

忙农事



忙农事 新华社发(董乃德摄)

增效益



增效益 新华社发(董乃德摄)

控温度



控温度 新华社发(杨宝森摄)

赴藏区



赴藏区 新华社发(白雪摄)

营养快餐

5种食物调治黑眼圈

饮食不正常,缺乏铁质;吸烟饮酒;情绪低沉,思虑过度或是熬夜引起睡眠不足;内分泌系统或肝脏有病,使色素沉着在眼圈周围等原因都可能造成黑眼圈。黑眼圈如何进行饮食调治呢?

海带

由于铁质是构成血红蛋白的核心成分。因此,补充适量的铁质能够促使血红蛋白的增加,从而增强其输送氧分和营养成分的能力,而海带富含铁质,所以经常服用海带,也能缓解黑眼圈的困扰。

猪肝

猪肝也含有丰富的铁元素,有助于提高造血功能。女性的黑眼圈问题其实很大成原因是由于贫血,供血不足所致。所以做好补血,就能帮助有效的消除黑眼圈等症状。

胡萝卜

除了维生素E能对眼球和眼肌有滋养作用外,维生素A也有此般功效。胡萝卜就是增加维生素A摄入量的不二选择,它能维持上皮组织正常机能,改善黑眼圈。此外,胡萝卜中所含的维生素A还有助于增进视力,尤其是黑暗中的视力。

芝麻

芝麻乌发的作用人尽皆知,但其消除黑眼圈的功效可能就鲜人知晓了。芝麻富含对眼球和眼肌有滋养作用的维生素E,从而能缓解黑眼圈的形成。

绿茶

绿茶所含有的浓缩多酚,能够有效抑制自由基对皮肤支持纤维造成破坏。多喝低咖啡因的绿茶不仅能消除黑眼圈,还能帮助身体脂肪代谢,让人比较容易有疲劳感。

黄瓜馅饺子开胃降压

夏天天气炎热,很多老年人都没有胃口。营养学家建议,老年人午餐或晚餐吃点饺子、包子之类带馅的食品,不仅营养均衡,还有助于消化。如果以前没吃过黄瓜馅饺子,不妨尝试一下,不但清凉爽口,还能防暑、降压、预防心脑血管疾病。

黄瓜是夏季经常食用的瓜蔬之一,若吃腻了炒黄瓜或凉拌,不妨尝试一下新鲜的吃法:黄瓜馅饺子。

制作方法(适合素食人群):做馅时,要将黄瓜擦成细丝,再略微切一下,挤出水分,挤出的水不要扔掉,留在盆中备用。将两个鸡蛋加适量的盐打散在油锅中炒,一边炒一边捣碎,越碎越好,炒好后放凉。爱吃丰富馅料的还可以放一点豆腐。然后将炒好的鸡蛋、豆腐与黄瓜丝加入鸡精、葱姜末等,一起搅拌均匀待用。和面时将黄瓜水放进去,不但面会更加筋道,而且口味也更好。(文娟)



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

近年来,我国慢性病发病呈大幅攀升态势,随着迅速到来的社会老龄化,这一局面进一步加剧。请关注——

如何将慢性疾病防患于未然?

本报记者 蒋秀娟

打破砂锅

近年来,我国慢性病发病呈大幅攀升态势,随着迅速到来的社会老龄化,这一局面进一步加剧。据世界银行预测,到2030年,人口迅速老龄化可能使我国慢病负担增加40%;而慢性病防治占我国医疗费用的80%。去年官方公布的数据,心血管病和糖尿病,在短短十年间,患病人数成数倍的攀升。而其他疾病的发病人数,也令人担忧。中国工程院院士、生物芯片北京国家工程研究中心主任、中国工程院院士程京表示,大量慢病人群的出现使我国进入慢性病的高负担期。未来要实现全民健康,需要借助现代生物技术手段、互联网平台,从外环境和内在自我保健上下工夫,将“治已病”的思路转向我国传统医学“治未病”的理念,让“不生、少生病”与“治好病”并重。

把健康教育列入常规教育体系

“在我们的日常生活中,我们经常看到这样的现象:大家为了庆祝某件事,往往就会大吃大喝一顿。事实上,日常生活中的高油、高盐饮食习惯对我们身体是极为有害的。”程京说。

“不生病、少生病”与“治好病”并重

程京认为,将“治已病”的思路转向我国

传统医学“治未病”理念是历史发展的必然,让“不生病、少生病”与“治好病”并重,才能使全民的健康得到更有效保障。

“中医有一个说法:上工是治未病,中工治欲病,下工治已病。治未病的核心就是养生,养生就属于上工。”北京中医药大学国学院院长张其成指出,《黄帝内经》中强调,不是已经得了病之后再治,而是治未病。如果疾病已经发生了再去治理,就像是渴的时候再去打井,为时已晚。

