

感受

做杂粮包,小朋友在老师指导下... 一小学附属幼儿园开展感受传统民俗... 五月五日,在山东滨州市博兴县第...



特色茶文化,新华社发(邱汝泉摄) 茶艺的兴趣和认知,让他们从小感受... 开设了茶艺特色课程,培养孩子们对... 福建武夷山武夷学院附属幼儿园



一台挖掘机吸引了乡亲们的目光... 乡林坡村九〇后小伙伙元武自制了... 近日,四川省内江市东兴区柳桥... 自制



铺架基地龙门吊接触网,郑红梅摄... 线改造,该公司首次采用滑触线作为... 浙江段铺架工程,目前正在进行的... 由中铁四局八公司承担的九景衢... 改造



营养快餐

立夏为何要吃鸡蛋?

“立夏吃蛋”的习俗由来已久。俗话说:“立夏吃了蛋,热天不挂夏。”相传从立夏这一天起,天气晴暖并渐渐炎热起来,许多人特别是小孩子会有身体疲劳四肢无力的感觉,食欲减退逐渐消瘦,称之为“挂夏”。女姑娘告诉百姓,每年立夏之日,小孩子的胸前挂上煮熟的鸡鸭荷包蛋,可避免挂夏。因此,立夏吃鸡蛋的习俗一直延续到现在。

立夏为什么要吃鸡蛋呢? 一种说法是,古人认为,鸡蛋圆,象征生活圆满,立夏日吃鸡蛋能祈祷夏日平安。“立夏吃了蛋,热天不挂夏”,很多地方都有吃“立夏蛋”的习俗,是说立夏吃鸡蛋能预防暑天常见的食欲不振、身倦肢软、消瘦等苦夏症状。

也有一种说法:立夏吃东西最补,吃一只鸡蛋相当于吃一只鸡。立夏后,农事开始繁忙起来,人容易疲乏。吃红枣鸡蛋,是为了补充体力。这个说法,倒是和中医理论契合。中医认为,鸡蛋性平、补气虚,有安神养心的功能,生病吃鸡蛋可以帮助恢复体力。以前生活条件不太好的时候,红枣鸡蛋很难吃到,吃一个立夏蛋,既是辛苦劳作前的犒赏,也是对平安和丰收的企盼。

由于鸡蛋不伤脾胃,一般人都适合,所以哪怕是高血压等慢性病人,立夏吃鸡蛋也是有益健康的。 而鸡蛋性凉,能滋阴润肺,适宜阴虚火旺者食用,适用于病后体虚、燥热咳嗽、咽喉肿痛、高血压、腹泻痢疾等病。如果是日常活动量较大且无高血压等慢性病的年轻人,可以尝一下咸鸡蛋,只要不是吃起来很咸,则可清热,又助补充盐分等矿物质。

立夏吃鸡蛋要适量 夏季人体消耗大,应该注意补充营养。俗话说,“立夏吃鸡蛋,石头能踩烂”,意思就是说,吃了鸡蛋人特别有劲。鸡蛋清是优质蛋白质,鸡蛋黄富含卵磷脂,鸡蛋是非常好的营养食品。 尽管鸡蛋的经验价值高,但是鸡蛋不是吃越多就越好。多吃鸡蛋容易造成营养过剩,导致肥胖。增加肝脏及肾脏的负担。而蛋白质过剩会使尿素制造系统负荷过重,食入过多蛋白质,还会在肠道产生大量的氨、羟、酚等化学物质,对人体的毒害很大。很可能会出现易出现腹部胀闷,头晕目眩、四肢乏力、昏迷等症状,也就是常说的“蛋白质中毒综合征”。

所以立夏吃鸡蛋要适量,每天吃一个到两个就可以了。另外,鸡蛋吃法是多种多样的,有煮、蒸、炸、炒等。就鸡蛋营养的吸收和消化率来讲,煮、蒸蛋为100%,嫩炸为98%,炒蛋为97%,荷包蛋为92.5%,老炸为81.1%,生吃为30%—50%。由此看来,煮、蒸鸡蛋应是最佳的吃法。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

