



地里除草。新华社发(赵东山摄) 业,为丰收打好基础。图为农民在玉米中的“夏至”各地农民开展夏种夏管作



工序。新华社记者詹彦摄 为制笔工匠进行制作毛笔的“修头”



清理垃圾。新华社记者王松摄 市民志愿者沿松花江哈尔滨段沿岸



避暑纳凉。新华社记者刘大伟摄 氏度以上。众多市民带着小朋友来到公

营养快餐

中医教你祛湿美食

在致病的风、寒、暑、湿、燥、火这“六淫邪气”中,中医最怕湿邪。

湿气遇寒则成为寒湿,这就好比冬天的时候,如果气候干燥,不管怎么冷,人都还是能接受的,但如果湿气重,人就很难受了。

苹果枸杞红糖小米粥

食材:苹果1个、小米50g、红糖适量、枸杞适量

做法:1.准备好小米、枸杞、红糖、苹果;2.将小米用清水清洗干净;3.苹果去皮切成块;4.将小米和苹果再加入适量的清水放入汤锅中,大火煮开

红豆薏米汤

食材:薏米1节、红豆100g、清水适量

做法:1.准备好食材;2.将红豆洗净,用清水浸泡四十分钟;3.薏米洗净,去皮洗净切块;4.将薏米、红豆放入煮锅中,一次性加入适量的清水;5.大火煮滚;6.将水煮沸后,加入预先准备好的电炖锅内;7.大火炖2小时,喜欢咸的

鸭架冬瓜粉丝汤

食材:鸭架500g、盐适量、八角适量、姜片适量、料酒适量、冬瓜适量、清水适量、葱末适量、粉丝适量

做法:1.将鸭架上的鸭皮去掉,屁股那里多切掉一些,剁成块备用;2.冬瓜切片,切点姜片,准备两个大料;3.取砂锅烧一锅水,加入姜片和料酒;4.加适量料酒;5.再次烧开后加入焯好的鸭架盖盖煮50分钟;6.50分钟后加入冬瓜片;7.加入清洗过的粉丝煮2分钟;8.最后加入适量盐烧开就可以了,盛入碗中撒点葱末。

红豆花生米凤爪汤

食材:红豆50g、花生米50g、鸡爪300g、盐适量、猪龙骨适量、生姜适量、八角适量

做法:1.准备食材:红豆、花生米、鸡爪、猪龙骨,红豆与花生米提前泡发;2.将鸡爪剪去脚趾甲,与龙骨一起放入汤锅,加适量清水,生姜一块、八角一个,将水烧开;3.捞出鸡爪与龙骨,用清水洗净浮沫,弃生姜、八角不用;4.将洗净的鸡爪、龙骨放入高压锅;5.倒入红豆及花生米,加适量清水大火烧开,转小火炖25分钟;6.加适量食盐。

燕麦蜜豆荷包蛋

食材:燕麦片20g、蜜豆适量、鸡蛋适量、牛奶适量

做法:1.取一个砂锅(保温性能好),普通锅也行,稍多放点水,烧开;2.水烧开后,关火,将鸡蛋打入锅内(水沸的时候别打鸡蛋,沸腾的水容易将鸡蛋冲散);3.将盖子盖上,焖5分钟左右(根据个人喜好决定时间,喜好吃心蛋,大约4-5分钟即可,喜欢吃熟的,可以再煮会时间);4.打开盖子,发现荷包蛋已经做好了;5.牛奶煮沸,立即关火;6.倒入燕麦,搅拌均匀;7.搅拌均匀;8.即食燕麦片倒入碗底;9.将荷包蛋舀入碗内;10.将牛奶燕麦盛出,舀入碗内即可。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

如今,老百姓看病难的问题迟迟难以解决,随着移动互联网时代的到来,移动医疗或将为改善医疗服务水平提供更多平台。请关注—— 移动医疗,能否实现贴心随诊服务?

