



族群庆祝“洗泥节” “洗泥节”是瑶族举行盛大的“洗泥节” “洗泥节”是瑶族近日，湖南省江永县兰溪瑶族乡



新华社(黄海摄) 新华社(张亮摄) 等课余时间,成为农村孩子的第二课堂 乡村少年宫,并开展音乐、书画、舞蹈



新华社(张亮摄) 农民喜摘丰收果 牙泉镇的千亩李广杏陆续成熟,当地



新华社(陈晓东摄) 等做成各种实用、美观的手工艺品。 充分利用生活废旧物,将旧纸盒、布头

营养快餐

冬瓜:夏季补水第一瓜

在炎炎夏日,为大家推荐一款富含水分的蔬菜——冬瓜,它不仅补水,还能防止中暑症状的发生,堪称夏季第一瓜。

冬瓜含水量最为丰富,高达96%;钾元素含量也相当高,每100g含钾量为130mg,属典型的高钾低钠型蔬菜。也许多人不了解,夏季大家容易倦怠是由于天气炎热,温度过高,人体大量排汗,钾元素随汗液大量排出所致。

冬瓜除了含水量大及钾元素含量丰富外,维生素C含量也不低,每100g含量为18mg,这个值虽比不上猕猴桃和柑橘类,但比苹果要多。冬瓜的饱腹感也较强,非常迎合需低热量饮食女性的需求。

鸡蛋:吃法有三禁忌

隔夜蛋、茶叶蛋对身体不好

没有完全煮熟的鸡蛋隔夜之后其中的营养会滋生细菌,如果吃到这样的变质鸡蛋会有害健康。由于蛋白质在煮的时候已被破坏,又是隔夜,所以营养价值会降低很多。

别吃生蛋

未熟的鸡蛋中含有大量的大肠杆菌,不经煮熟就食用容易引起腹泻。因此鸡蛋要经过高温煮熟,杀死其中的细菌后再吃。再加上生鸡蛋里含有抗生物素蛋白,它会阻碍食物中生物素的吸收,导致食欲不振、全身无力、肌肉疼痛等“生物素缺乏症”。

吃鸡蛋要适量

多吃鸡蛋容易造成营养过剩,导致肥胖。增加肝脏与肾脏的负担。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。

火龙果皮也是宝

为了获得更多的营养,很多人选择吃葡萄不吐皮,吃苹果不削皮,番茄、冬瓜带皮炒。其实,火龙果皮也不该被丢弃,因为它含有非常珍贵的营养物质——花青素。

花青素是一种强力的抗氧化剂,强于胡萝卜素10倍以上,且能在人体血液中保存活性75小时。它能够保护人体免受有害物质的伤害,自由基的伤害,有助预防多种与自由基有关的疾病。

扫一扫

QR code and text: 欢迎关注科技改变生活微信公众平台

据统计,我国有上千万病人正饱受尿频、尿急、尿失禁等排尿障碍的折磨,很多病人多次求医,也吃了很多药物,却仍然无法有效改善这些症状。请关注——

新技术让尿急症患者走出阴影

本报记者 李颖

打破砂锅

许多人并不知道憋不住尿、漏尿等现象是疾病,需要治疗。膀胱起搏器在急性尿失禁患者的治疗中成功率达八成左右。

中老年女性最突出

膀胱过度活动症是一种以尿急症状为特征的症候群,常伴有尿频和夜尿症状,可伴有急迫性尿失禁,其明显影响患者的日常生活和社会活动,已成为困扰人们的一大疾病。

超九成患者放弃治疗

据估计,难治性膀胱过度活动症患者占患病人群四成以上,为了更好地了解这些患者的就诊及生存状况,美敦力公司联合泌尿外科尿控专业医生发起了北京、上海等7城市的患者深度调研。

中国首份难治性膀胱过度活动症调研结果显示,就诊率低和误诊是治疗率低的主要原因。很多患者面对“难言之隐”选择继续忍受,或者到二三级医院就诊时被诊断为尿路

感染而无法获得正确的诊疗。疾病对患者的生活质量和心理健康均有巨大的影响。

抱憾最多的是对睡眠质量和工作的影响,提高睡眠质量及减少起夜是难治性膀胱过度活动症患者最重要的治疗诉求。超九成难治性尿失禁患者不得不妥协于现有治疗或放弃治疗,其中有效率最高的膀胱神经调节(膀胱起搏器)临床普及率不到1%。