近年来,我国乳腺癌发病率不断攀升,且年轻化趋势明显。该病不仅损害患者身体健康,甚至使患者产生抑郁、厌世等情绪。请关注——

乳房重建让患者与美结缘

本报记者 李颖

打破砂锅

乳腺癌不仅夺走了女性的健康,更使很多女性失去了象征“女人”的第二性征——乳房。在“爱的圆舞曲”乳房再造及乳腺癌综合治疗大型公益远程讲座上,整形科医生表示,乳腺癌术后重建能让更多乳腺癌患者重拾生活信心。

我国失乳患者重建率不足1%

据国家癌症中心和卫生部疾病预防控制中心2012年公布的数据显示,全国乳腺癌发病率位居女性恶性肿瘤的第一位,每10万人就有近43个乳腺癌患者。上海地区女性乳腺癌发病率位列全国首位,北京地区女性乳腺癌发病率20年间上升了91%,较全球平均每年增长2%的速度快了一倍多。

“对于早期乳腺癌患者而言,手术切除肿瘤是首选治疗方式。”中国医学科学院肿瘤医院乳腺外科主任王翔教授介绍,我国每年有20万例乳腺癌患者接受乳房切除术,但选择乳房重建的患者却不足1%。而美国患

者失乳重建的比例高达60%,欧洲约为35%,日本约为17%。

目前,中国公众普遍比较关心乳腺癌的治疗,却忽视了乳房重建的重要性。对于大多数女性而言,切除乳房失去的不仅是身体的一部分,更有一种女性身份被剥夺的心理感受。“对于女性而言,即使治愈了疾病,挽救了生命,但乳房的缺失,还是会令其丧失自信,甚至可能使整个家庭失去和谐。可见,乳房重建对于失乳女性及其家庭而言意义重大。”

让失乳女性与美结缘

一项对中国乳腺癌术后患者的调查结果显示,有97.5%的失乳女性感到忧虑,93.3%的失乳女性自卑感增强。

“其实,西方乳房切除术后患者,多数能以积极心态正视术后恢复及乳房重建术。”中国医学科学院整形外科医院乳房整形美容中心主任栾杰教授举例说,2013年,著名好莱坞影星安吉丽娜·朱莉为预防乳腺癌,切除了乳腺并进行了乳房重建术,如今的她依然自信美丽并活跃在影坛。“这与中国乳房重建率

低下的事实形成了鲜明的对比。” 栾杰指出,乳房重建认识的缺失是一个普遍问题,这不仅导致失乳女性的生活质量下降,而且影响其家庭生活的和谐。

栾杰介绍,穿戴重量适合的义乳和合身的义乳胸罩,是最易恢复胸部外观的方式。但由于每个人的乳房切除情况不同,很多乳腺癌女性在切除术后,很难在市场上买到合适的义乳及义乳内衣。即便是能买到合适的义乳,但在运动、社交、穿衣上依然会受到诸多限制,例如部分义乳无法穿着下水、义乳不透气夏天不能久穿、形状手感不自然等问题。这些问题造成了生活上极大的不便与困扰,甚至形成心理障碍,丧失信心。

虽然,乳腺癌患者可以穿着义乳和义乳胸罩,但更有效的是进行乳房重建手术。栾杰表示,患者可在术后与肿瘤整形外科医师讨论,选择适合自己的方式,进行整形美容手术,让自己的外观恢复像以往一样。

由于我国乳腺癌手术后的患者,普遍缺乏对乳房重建的认识。很多患者在决定是否手术前,更愿意询问亲朋好友而非专业医生,从

而导致心理压力过大,抗拒乳房重建。对此,栾杰解释说,事实上,乳房重建在我国已经开展了近30年,数十万妇女成功地接受了乳房假体重建术,安全性和有效性完全可以保证。

“乳房重建对于失乳女性及其家庭而言意义非凡,社会公众需不断加强对乳房重建的认识,鼓励身边的失乳女性重建美丽自信。”栾杰也希望患者能正确认识乳房重建,家属及朋友也应鼓励失乳女性重建美丽,重拾自信。