本报记者 蒋秀娟

打破砂锅

对于慢病患者而言,复诊着实是一个令人头疼的问题。正如肿瘤患者吴先生所言:“大老远去一趟医院,排长长的队挂了号,见到医生,结果就是开了两张化验单,简单几句用药医嘱就完事了,想想都觉得很无奈。”

医疗随诊,患者需求迫切

随诊,乃随时就诊之意,医生在门诊部、住院部交代病人注意事项中,往往提示要求“不适随诊”,就是指病人如果身体或心理上出现新的不适症状,要随时致电或者造访家庭医生、原接诊医生或者到院随诊;此外,随诊又称为“随访”,是指医生、医院主动联系病人做健康指导及对患者病情进行追踪的随访性诊疗服务,医院、医生会根据患者的病情医疗需要,或者根据临床教学、科学研究的需求

要,要求诊断治疗后的患者定期或不定期来院医院复查,或者主动到病人家中访视。

“医学水平相差无几的中美两国,肿瘤患者5年存活率却大大不同,美国高达66%,而中国仅36%,也就是说,同样是肿瘤患者,美国患者在相同时间内存活的人数要比中国多近一倍。差距的根源,除了在诊治过程中,我国缺乏多领域专家讨论决策的因素外,我国医疗服务方对患者术后或术后随访服务和患者教育基本缺失则是另一个重要因素。”易随诊移动随诊云平台联合创始人尤江云教授说。作为我国第一个中医学女博士、国家百千万人才和国家自然科学基金会和世界卫生组织等项目负责人,她先后获得国家3项科技进步奖的医学领域专家,尤江云对医院随诊随访管理的需求,以及临床医生与患者关系管理的需求非常熟悉,对病案的创新管理同样有着独到理解。她认为,在互联网+、移动医疗、大数据方兴未艾的今天,借助现代科技手段彻底解决我国慢性病管理之顽疾是未来重要的一个研究方向。

移动平台,随时随地就診

“患者只需注册一个微信服务号,即可

查看相关的疾病知识,同时可以上传院外的病历给医生,形成自己完整的病历档案。如身体出现不适,可以不受地域时间限制,随时随地与医生沟通。需要复诊预约时,即可以通过微信平台实现挂号,不用大老远去门诊排队挂号了。”易随诊平台产品(运营)部经理邱鲁南介绍,易随诊云平台可以同时提供基于短信或者电话、Web、微信、手机APP等多种手段的常规随诊随访、临床随访及科研随访服务。肿瘤、心血管病等慢性病患者,可以通过手机拍照等方式便捷地上传各种病历档案,更可以视需要与自己的首诊医生保持长期联系,由此可以做到随时在家问诊、随时预约挂号、随时实现自我健康管理;而医生通过云平台也能实现院外临床数据获取和科学高效地进行患者管理,从而提升服务价值。

“全国每分钟有6人被诊断为恶性肿瘤。这些患者经过肿瘤科专家和医生的首次诊疗后,将进入后续长期的治疗康复过程,期间每个患者都迫切需要有专业医护人员的科学便捷、高效的随诊随访服务。”尤江云说,“一些普通癌症患者也许可以痊愈,却在院外康复期间,因为没有得到及时有效的复

诊医嘱,或者患者没有遵照医嘱进行复查,结果导致病情恶化,以至无力挽救生命。只要随诊随访工作切实做到,癌症患者切实遵照随诊随访的医嘱做,癌症患者的命运也许可以完全逆转。”

作为我国首个慢病领域的移动医疗随诊随访平台,易随诊将为全国数千万肿瘤和慢性病患者提供专业的随诊随访医疗服务,实现居家随诊、科学康复。

抓住痛点,提供专业服务

“近年来,在移动医疗领域,有不少平台都在研究如何提高就医效率,为患者提供有效便捷的医疗服务,其中随诊问诊便是患者最为迫切的需求之一。目前许多的APP产品都是提供院外问诊服务,医生和患者彼此不熟悉,医患之间以及医生、患者和平台之间都没有很好的依存关系,这是目前移动医疗迟迟不能解决的痛点之一,也就意味着,这些平台让老百姓并不觉得用的效果好,或者有使用的必要;而对于医生而言,如果没有获得自身需要的价值,反而牵扯过多精力,积极性也就不高了。”一直主要从事移动信息技术的研究与开发,

