购体验中心是河南郑州建设的“一带一路”重点项目,以“买全球,卖全球”为企业宗旨,为消费者引进来自全球60多个国家和地区的上万种原装进口海外商品。图为“中大网”保税直购体验中心大门外景。 新华社记者 朱祥 摄

北京网安联合腾讯共反诈骗

数字时尚
科技日报(记者申明)近日,在2015年“首都网络安全日”活动上,北京市公安局网络安全保卫总队与腾讯安全联盟,启动了警企合作的“天下无贼—金盾卫士计划”。根据计划,各方将通过联手协作,共享信息,打击网络诈骗。
发布会上,腾讯安全、北京网安总队、安全联盟等携手发布了《反信息诈骗白皮书》,梳理了近年来涉网诈骗的现状特点,收集归纳了八大信息诈骗类型和429个典型案例。
腾讯安全将安全云库数据开放给北京警方,将全球风险最大的UPL网址数据库、活跃电话号码库以及恶意诈骗银行账号黑名单数据库与北京公安同步共享。
腾讯副总裁丁珂介绍,2014年中国移动互联网用户达到6.86亿,移动互联网用户首次超过PC互联网用户,与此同时,2014年全国有信息诈骗案件30万件,涉案金额150亿元,出现了多起单笔数额巨大的信息诈骗案件。



这款三星NX500搭载了2800万像素背照式APS-C规格CMOS传感器,配备最新的DRI-MeV 5图像处理器。它搭载全新混合自动对焦系统,可实现高像素连拍功能,可追踪物体运动并且在合适时刻自动触发快门进行抓拍,轻松捕捉精彩瞬间。

智能导航引领白内障手术进入“无刀”时代

生活风向标
科技日报(记者王春)记者从近日由台湾大学眼科、上海瑞东医院共同举办的“2015两岸飞秒屈光白内障手术最新趋势VERION研讨会”上获悉,来自台湾的大学眼科集团宣布,与上海瑞东医院合作成立大学眼科中心,该中心斥巨资引进了顶尖眼科医疗设备白内障飞秒以及VERION智能导航系统。借助这一系统,白内障手术可实现“无刀化”,不仅手术变得更加安全、精准、舒适,视觉质量也能获得有效提高。
据悉,随着年龄的增长,眼睛老花是不可避免的生理现象。目前老花眼患者的平均年龄有逐渐下降的趋势,甚至已经下探至35岁。
“就像给飞机、汽车配上导航系统一样,一套专门应用于眼科的数字导航系统引领白内障手术进入了‘智能无刀’时代。它可自动提供患者的角膜弧度K值与屈光状态,同步定位散光轴度,记录角膜缘及角膜反射位置,计算人工晶体度数,并对手术进行规划包括手术切口部位及散光人工晶体的植入位置。”大学眼科集团总裁暨院长林不吝教授介绍,近日国内首发智能导航的无刀飞秒白内障手术已顺利完成。
据了解,这套智能导航系统除了替代眼科医生的大部分手工操作外,对使用高端多焦点、散光晶体患者的术后视力,起到了犹如锦上添花的显著助力作用,患者术后可以获得最佳视力。在操作过程中,智能导航系统联机飞秒激光和手术显微镜进行实时同步“动态追踪定位”影像引导,让医生精确掌握角膜切口、散光角度及人工晶体的详细位置,进一步强化手术安全及术后效果,使手术质量更臻于完美。
所谓无刀飞秒激光,即手术全程摆脱传统手术刀的束缚,关键步骤手术切口制作、环形撕囊以及分解晶状体核块通过飞秒激光完成。工作人员进行现场演示后说,飞秒激光过程通过3D影像定位与光学相干断层扫描(OCT),使得手术切口制作更精准,闭合更紧密,环形撕囊更圆、更居中,更光滑,且可通过不同模式,利用激光进行劈核、分解晶状体,大大减少后续步骤中所需的超声波能量,降低角膜水肿等并发症的几率,术后恢复更加迅速,术后视力更为稳定。

“蔚蓝地图”可实时获得环境信息

科学与生活
科技日报(记者李禾)打开手机里下载的“蔚蓝地图”,就能看到380个城市的实时空气质量查询,还能看到这些城市的天气预报、重点城市的空气质量预报、每日口罩提醒、户外和通风指数以及各地河湖湖泊水质等信息……近日,公众环境研究中心联合阿拉善SEE公益机构、阿里巴巴公益基金会在北京正式发布了“蔚蓝地图”。
公众环境研究中心主任马军说,“蔚蓝地图”是近期广受关注的污染地图APP2.0版本,依托阿里云计算平台的大数据实时处理能力,协助公众知情并参与空气和水污染治理,并为他们提供全面、便捷的生活服务。
马军说,“蔚蓝地图”的建设目标不仅是曝光企业污染问题,更在于综合运用多方力量,共同参与环境社会治理。如地图数据使用的数据来自政府官方监测,一部分来自于企业的信息公开,以及政府部门确认的公众投诉举报。“是政府部门、民间环保组织、企业、公众多方参与构建的数据平台,工作方式和以往一样也是多方参与、互推互动的模式。”如公众使用App查询到政府公开的数据,再通过微博转发或邮件给环保部门,促使环保部门积极跟进、监督污染企业,直接对企业进行整改,一些企业甚至直接自我整改。目前APP已成功促成400多家大型火电、钢铁、水泥建材、石化企业在线数据超标做出说明,其中相当一批已经正在采取整改措施。

“厕所革命”离不开文明细节引导

茶余饭后
国家旅游局前不久发文,要向“脏、乱、差、少、偏”的厕所发起总攻,从今年起,我国将实施一场为期3年的“旅游厕所革命”,实现数量充足、干净无味、实用免费、管理有效。
从过去的“旱厕”,到现代的“冲水厕所”,厕所环境的改善首先离不开硬件的提高。然而就公共厕所环境而言,硬件只是一个方面,厕所的管理同样重要。三分建设,七分管理。“厕所革命”不是“一锤子买卖”,增加数量的同时也要加强管理。一些景区仅把注意力放在硬件建设上,甚至大建“五星级公厕”“豪华公厕”“景点公厕”等面子工程,但对改进管理、完善服务提不起兴趣。
促进公共厕所环境改善,既要以满足人的基本需求为出发点,从厕所建设这类硬件基础抓起,也要从游客使用公厕的文明细节着手进行引导。相对一些公厕良好的基础设施,游客的文明细节令人尴尬。厕所被偷走、坐便马桶被踩碎、大小便后不冲厕所……一些游客如厕“不拘小节”,对纸、水等资源肆意浪费,对硬件设施不加爱护,对公共卫生任性破坏。媒体报道,上海静安区在公厕试点免费提供手纸,半年多下来,如厕者每次使用的卷筒纸长度平均为1.6米,有的被用来擦皮鞋,有的甚至整卷被拿走。
厕所使用的文明细节得不到提高,再好的硬件都难以发挥作用。随着经济和社会的发展,“厕所革命”可以让外界看到中国旅游环境实实在在的进步,这不仅需要政府部门的努力,更需要每一个游客的积极参与。厕所需要的不仅仅是一场硬件革命,更需要引导游客从文明细节的思想认识上进行提升。
(据新华社电)