



独具风情。新华社记者杨顺全摄。美丽的乡村，在河上划船捕鱼，舟行画中，个美丽的小村庄。村庄碧水环绕，绿树成荫，龙潭司村是湖北省西部山区的一个美丽村庄。



枝头休憩。新华社记者沈俊峰摄。蓝喉蜂虎。六月十四日，蓝喉蜂虎在庐山山区姑塘镇迎来了众多美丽的小鸟。夏季以来，江西鄱阳湖湖畔的九江市休憩。



形成了美丽的芬芳画卷。新华社记者周学军摄。日葵、百日菊等竞相绽放，在田野间眼下，温岭市城南镇寨门村的向日葵花田里，人们正在享受夏日的阳光。



不误农时。新华社记者朱旭东摄。在抢收小麦的同时，抢播玉米，确保大面积收割期，各地农民抢抓农时，近日，河北省三千多万亩小麦进入抢播。

营养快餐

豆腐有四个好搭档

1. 配点肉，蛋白质好吸收 大豆有“植物肉”的美誉，它是植物性食物中蛋白质最优质的食品。如果在吃豆腐的同时加入一些蛋白质质量非常高的食物，就能和豆腐起到互补作用，使得豆腐的蛋白质更好地被人体消化吸收利用。而一些高质量蛋白质的食物，就非肉类和鸡蛋莫属了。 因此，肉末烧豆腐、皮蛋拌豆腐等，都能让其蛋白质更好地吸收。 2. 加蛋黄、豆腐，钙补得更多 就像吃钙片的同时需要补充维生素D一样，吃豆腐要补钙，就要搭配一些维生素D丰富的食物。因为在钙的吸收利用过程中，维生素D起着非常重要的作用。 在吃豆腐时，搭配维生素D含量丰富的食物才能更有效地发挥作用。 蛋黄中含有丰富的维生素D，因此鲜美滑嫩的蛋黄豆腐是补钙的优秀菜肴。动物内脏，如肝脏、血液中的维生素D含量也很高，所以将豆腐和血豆腐一起做成“红白豆腐”也非常理想。 另外，鸡肝、猪肝等动物内脏也对增加豆腐的钙吸收有很好的作用。 3. 加海带、紫菜，能多补钙 豆腐不但能补充营养，还对预防动脉硬化有一定的食疗作用。这是因为豆腐中含有一种叫皂苷的物质，能防止引起动脉硬化的氧化脂质产生。但是皂苷却会带来一个麻烦，引起体内碘排泄异常，如果长期食用可能会导致碘缺乏。所以，吃豆腐时加点海带、紫菜等含碘丰富的海产品一起做菜，就两全其美了。 4. 放青菜、木耳，更防病 豆腐虽然营养丰富，但膳食纤维缺乏，单独吃可能带来便秘的麻烦。而青菜和木耳中都含有丰富的膳食纤维，正好能弥补豆腐的这一缺点。 另外，木耳和青菜还含有许多能提高免疫力、预防疾病的抗氧化成分，搭配豆腐食用，抗病作用更好。 需要注意的是，菠菜、苋菜等绿叶蔬菜中的草酸含量较高。应先焯一下，再和豆腐一起烹调，以免影响豆腐中钙的吸收。

豆腐吃多了也有害

美味不可多贪，好东西也要适可而止。长期大量吃豆腐可能产生如下问题： 促进动脉硬化 豆制品含有极为丰富的蛋氨酸，蛋氨酸在酶的作用下可转化为半胱氨酸。它会损伤动脉管壁内皮细胞，使胆固醇和甘油三酯沉积于动脉壁上，导致动脉硬化形成。 促进痛风发作 豆腐含嘌呤较多，嘌呤代谢失常的痛风病人和尿酸浓度增高的患者，多吃豆腐易导致痛风发作。 导致碘缺乏 制作豆腐的大豆含有皂角甙，会加速体内碘的排泄。长期过量食用豆腐很容易引起碘缺乏，导致碘缺乏病。 引起消化不良 豆腐中含有极为丰富的蛋白质，一次食用过多不仅阻碍人体对铁的吸收，而且容易引起蛋白质消化不良，出现腹胀、腹泻等不适症状。 增加肾脏负担 人到老年，肾脏排泄废物的能力下降，此时若不注意饮食，大量食用豆腐，摄入过多的植物性蛋白质势必会使体内生成的含氮废物增多，加重肾脏的负担，不利于身体健康。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

粥和动脉粥样硬化原本是风马牛不相及，但它们之间又有某些相似点。一旦人体血管动脉粥样硬化，则表明健康出现严重问题。请关注——

别让 自己的血液成“稠粥”