为促进诸如难治性膀胱过度活动症等难治性功能性排尿障碍疾病的有效治疗,2015年3月,由中华医学会泌尿外科学分会尿控学组发起,北京医院泌尿外科主任王建业教授牵头成立中国膀胱神经调节专家联盟。据王建业介绍,联盟的成立旨在促进难治性膀胱过度活动症等难治性功能性排尿障碍疾病的有效治疗,通过普及、规范、发展膀胱神经调节(膀胱起搏器)治疗手段,为广大难治性膀胱过度活动症患者找到“新希望”。

膀胱起搏器类似于心脏起搏器

“膀胱神经调节专家联盟成员之一。”北

膀胱起搏器疗法治愈率达八成

膀胱神经调节联盟成员之一的朝阳医院泌尿外科主任张小东教授是国内较早一批开展膀胱起搏器疗法的专家,在膀胱起搏器诊疗领域具有丰富的经验。

“膀胱起搏器在急性尿失禁患者的治疗在过去12个月内治疗成功率达八成左右。”张小东表示,对于每天跑厕所多次的难治性膀胱过度活动症患者来说,膀胱起搏器可以有效地减少患者跑厕所的次数,并帮助控制尿意,可以让患者充分改善睡眠及生活质量。

“膀胱起搏器长期置入是将起搏器置入皮下脂肪组织并固定电极线,起搏器由医用程控仪开启并设定适当的刺激程序,患者另有一个体外遥控器可以开关和调节起搏器程序。”张小东解释说,患者可定期回医院,请医生随访病情,医生再根据病情进展请工程师调节程序设定。手术完成两三天就可以出院,两周后打手机、用微波炉、下水游泳等都不成问题。

暑假去首博探究古都起源

生活风向标

科技日报讯(记者蒋秀娟)北京是一座有着悠久历史的城市,西周时期即是燕国的都城,建城至今已有三千多年的历史,最早的城址遗迹在房山区琉璃河。

一,中轴线纵贯全城。而3000多年前的北京城是什么样子呢?这个七月,首都博物馆将为观众展示3000多年前“北京城”的风采。

今天作为都城的北京是经过精心规划的,平面布局的特点十分明显,整齐划

据介绍,该主题展览分《肇启燕都》《营建燕都》《经略燕都》和《逝于燕都》四个单元,以燕都古城为主,从城都选址、营建、经营、古城人物为章节,还原一座3000年前的古燕都城及当时人们的城市生活,向公众展示北京城市最初面貌和古人艰辛的发展历程,体现燕都建都对后世北京城市发展的影响。主题展将从6月24日开始至7月19日持续近一个月。

中西药复方制剂存在用药风险

给您提个醒

据新华社电(记者王思北)国家食品药品监管总局近日发布中西药复方制剂不良反应信息通报,提示患者、医务人员关注感冒清片(胶囊)、脑络通胶囊等中西药复方制剂所引起不良反应。

膏等。监测数据显示,脑络通胶囊的过敏反应可能主要与其盐酸托吡酯组分有关。

通报显示,感冒清片(胶囊)主要用于风热感冒,发烧,咽喉肿痛,全身酸痛等症状。组方中含有对乙酰氨基酚、马来酸氯苯那敏、盐酸吗啉胍3种化学成分,及大青叶、岗梅、山芝麻、穿心莲等6种中药成分。监测数据显示,感冒清片(胶囊)引起的不良反应为血尿等;在与含有相同成分或功效类似的药品联合使用时,可能会增加其严重不良反应风险。

记者了解到,中西药复方制剂是指中药和化学药品组方而成的复方制剂。其成分复杂,除中药外尚含有一种或多种化学成分,但其中化学成分的安全性问题容易被忽略。包括化学成分引起的不良反应;或与含有相同成分或功效类似的药品联合使用,易造成组方成分超剂量使用或引起毒性协同作用,增加了用药风险。