“以预防为主的大健康体系是降低社会医疗成本、解决医改难题的突破口。目前,很多医院都在采取各种方式降低死亡率,却没有很好地考虑和采取行动降低发病率。”程京表示,世界卫生组织调查显示,达到同样健康标准,预防上多投入1元钱,治疗就可减少8.5元,并节约100元抢救费。美国经过20年研究发现,90%的人通过健康管理和教育,能把医药费降低10%。

程京指出,受多种因素影响,体检频次不足是不能达到“治未病”状态的一个重要原因。目前,大部分人一年基本上只做一次体检,如果碰巧在50岁那年做体检时,当天的指标是正常的,但实际上可能某些功能已经开始出现不正常,这样测出来的结果就不能

完全体现当年的身体状况。

“如果新的检测方式能够把费用降下来,使得自己能够在家检测常规指标,每个月检测1次,一年就有12次,某些身体的改变可能在月检的时候就能发现;如果是周检,我们发现身体改变的确定性就会更高,就更容易引起高度重视。同时,这些数据还可以通过蓝牙传送到手机,再进一步推送到云端,让医生随时随地了解情况,疾病就可以得到很好的防控。”程京说。

有针对性制定健康管理方案

程京呼吁,应该建立以个人为中心的监督管理系统,结合个人具体情况制定有针对性的健康管理方案,而不是所有人都用同一种方案。

“要做到个体化,首先要了解个体差异性,如遗传因素多样性及后天因素复杂性。同一个人在不同的生命阶段,其体质特点也是动态可变的。”国医大师、北京中医药大学终身教授王琦认为,体质是疾病的载体,只有改善偏颇体质土壤,才能实现少发病、轻发病或不发病,可谓是斩“病”除“根”。运用体质辨识+调理体质,可以让疾病防治关口前移。据王琦介绍,运用模块化的思维,通过对

两万多个流行病学调查,可将人群分成九大类型,即平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质。研究发现,平和体质的人精力充沛,健康乐观。阳虚体质的人手脚发凉,身体怕冷。阴虚体质的人手心发热,阴虚火旺。气虚体质则气短乏力,容易疲乏。痰湿体质的人身体肥胖,大便便。湿热体质面色油腻,长痘长疮。血瘀体质常面色晦暗,脸上长斑。气郁体质多愁善感,郁郁不乐。特禀体质容易过敏,爱打喷嚏流眼泪。“在了解了这九种体质的特征后,就能有针对性地进行疾病防治。”王琦说。

“以对体质的研究为例,中医已经有两千多年的历史,但我国老百姓知道自己体质的非常少,而韩国、日本从我们这里学习之后却非常普及。”程京说,“去年有朋友去韩国考察,回来后告诉我韩国出租车司机都说要喝适合自己体质的饮料。如今,博奥和与王琦教授合作,也研制出了药食同源的体质调理饮料,偏颇体质的人通过饮用针对其体质的饮料可以将体质调理成靠近健康的平和质。”

“将‘互联网+’等技术跟我们的中医中药结合,相信我们在未病防治方面,一定会得到很好的发展。”程京说。

食品抽检:19批次样品不合格

给您提个醒

据新华社电(记者徐博)国家食品药品监督管理总局7日发布消息称,2015年2月至5月,食药监总局抽检5类食品463批次样品,抽检项目合格的样品444批次,不合格样品19批次。

其中,抽检粮食及其制品22批次,不合格样品1批次。不合格样品为标称上海潮源食品有限公司生产的加糖海盐苏打饼干。

抽检肉及肉制品272批次,不合格样品13批次;抽检调味品64批次,不合格样品4批次;抽检茶叶及相关制品20批次,不合格样品1批次。

针对抽检中发现的不合格产品,所在地食品药品监管部门已按《中华人民共和国食

品安全法》的要求责令生产经营企业及时采取下架、召回等措施,并对不合格产品生产企业依法采取督促整改、立案调查等措施。

所涉13家经营企业负有经营销售不合格食品的责任,分别为沃尔玛(安徽)商业零售有限公司阜阳人民东路分店、安徽大润发商业有限公司、沃尔玛深国投百货有限公司芜湖中山北路分店、苏果超市(宿州)有限公司、淮北大润发商贸有限公司相山分公司、合肥悦家商业有限公司长江东路店、芜湖世纪联华发展有限公司、湖北家联商贸有限公司、江苏乐天玛特商业有限公司淄博柳泉路店、莱芜贵都商城有限公司、承德大润发商业有限公司、阜阳大润发商业有限公司、安徽大统华连锁超市有限责任公司。

璀璨金星10日将达最亮

科学与生活

据新华社天津7月8日电(记者周润健)有着“维纳斯”美誉的金星7月10日将达到最亮,如一颗明珠镶嵌在西方夜空。如果天气晴朗,我国公众可一睹金星风采。

金星在中国古代被称为太白金星,清晨在东方天空出现则被称为启明星,晚间在西方天空出现则被称为长庚星或昏星。由于金星皎洁、明亮,所以在西方,把金星称作爱神维纳斯。

据了解,每当金星东大距(黄昏观赏金星好时机)或西大距(早晨观赏金星好时机)时,它与太阳的角距最大,比较利于观测。然而大距并不是金星最亮的时候,因

为此金星距离地球比较远。在东大距之后,金星慢慢接近地球,亮度增加,但是由于金星位相变化,被太阳照亮的部分越来越小,因此在这中间有一个时刻,金星达到最亮。过了这个时刻,金星的亮度开始下降。同样,在西大距之前的某个时刻,金星的亮度又达到最亮。