美丽和安全同等重要

在我国乳腺癌术后患者对于乳房重建的认识不足,导致心理压力过大抗拒乳房重建。还有些患者具有乳房重建的意愿,却又担心植入假体会增加复发风险,于病情不利。“长期大量的临床实践与研究数据表明,假体隆胸是隆胸术的主要手段之一,规范使用的情况下,假体隆胸的安全性和有效性是可靠的。”北京医美医疗美容医院院长陈哲教授介绍说,目前没有任何证据显示,硅胶乳房假体与已知的人类疾病有直接关系,既

不会增加罹患乳腺癌的风险,也不会增加复发率,就连生育和哺乳也不会受到影响。

相比之下,注射硅蜡油、硅凝胶、奥美定等隆胸的方式就不安全,主要原因是打进去的东西很难取出来,目前奥美定注射隆胸已被明令禁止。值得一提的是,“乳房重建”和常见的“乳房整形美容”是完全不一样的。目前常见的乳房假体类型有硅胶假体、生理盐水假体、双腔式乳房假体、水凝胶假体等。

“需要注意的是,患者一定要选择正规医疗机构。”陈哲建议大家要正视健康和美丽的追求,咨询专业的医生,选择适合自己的假体,进行安全的手术。

此外,随着经济水平的不断提高,不少女性知道注意到乳房保健的重要性,有意识地选择一些乳房护理方式。殊不知,不恰当的护理手法和不正确的产品使用,反而可能危害健康。有些人口服及外用激素药剂,进行按摩等乳房保健,这些都可能反而成为致病风险。

三位专家一致呼吁中国女性,要科学管理自身健康,选择护理方式前最好咨询专业人士,以及养成定期自检自查的习惯。



5月6日,由三星电子独家赞助的“2015探知未来科普创新实验大赛”在中国科技馆拉开帷幕,大赛以“节能、环保、健康”为主题,设置“科普实验单元”和“创意作品单元”。图为科普实验单元的“风能利用”命题中参赛组研制出来的演示装置,在只能利用风能的前提下依靠两台风扇小车就能载人逆风前行。 本报记者 蒋秀娟摄

三强联手推出“奇异果”高清平板

数字时尚

近日,跨界合作再掀一波高潮,网络视频巨头爱奇艺联手硬件巨商华硕、英特尔推出爱奇艺华硕高清平板——“奇异果”。据悉,本次三方强强联手推出的“奇异果”高清平板,是以移动互联网视频产业为背景,专为广大网络视频用户量身订做而生。

telMoorefield Z3560四核处理器,Splendid观影技术有效改善视频画面饱和度对比度。

此外,“奇异果”在视频解码方面有着巨大的优势。英特尔全新一代移动处理器支持硬解H.265视频编码技术,其特性在于改善码流、编码质量、延时和算法复杂度之间的关系,达到视频最佳优化状态。H.265视频编码与其他编码的视频相比,同样的画质下技术比特率更低,既可以节省占用的存储空间,又可以减少网络传输带宽的需求,让使用“奇异果”的用户在线观看时,得到更加畅快淋漓的视觉享受。(严旭)



小米公司近日发布其2015年度旗舰手机产品小米Note顶配版,这款产品与之前的小米Note标准版相比整体外观微变,但硬件配置提升。

6岁前宝宝是否健康一测便知

本报记者 左常睿

生活风向标

宝宝健康成长是妈妈们最关心的事情,可是如何科学检测婴幼儿发育状况呢?日前,在天津市武清区建成的儿童身心健康检测干预中心为妈妈们带来福音,该中心也是全国首个以国家级课题引领、政府出资打造的功能性示范区。该中心的建成意味着未来婴幼儿身心健康培养可以量化指标方式实现科学干预,同时也探索了一条通过政府惠民工程体系实现婴幼儿科学养育之路。

在天津武清大王古庄镇镇中心幼儿园,儿童身心健康检测干预中心的专业人员现场为几月龄到几岁龄的儿童做测试。检测人员利用标准检测工具,仔细观察并记录儿童的各种精细动作、大动作、语言、气质等项目完成情况,之后对照儿童关键期行为表现,通过“儿童发展评估指导系统”的数据处理和人工交互,最终得到一份检测报告,记者看到报告包含宝宝体格、智力、气质三大方面的发育图表、营养保健、教育建议和针对性的提升锻炼等内容。