本报记者 李颖

打破砂锅

在中国健康知识传播激励计划(胆固醇管理·2015)启动会上，担任宣传员的白岩松用形象贴切的比喻说明了动脉粥样硬化的形成过程：为什么叫动脉粥样硬化？大家煮粥的时候会发现，如果粥煮得很稠，一下就能倒出来不挂壁；但如果煮的粥很稠，粥就会挂壁，要是干了就更难铲下来。

血液变稠后患无穷

“中国人慢病相当多的是由营养过剩所导致。”白岩松说，人在健康的时候，血管柔软并且有弹性，能保证血液的通过量，但是营养过剩时，血液开始变稠，就如同你在体内煮“稠粥”。血液越稠越容易挂壁，当血管挂壁之后，原本有弹性的血管开始变得硬和脆，并且逐渐恶化，并且有可能出现崩盘、管漏。一旦血管发生管漏，那问题就很大了。所以一定要管住嘴，迈开腿，给自己的体内多熬稀粥，别熬稠粥。 “别看粥挂壁或不挂壁，只是薄薄的一层，但如果放任不管，它们就会慢慢地进展，愈来愈多，愈来愈大，最后导致血管堵塞

或者斑块破裂，引发血液凝固，造成冠心病和心肌梗死。”在《血管保卫战》中，广州市红十字会医院心血管医学部林梓卿再次为公众做了解读。

根据《中国心血管病报告2014》的统计结果，目前估计全国有心血管病患者2.9亿，我国每天因心血管病死亡9500人，每10秒就有1人死于心血管病，每5例死亡中就有2例死于心血管病。因此，动脉粥样硬化疾病已经成为我国居民生命健康的“头号杀手”。

国家心血管病中心办公室主任陈伟伟教授介绍，近年我国总死亡率的上升趋势有所缓解，是高血压防控使卒中发病和死亡上升趋势得到初步遏制的结果，但同期我国冠心病的发病和死亡快速上升，如不有效控制血脂异常，势必面临双重的疾病负担，前期的防控效果亦将面临被抵消的风险。

“现代医学的解剖结果表明，动脉粥样硬化斑块的主要成分是‘坏胆固醇’。”陈伟伟指出，由“坏胆固醇”组成的动脉粥样硬化斑块除了会造成血管狭窄、影响脏器供血之外，它还不稳定，容易破裂或脱落，掉下来的小斑块会在短时间内迅速堵塞血管，甚至导致急性心肌梗死或脑卒中，严重时危及生命。

高度重视胆固醇管理

陈伟伟指出，与高血压、糖尿病等其他较易识别的动脉粥样硬化危险因素相比，公众关于血脂异常的认知率偏低。要想有效对抗动脉粥样硬化疾病，提升公众的胆固醇管理的知识和能力是当务之急。

动脉粥样硬化疾病是血管中的潜伏杀手，公众熟知的冠心病、心肌梗死、缺血性卒中、慢性肾脏病和外周动脉粥样硬化等都属于动脉粥样硬化疾病范畴。 动脉粥样硬化会逐渐阻塞血管，使血流变慢，引发冠心病和卒中等心脑血管疾病；更危险的是，不稳定的动脉粥样硬化斑块像“定时炸弹”，一旦破裂，在短时间内堵塞血管，导致急性心肌梗死、心脏性猝死或卒中、危及生命。

最主要危险因素：“由于‘坏胆固醇’升高通常没有明显的症状，因此许多患者对胆固醇管理的重视程度严重不足，认为‘血脂高一点没关系’，直到发生心肌梗死、缺血性脑卒中等动脉粥样硬化时才追悔莫及。”北京大学第一医院心血管内科副主任医师马为教授指出，事实上，“坏胆固醇”是导致主要动脉粥样硬化

最重要危险因素之一。

马为介绍，血液中过量的“坏胆固醇”会沉积在血管内皮下，形成斑块，使得血管的管径变窄、血流减少，从而导致心脏、大脑等脏器缺血，造成动脉粥样硬化的严重后果。因此，马为呼吁公众提高对胆固醇管理的重视程度，在“坏胆固醇”造成恶果之前，把它有效管起来。

那么，“坏胆固醇”升高之后，是不是光靠“少吃多动”就能让胆固醇指标恢复正常呢？马为解释说，人体内约70%的胆固醇是机体自身合成的，而且这种合成是不断进行的。对于绝大多数高胆固醇血症患者来说，“坏胆固醇”偏高是内源性合成酶升高所致，靠减少胆固醇摄入无济于事，必须使用他汀类药物才能降低超标的“坏胆固醇”。

“一旦停药，内源性合成酶继续升高，‘坏胆固醇’继续在体内过量合成，病人发生心脑血管事件的风险会再次升高。”马为再三强调。

他汀类药物是降胆固醇“主力”