并曾负责国家973项目、国家自然科学基金项目以及国家863项目等近10项国家级科研项目的易随诊云平台联合创始人邹仕洪博士认为,很多产品不能真正实现贴心服务,达到提高医患关系、改善医疗诊治水平的原因在于,很多产品不懂医疗,没有真正抓住医疗服务的痛点。

“与普通社会随访工作不同的是,医学随访专业性更强,涉及的科室和病种多,不同的病种对随访工作尤其是科研随访工作的系统架构的要求千差万别、错综复杂,并非简单的互联网公司仅仅凭借计算机技术和资金投入就能做好的。”邹仕洪说,“要想真正把医疗服务做好,需要在某一领域扎根下来,真正了解医生和患者的需求,解决他们的痛点所在,踏踏实实把服务做到位。”

据介绍,易随诊平台作为中国医学科学院肿瘤医院及全国多家肿瘤医院、国家癌症研究的基础数据平台,已对肺癌、乳腺癌、肝癌、胰腺癌等20多项国家级课题的临床随访研究开始提供强有力的技术和数据支撑,获取康复数据,同时也极大地提升了患者对医院后续医疗服务的满意度。



长春市“数字城管”平台运行近两年来,功能不断完善,加强了城市市容环卫管理者对城市的全局掌控。此外,平台还将“城管110”举报电话、政务网、政务微博以及微信公众平台中来自群众的投诉汇总,一并发送给一线工作人员的“城管通”手机,对事件进行处理和结案。图为6月20日,巡查员驾车利用视频监控系统进行街道巡查。 新华社记者 张楠摄

画中有话

警惕公共WiFi里的“定时炸弹”

数字时尚

科技日报讯(尤文)如今,随着移动互联网的迅速发展,公共WiFi在商场、餐厅等公共场所的应用日益普及,这项服务几乎已经成为公共场所服务范围内的标准配置。但公共WiFi人流量大,需求多种多样,特点也为其带来安全隐患,可能引发严重后果,造成用户个人隐私泄露和财产损失。

腾讯安全WiFi联盟发布的数据显示,作

遭遇ARP攻击。

为了规避公共WiFi的安全隐患,保护广大用户的个人隐私和财产安全,专家建议,要建立健全公共WiFi相关制度,使用者必须进行实名认证,并经相应核实后,才可使用WiFi无线网络。可加强与服务商的合作,解决好公共WiFi的安全性、稳定性、登录速度等问题,破解公共无线网络用户体验和服务质量差等困局,建设健全公共WiFi的服务规范和服务标准。此外,要加大宣传力度,提高用户安全意识。一方面,监管机构可对公共场所WiFi进行安全性认证,并进行标识。同时,要求无线网络服务提供商提供该WiFi安全等级提示,从而用户可以选择性连接。



用手机自拍,在光线不好的时候怎样才能拍的美美的?日本女摄影师Julie Watai设计了这款手机专用环形LED灯,不但可以补光,还能让被摄者眼睛显得更有神呢!

“新能源+互联网”让投资人收益

本报记者 蒋秀娟

生活风向标

“最低只需16.7元,投资者即可在绿能宝平台购买光伏产品,并通过绿能宝委托租赁给光伏电站项目,电站所获的电费收益及财政补贴成为投资者收益来源。通过绿能宝,投资人不仅能获得超过银行理财收益率的稳定投资收益,还能参与到清洁能源的建设中来,为环保事业做出贡献。”近日,在绿能宝“峰汇”暨互联网+金融+能源跨界盛典上,SPI绿能宝董事长彭小峰对外表示,能源互联网必将是未来能源行业发展的主要趋势。

“在‘互联网+’的大趋势下,国家对太阳能光伏行业的政策倾斜,使得如今光伏发电规模之大前所未有。但是,融资难成为制约光伏电站建设的瓶颈。”彭小峰说,在“新能源+互联网+融资租赁”的创新模式中,绿能宝将光伏新能源投资引入C端领域。投资

者最低投资16.7元人民币,即可拥有一块多晶硅电池片;投资1000元,即可拥有自己的光伏发电板,并获得约8%—11.9%的年化收益,获得稳定收益的同时为环保事业作出贡献。