老年保健更应重视预防

给您提个醒

科技日报讯(记者蒋秀娟)目前我国已进入老龄化社会,但未富先老、未备先老。尽管我们的平均寿命达到了74岁,但我们的健康年龄和发达国家大概有10年的距离,任务艰巨。“近日,中国老年保健医学研究会第五次全国会员代表大会召开,全国老龄办常务副主任、中国老龄协会会长王建军指出,“在我国一年到院看病的人数达到七十几亿人,但上游的保健和预防意识都很差,看病以后的康复也跟不上,这是一个恶性循环。”

中国老年保健医学研究会王陇德会长指出,2013年我国老年人口已经达到2.02亿,老龄化水平达到了14.8%。慢性疾病是影响老年人健康的主要疾病,也是造成老年人残疾、失能的重要原因。而我国长期以来形成的公共卫生工作侧重预防传染病、临床治疗与预防保健割裂、家庭医疗和社区医疗保健薄弱、应对慢性疾病“重治疗、轻预防”等问题,都加

重了重大慢性疾病高发、医疗费用走高、老年人健康状况下降的矛盾。前卫生部长陈竺曾多次疾呼,如果再不抓紧实现“预防关口前移、卫生战略下沉”,不用多长时间,重大慢性疾病就可能像井喷一样发生,那种措手不及的严重状况,将是国家和老百姓难以承受的。

作为国家一级学会,中国老年保健医学研究会近些年在国内率先推动老年医学研究应用与推动老年重大慢病防控工程、老年健康服务研究工作、老年健康产业发展的紧密结合,以积极应对老龄化社会健康问题的严峻挑战为己任,交流老年医学重点领域的新技术,推广老年保健研究的新成果,传播老年健康促进的新理念,探讨老年健康服务的新模式,支持老年健康服务业的蓬勃兴起和健康发展。会上选举产生的第五届理事会由国务院深化医改领导小组专家咨询委员会委员、卫生部原预防传染病、临床治疗与预防保健割裂、家庭医疗和社区医疗保健薄弱、应对慢性疾病“重治疗、轻预防”等问题,都加

油罐车装“电子眼”节能又安全

低碳生活

科技日报讯(李禾 远巍)油罐车一旦发生意外,容易起火甚至爆炸。于是,太原铁路局为分布在山西省范围内25台油罐车加装了GPS卫星定位系统。截至目前,太原物资供应段运用“电子眼”已发现和排除行车违规、车辆超速等安全隐患12件次,优化了资源配置,提升了安全风险管理水平。 据介绍,由于气温回升和铁路线路需养护缘故,许多铁路大型养路机械等设备用油量激增,太原物资供应由于供油点多线长,而且大量线路在山区,供油难度大,于是制定了“科技保安全、保供应”方案,为25台铁

路专用油罐车加装了GPS卫星定位系统。 经长期工作积累,“GPS”监控中心监控负责人王兰柱总结出了“GPS”监控“眼疾、手快、耳明”工作法。“眼疾”指在行车途中,监控人员要同时查看不同派车车辆视频资料、行走路线等信息;“手快”指遇到线路管制、供油任务变化等突发情况时,及时联系相关人员,避免延误;“耳明”指任务完成后,及时获取油罐车运输吨数、作业趟次等并做好详细记录。现在有了GPS卫星定位系统,他对油罐车派车情况、行车路线和时间、是否超速和违规等情况得以随时掌握,实现了科学管理与经济运行的双重功效。

管理办公室主任王媛介绍说,截至目前,该课题研究已被北京市丰台区幸福家庭工程、海门镇计生委幸福家庭工程等地惠民工程、教育部“十二五”教育科研规划全国重点课题选定该产品作为幼儿园课题研究工具,给幼儿实施标准化身心发展检测和个性化教学提升,统一标准获得的数据汇总分析后得出《当地儿童发展报告》,覆盖北京、山东、河北、四川、黑龙江等地数百所幼儿园/早教园。 专家认为,随着天津武清儿童身心健康检测干预中心的落成,《中国校园心理健康教育体系化建构的实践研究》在数据采集和样本分析领域取得突破,而政府层面的推动和基金组织的相继参与,将在中国形成以国家课题引领、政府强力推进、基金重点扶持的新的儿童身心健康培养新格局。