而用于治疗脑血栓、中风后遗症等引起的头痛、眩晕、半身不遂等症状的脑络通胶囊,存在引起过敏反应的风险。其组方中含有盐酸托吡酯、维生素B6、川芎浸膏、黄芪浸

对此,食药监总局提示医务人员和患者,在使用感冒清片(胶囊)前,应仔细阅读药品说明书,注意其血尿不良反应风险,并尽量避免与含有对乙酰氨基酚、马来酸氯苯那敏等成分的药品联合使用。在使用脑络通胶囊前,应充分了解脑络通胶囊的用药风险,并详细了解患者病史及用药史,避免或减少过敏反应的发生。此外,患者在服药过程中如发生过过敏反应需立即停药就医。

画中有话

山东省枣庄市近年来尝试通过“浮床草”治理污染。在城区河道上架起浮床,以无土栽培法种上水生植物,让这些“浮床草”吸取水体中有害物质,释放有益分泌物,加快有机污染物分解,从而使河道水质得到优化。

融合云方案加速云计算普及

数字时尚

近日,英特尔在北京发布了基于其融合云解决方案及相关市场拓展策略。

在“互联网+”时代,中小企业对灵活高效的云服务的需求与日俱增。然而,中小企业却面临着技术部署难度大、成本高、维护和开发人员缺乏、业务迁移等困难。整个产业界都在呼吁更易用、更实用、更容易部

署、维护和应用的云计算平台或解决方案来填补这些横亘在需求和应用之间的鸿沟。

据称,英特尔推出了融合云架构,融合云解决方案将计算、存储融合的架构用于虚拟化环境,将计算与存储二合一的整体解决方案。也就是说,在融合云解决方案下,每个节点都可以通过控制模块转换成客户需要的计算或存储功能,因此更具弹性。英特尔中国数据中心总经理朱婉介绍

说,这一方案可以有效解决云计算系统部署分散的问题,具有高性能、易部署、易管理、可灵活拓展等特性,可以帮助企业跨越云技术门槛,快速获取云服务应用价值。

上海益盟软件CTO李晓东表示:“云服务切实让我们感受到了便捷与灵活。采用云服务后,我们实现云节点部署的时间从一周降低到4小时;对金融平台信息投资咨询服务等关键业务实现了基于云的支持;经过初步核算,IT部署和管理成本均降低了三成,给用户满意度带来了很大的提升,加速了我们拥抱互联网+时代的创新进程。”

蜘蛛“送宝” 百姓致富

科学与生活

据新华社海口6月29日电(记者夏冠男)“别怕,这蜘蛛可是我们的‘宝’哩!”海南五指山市南圣镇毛运村村民邢泽华从养殖箱里拿镊子夹出一只十几厘米长的蜘蛛,看到记者受到惊吓不停后退,连忙解释着。

家生物制药企业采取“公司+农户”方式推广大型蜘蛛养殖,由企业提供免费种苗、养殖箱和养殖技术,农民只出养殖箱钱钱的50%。

邢泽华居住的毛运村是一个黎族村寨,地处五指山深处,山高坡陡,无法开展机械化耕作,家里六口人就靠2亩坡地种点槟榔和橡胶过活。不善言辞的邢泽华给记者详细讲解了自己“人行”养蜘蛛的经过:去年五指山当地一

用屋顶、后院建起养殖房。

海南味王药业有限公司总经理梁鹤耀说,蜘蛛的毒素、蛋白质、蛛丝和蝎毒都是宝贵的药物资源,而且不可多得,已有临床医学证明,蜘蛛体内的某些物质对心脑血管疾病、风湿、痛风、类风湿、体力衰弱的病症有明显疗效。

五指山市蜘蛛研究所研究员李孟学说,在我国民族药的人药动植物之中,得到世界科学界普遍认可并同步深入开发的品种并不多见,以传统黎药为先导的蜘蛛生物产业未来开发潜力巨大,并可以贯穿保健食品、日用化工、蛛丝材料、文化旅游等领域,形成“蜘蛛全产业链”。

海南省以“帮思想、帮门路、帮资金、帮技术”为主要内容的扶贫方式取得巨大成效,去年全年,海南省实施扶贫帮扶项目489个,减少贫困人口近10万人。海南省人大调研组在考察了这一项目后,希望将养殖经验推广到五指山周边几个贫困县。海南省扶贫办主任吴井光表示,海南省将积极扶持贫困地区通过培育新兴产业,提高单位土地产值,帮助这些地区群众找准适合当地发展的特色支柱产业。