天文专家表示,10日晚,只要天气晴好,不论是在灯光污染严重的都市,还是在空气清新宁静的乡村,都能一睹金星的风采。有条件的公众如果借助于20倍以上的望远镜观察,金星就像半轮小月亮,娇小玲珑,可爱非常。大约在21时,金星将会沉入地平线之下,感兴趣的公众要抓紧时间欣赏和拍摄。

画中有话

近年来,新疆哈密地区加大对民族刺绣产业扶持力度,少数民族刺绣产业得以快速发展。现年64岁的哈密市回城乡乡沙枣井村的阿加汗·赛买提是国家级非遗传承人,她在继承传统刺绣艺术的基础上,结合现代经营理念,开办刺绣工厂,帮助村民共同致富,让富有民族文化特色的绣品远销国内外市场。新华社发(普拉提摄)

国产交易型数据库GBase 8t发布

数字时尚

据新华社电(记者余晓洁 程卓)由南大通用数据技术股份有限公司引进、研发的我国首款与世界技术同级的国产事务性通用数据库系统GBase 8t近日发布。工信部软件服务业司司长陈伟出席发布会时说,南大通用在基础软件领域走出了

一条引进、消化、吸收、结合本土需求再创新的发展路径。而且与华为的整机、浪潮的天梭K1、基于国产CPU和操作系统的服务器等进行了适配,初步形成了产业生态。

数据库系统是现代信息系统中复杂、最关键的基础软件之一,也是大数据时代的核心软件,主要有数据分析和事务型两大类。南大通用首席技术官、“千人计划”专家武新表示,GBase 8t是国内第一款世界级的数据库系统,能在大规模在线交易环境中持续稳定地提供高性能、高可用、高可靠的密集事务处理能力。

武新表示,GBase 8t用于金融、电信、安全、国防等领域的事务密集型核心业务系统。它的原型产品已在全球拥有1800多个合作伙伴和11万多家直接客户。在国内,建设银行、浦发银行、中国人寿、中国移动、中国电信、中兴、华为、沃尔玛等都是原型产品的使用单位。

“互联网+”助力传统零售业加快转型

于佳欣

锐观察

无论是电商还是店商,利用大数据进行精准营销已成为趋势。日前,国务院印发了《关于积极推进“互联网+”行动的指导意见》,提出加快发展“互联网+”11个重点领域,其中之一是推进“互联网+”电子商务的发展。

中央财经大学中国互联网经济研究院副院长陈阳阳指出,“互联网+零售”既解决了传统商品交易过程中信息不对称的问题,使商品信息更加透明化与多样化,又能让企业通过大数据更好地了解消费者需求,从而

有针对性地进行销售和生产。在传统零售行业面临电商冲击的背景下,意见的相关内容能更好地促进企业利用互联网技术和思维进行转型。

相比网络零售,传统零售业近年发展呈放缓趋势。据中华全国商业信息中心统计,2015年一季度,全国百家重点大型零售企业商品零售额同比增长较上年同期降低1.4个百分点,连续第4年呈现放缓态势。而与此同时,网络零售保持强劲势头。国家统计局数据显示,一季度全国网上商品零售额增长41%,占社会消费品零售总额的比重达到8.9%,拉动社零增长近2.9个百分点。

在运用大数据做好精准营销的同时,各大零售企业也加快了移动电商的布局。沃尔玛中国今年5月启动O2O电商项目“速购”,消费者可以通过“沃尔玛”手机APP快捷地购买上万种商品,同时顾客可到“速购服务中心”自提货物。而华润万家6月初正式推出电商“e万家”,同时推出配备“电商中转站”和“货品自提柜”的“乐购express”新业态便利超市,打造线上线下融合的一站式购物。

商务部研究院消费经济研究部副主任赵萍指出,传统零售业结合“互联网+”的转型有几种模式:比如打造实体店、网上商

城、移动端的全渠道经营模式;利用客户在线的大数据分析进行精准化营销;加入第三方平台,共同开发线上线下项目等。但核心都是以顾客为中心,满足个性化需求和增强用户体验。

市场环境的改变正在倒逼渠道商和供应商向满足消费者综合需求转型,不少家电生产商如海尔、苏宁、国美等也开始根据大数据分析向上游供应商进行产品的包销定制。

然而,要进一步发挥“互联网+”对促进零售业转型和消费优化升级的作用,还需解决一系列问题。陈阳阳指出,网络基础设施建设亟待提升,物流基础设施和管理体制严重滞后,网络消费投诉呈爆发式增长,市场监管意识和能力有待提升等都成为制约因素,应统筹考虑尽快解决,让“互联网+”为促进消费释放更多潜力。(据新华社电)