北京大学第三医院神经内科主任樊东升

教授完全同意马为的观点，“出于对药物副作用的担心等原因，目前国内高胆固醇血症患者的用药依从性较低，这意味着这部分患者的血管无法得到持续的保护，发生心脑血管事件的风险在停药后将会再次升高。”

樊东升介绍说，目前医学界公认他汀类药物是降低胆固醇治疗的主导药物，其疗效和安全性是有保障的。人群中他汀类药物副作用的发生率较低，长期服用他汀类药物的患者只要在治疗随访中与医护人员保持沟通并定期检查身体，就能有效监测并控制药物的副作用，无需过度担心。

樊东升进一步解释，他汀类降脂药物在动脉粥样硬化发生发展的各个阶段都有明显的治疗作用：在高胆固醇血症阶段，他汀可明显降低胆固醇浓度；在已发生动脉粥样硬化病变、血管腔发生狭窄阶段，他汀应用可延缓病变进展，较大剂量的他汀可以逆转病变的进展，减轻管腔狭窄程度；到了血管堵塞发生心肌梗死等事件的阶段，强化他汀治疗还有降脂以外的作用，有益于控制病情的发展。“坚持服用他汀药物的时间越长，降低心脑血管事件发生概率的收益就越大。”

长江中下游早稻抽穗期不会推迟

本报记者 刘志伟

科学与生活

今年长江中下游早稻播种以后，在4月上旬旬旬遭遇了“倒春寒”，许多人担忧会影响发育进程，其产量形成的重要生育期——抽穗期可能推迟。中国气象荆州农业气象试验站高级工程师、享受国务院政府特殊津贴专家黄智敏告诉记者，与历年相比，早稻抽穗期不会推迟。

黄智敏说，近日荆州农业气象试验站，已对江汉平原早稻生育调查与气象平行分析，发出了2015年早稻抽穗期预报。预计地处长江中游的江汉平原，在3月21日左右播种的早稻，将于6月16—17日左右始穗，较常年稍早；在4月1日播种的早稻，将于6月24日左右始穗，与常年接近。

这是因为，虽在4月上旬旬旬遭遇了“倒春寒”，气温明显偏低，但从4月下旬以来总体

上气温偏高，较有利于早稻返青分蘖与幼穗发育进程。在3月21日左右播种的早稻，截止6月9日，12℃以上的活动积温为1532℃·d左右，较历年同期还多30℃左右，现已进入孕穗期。一般早稻播种到始穗需12℃以上的活动积温为1757℃·d左右。上述始穗期预报，就是根据未来天气预报积温估算做出的结论。

黄智敏特别提醒，根据未来气象预报，由于在早稻孕穗到抽穗扬花期，正值梅雨集中期，且今年较常年同期雨量有明显偏多趋势，这样极易造成渍涝、相关病虫害，甚至部分低温冷害。为此，建议要重防渍涝；有针对性地综合防治纹枯病、稻瘟病、稻飞虱、稻飞虱等病虫害；部分地方若出现日平均气温连续3天低于22℃—20℃低温，雨前应叶面喷施磷酸二氢钾，增强抗逆性；低温时要灌深水保温，以利于提高结实率。

安徽：秸秆离田变成“宝”

低碳生活

据新华社电(记者刘翔霄 陈尚雷)农业大省安徽下大力气改变将秸秆付之一炬的旧习，促进秸秆变能源、肥料和饲料。2014年全省下拨省级秸秆禁烧和综合利用奖补资金11.4亿元，夏秋两季秸秆焚烧火点较上年下降69%。

据介绍，秸秆发电是秸秆规模化利用的主要途径之一。目前安徽已建成并运行20个秸秆电厂，装机容量达到57万千瓦。对秸秆电厂利用每吨水稻、小麦和其他农作物秸秆，安徽省财政分别按50元、40元和30元

进行补贴。同时对新建秸秆电厂建设用地、环境容量、取水量等指标实行省计划单列，不占项目所在地相关指标。免除土地使用税，免收秸秆运输车辆普通公路过路过桥费等，秸秆初加工用电执行农业用电价格。 记者从安徽省发展改革委、安徽省能源局了解到，每万千瓦秸秆发电机组在氮氧化物、二氧化碳、二氧化硫的排放上，分别是火电机组排放标准的1/5.1/10.1/28。安徽规划到2017年建成150万千瓦装机容量的秸秆电厂，可利用秸秆约600万吨，约占全省可收集利用量15%左右。

6月13日，2015“中铁·龙盘湖·世纪山水”杯第四届中国宜昌朝天吼自然水城国际漂流大赛在宜昌市朝天吼漂流景区举行，最终重庆万州队以34分28秒夺冠，英国队和澳大利亚队分列二三名。 本报记者 周维海摄