彭小峰介绍,如今,太阳能发电设备成本正在逐步下降。十年前这个行业是10块钱一度电,现在已经不到1块钱了,太阳能发电成本是所有能源形式中成本降低最快的,而且太阳也是一个免费的资源。相对来说,SP1绿能宝董事长彭小峰表示,它的发电成本会降的更低。所以整体而言,太阳能发电设备,甚至在全世界范围之内,基本上都有8%—20%的收益,在中国基本在12%—20%之间。

据介绍,未来,绿能宝将以实体店、PC端、移动端、电话客服四位一体构建销售网络,在产品上强化实物理财优势,为投资人创造绿色、低碳、智能的生活方式。

今年“三伏”共计40天

给您提个醒

据新华社电(记者周润健)22日,夏至。“夏至三庚数头伏”,专家提示说,今年的三伏天共计40天,比去年多10天。

夏至不仅是北半球白天最长、夜晚最短的一天,还决定着当年伏天的长度。中国天文学会会员、天津市天文学会理事史志成介绍说,传统的推算方法规定,夏至后的第三个庚日起为“初伏”,从夏至后的第四个庚日起为“中伏”,立秋后的第一个庚日起为“末伏”,总称为“三伏”。“由于庚日的变化不定,所以每年入伏的日期不尽相同。”史志成进一步介绍说,“初

伏”和“末伏”都是10天,中伏天数不固定。这是因为当夏至与立秋之间出现4个庚日时中伏为10天,出现5个庚日则为20天,所以“中伏”到“末伏”有时为10天,有时为20天。

具体到今年的“三伏天”来说,7月13日交“初伏”,7月23日交“中伏”,8月12日交“末伏”,8月22日“出伏”,共计40天。

“伏天和整个夏季究竟有多热,是由多种气象因素造成的,因此,40天的伏天的夏季不一定比30天的伏天的夏季要热。”史志成提示说,气温高、气压低、湿度大、风速小是“三伏”天的显著特点。“随着三伏天的日益临近,公众要注意防暑降温。”

别只在节日“突击尽孝”

杨洪涛 张兴军

茶余饭后

父亲节来临,微信、微博上各类祝福语开始刷屏,一些购物网站也推出父亲节礼物清单或排行榜,受到网友追捧。对此,一些老人直言:“子女们有这份孝心当然是好的,可我更希望他们能在平时多花些时间陪陪我们。”话虽平常,个中意味却耐人深思。在我国传统文化中,父母与子女间的情感表达较为含蓄、内敛。随着社会更加开放,

母亲节、父亲节等逐渐流行,越来越多的人开始在这些节日里公开向父母表达孝心。不过,节日期间的关爱密集但也短暂,更像一种“突击式”尽孝,让精神赡养如细水长流,才是父母内心真实的情感需要。

我国《老年人权益保障法》规定,赡养人应当履行对老年人经济上供养、生活上照料和精神上慰藉的义务,照顾老年人的特殊需要。随着经济社会发展,很多地方的老年人的物质需求基本得到保障,精神与情感层面

的需求愈发凸显。

在农村,青壮年劳动力普遍外出务工,大量老人“空巢”留守,日常陪伴无从谈起;即使是在城市,快节奏的现代生活中,坐下来静静“听妈妈唠叨”、“跟爸爸谈谈工作上的事情”,对不少年轻人也并非易事。于是,“节日集中,平常稀松”、“重物质供养,轻精神赡养”成为相当一部分人表达孝心的常态。

节日“突击尽孝”是现实的无奈,也是社会转型期的体现。数据显示,截至去年

底,我国60岁以上老人已达2亿多,占总人口的15.5%。今后一个时期,我国人口老龄化仍将快速发展。面对“银发浪潮”冲击,我们不仅需要解决好老人的养老、就医等基本需求,也要针对老人“空巢”和“情感空心”等难题,努力使他们得到精神上的愉悦和满足。

当生活所需的基本物质条件满足以后,精神满足成为决定老人生活幸福程度的重要指标,所以我们在追逐物质财富积累的过程中,千万不要忽略了父母的内心感受。别只是逢年过节才想到关爱父母,想方设法“常回家看看”,让父母开心快乐,不让老人“空巢”又“空心”,才是我们当前最为迫切的孝道。(据新华社电)