画中有话

密码的公开免费WiFi环境下，“大家蹭网，一蹭就能上，这时候也有风险。”落红卫说，“平常这个WiFi热点和普通WiFi热点一样正常工作，黑客一旦发现敏感信息，就会窃取。”

数字时尚

中国信息通信研究院的落红卫表示，钓鱼WiFi主要出现在两种场合：一是在机场或者咖啡厅等本身有WiFi的场所，用户连接的是有认证的、有密码的、看起来很可靠的WiFi，而一些想要钓鱼的黑客设置一个超大功率的WiFi热点，把用户连接的公共WiFi切换到钓鱼WiFi上，在用户不知情的情况下，窃取用户账户名、密码等个人信息。另一种情况发生在一些不需要登录或者没有

密码的公开免费WiFi环境下，“大家蹭网，一蹭就能上，这时候也有风险。”落红卫说，“平常这个WiFi热点和普通WiFi热点一样正常工作，黑客一旦发现敏感信息，就会窃取。” 网络安全专家表示，在公共场合，应尽量使用GPRS或4G等移动数据网络上网，在必须使用公共WiFi时尽量选择有认证、有密码的WiFi，尽量不要登录网银、邮箱、社交账户等涉及个人隐私的平台；而没有认证的免费WiFi也不是不能用，而是用的时候应该更加谨慎，尽量不要上敏感的网站，不进行网络支付和网银转账等敏感操作，不输入用户名和密码，以防重要信息被黑客窃取。(新华)



来自美国洛杉矶的一支创新技术团队Electroloom推出全世界首台3D纤维打印机，能够像蜘蛛吐丝一般直接吐出成衣，制作出来的衣服零缝线，无线头，非常舒服。在这个神奇的箱子中充斥着电场，在内部电场引导的作用下，纤维液滴均匀覆盖在3D模板上。

肾癌患者应做到“三早”

本报记者 李颖

给您提个醒

近年来在肾脏疾病发病率不断上升的趋势下，肾癌的发病率也逐年升高。中国健康促进基金会理事长白书忠先生指出，肾癌目前已成为泌尿系统致死率最高的肿瘤，占成人恶性肿瘤的2%—3%，且每年以2.5%左右的速度上升。

“由于肾脏的位置隐蔽，早期缺乏典型的临床表现，出现症状检出的肾癌往往已经处于晚期。”据北京协和医院泌尿外科主任李汉忠教授介绍，其典型的6大临床特征表现为：

远处转移、同侧肾上腺素受侵、穿透肾周筋膜、侵犯腔静脉、区域淋巴结转移、Fuhman分级高(4级)。有数据显示，1/3患者在诊断时已有或将发生转移病变。因此，肾癌早期应做到“三早”(早发现、早诊断、早治疗)非常重要。

对此，北京大学第三医院泌尿外科主任马骥林教授也指出，肾癌患者做到“三早”，除了要严格遵循医嘱，及早进行针对性的治疗外，还应及早进行Fuhman核分级系统病理检测，以帮助医生和患者判断疾病的进展和预后，以及复发和转移风险，尤其是肾透明细胞癌和乳头状肾细胞癌的患者。

与其他癌症相比，肾癌预后相对较好，但与肾癌斗争是个长期的过程，不仅需要患者顽强的意志，更需要科学的治疗方案和来自家庭、社会的支持。因此，建立一个持续性的医患沟通交流平台，对于肾癌患者而言有十分积极的意义。在这一背景下，“福满家园”中国肾癌患者康复俱乐部应运而生。据白书忠介绍，“福满家园”的名字有两层含义，一层是取自判断晚期肾癌患者疾病预后的重要指标“Fuhman核分级系统检测”中“Fuhman”的谐音；另外一层取自中国传统中国人最喜欢的“福满”二字，同时结合今年“福聚

正能量，互助满希望”的肾癌患者关爱行动主题，“我们希望通过该平台凝聚来自健促会、专家、患者等社会多方力量，给予患者更多的支持和鼓励，帮助肾癌患者更好地进行疾病管理，并为晚期肾癌患者燃起生活的希望。”

据悉，为了提升公众对肾癌的认知并唤起对肾癌患者的关怀，由中国健康促进基金会发起、辉瑞中国支持的肾癌患者关爱行动——“福满家园”中国肾癌患者康复俱乐部，汇聚了社会各方资源，从提升认知和心理关爱两个层面出发，除了为肾癌患者提供来自专家、医生的疾病知识和诊疗建议之外，更为患者建立情感交流、互助的平台，共同协助肾癌患者获得最大生存获益。今后还将打造线上线下的交流平台，构建多元化的患者支持网络，将成立专门针对肾癌患者的微信公众号，定期发布权威的医学信息及康复经验分享交流。