



信管课页面。新华社发(周洪明摄)

网络营销

「周洪明」为「创客」展示小龙虾特色店。通过网上营销,任好的小龙虾店,在江苏洪泽湖畔的洪泽县,有一家



暑期来,孩子们纷纷参加各类兴趣班,学习舞蹈、美术、音乐等,感受暑期生活。新华社发(司徒伟摄)



甜茶花与绿色的苦茶花交相辉映,芳香植物的五颜六色竞相绽放,粉红色的连日,贵州威宁板底乡雄英村种



家在漂流。新华社发(王家瑞摄)

营养快餐

吃鸡蛋有讲究

鸡蛋,我们再熟悉不过了。但正是这样一颗简单的鸡蛋,吃法上却大有讲究。如果爸爸妈妈不懂吃,天天给孩子吃也补充不了什么营养,甚至会产生危害。

鸡蛋含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素和矿物质,且蛋类蛋白质的氨基酸组成与人体组织的蛋白质最为接近,几乎全部能被人体吸收,是提供孩子优质蛋白质的健康食物,对孩子的生长发育有着巨大的促进作用。

水煮蛋是最常见的做法,孩子吃水煮蛋时不爱吃蛋黄,觉得干干的难受,总把蛋黄挑出来只吃蛋白。有些父母会觉得蛋黄胆固醇高,只给孩子吃蛋白。而事实是,许多维生素和微量元素含量对比中,蛋黄的含量均高于蛋白,而且胆碱、甜菜碱、叶黄素、ω-3脂肪酸之类的营养成分也都在蛋黄中。尤其是蛋黄中的磷脂酰胆碱,是天然的记忆推动器,有助于孩子提高记忆力,变得聪慧。吃鸡蛋不吃蛋黄的话非常可惜。

水煮蛋:这是最好的吃法,最好的做法,因为这样对鸡蛋的保护程度最为严密。

煮荷包蛋、蛋花汤等的方式比较清淡,也非常健康。蒸蛋羹、嫩煎荷包蛋也是不错的烹饪方法。

炒鸡蛋、老煎荷包蛋、鸡蛋煎饼要下不少油,会令胆固醇和脂肪的氧化程度增加。至于煎蛋、煮蛋皮等由于时间长,更使氧化程度升高,从而产生的胆固醇氧化物和脂肪氧化物,这对人体的健康都是无益的。

各种表面裹蛋液的煎炸食品由于热油高温,而且充分接触氧气,因此是最糟糕的方式。另外在超市买的蛋黄粉、蛋黄酱等都是氧化程度非常严重的产品,还是少吃为妙。

两种鸡蛋食法

海带薏苡仁汤

材料:海带300克,薏苡仁30克,鸡蛋3个,胡椒粉、油、盐适量。

做法:海带洗净切成条状;薏苡仁洗净;取高压锅倒入适量的清水,将海带和薏苡仁炖至烂熟,备用;鸡蛋打发,取锅下油,将鸡蛋炒熟,随即加入海带、薏苡仁连汤倒入,加入盐和胡椒粉调味即可。

奶香鸡肉蒸水蛋

材料:牛奶200毫升,鸡胸肉20克,鸡蛋1个,盐、葱花适量。

做法:鸡蛋打成蛋液;牛奶中加入少量的盐。与蛋液一起拌匀,用网筛过滤;鸡胸肉洗净切丁;将鸡肉块放入碟中,再倒入牛奶蛋液;隔水蒸15分钟(蒸蛋时在上面倒扣一个碟子,能防止水蒸气变成水滴入蛋中),最后撒上葱花即可。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众账号

近日,中日友好医院ICU外科重症监护室31岁住院医师宋韩明,在工作区内被发现呼吸、心跳停止,经抢救无效去世。请关注——

中青年如何预防心脏猝死?

本报记者 李颖

打破砂锅

中国心律失常联盟公布的数据显示:我国心脏猝死的发生率为41.84例/10万人,以13亿人口推算,每年心脏性猝死总人数高达54.4万,居全球之首。目前,我国心脏性猝死的抢救成功率不足1%,绝大部分人还没到医院就已丧失生命。而近期,已有三名中青年医生因过劳去世,中青年猝死再次成为社会关注的焦点。

长期严重的不良生活习惯是诱因

中国生物医学工程学会心律分会主任委员、中国心律失常联盟主席、北京大学人民医院心内科副主任医师郭继鸿教授曾在多个场合强调:“我国引发猝死的多种因素未被有效控制,并有加重趋势,包括社会人口的老齡化、心血管病危险因素和发病有升高趋势。”而且,猝死不再只是发生在老年人身上,年轻人猝死人群与日俱增。据一项临床调查显示,近几年,心脏病患者至少“年轻”了10岁。“年轻人猝死大都是因为心脏太累。”中南大学湘雅医院心内科主任医师张刚提醒人们要让

心脏得到充分休息。他收治的病人中,最年轻的冠心病患者仅16岁。

“年轻人猝死通常来说均因其有潜在的心血管疾病,只是没有检查出来或者自己未引起重视。”张刚认为:大部分年轻人猝死是无先兆的,只是因为心脏长期负荷太重,日积月累,导致猝死。另外,潜在的心血管疾病、先天性心脏病、急性心膜炎是引发年轻人猝死的常见原因。大部分猝死的人是由于工作、生活、家庭的压力,并且长期有严重的不良生活习惯,包括饮食结构不合理、暴饮暴食、长期熬夜、抽烟、喝酒、严重缺乏运动等原因,但其心脑血管检查可能均暂无病症,身体也无明显症状。

张刚指出,长期失眠、肥胖、有严重打鼾现象的人会增加心血管疾病的发生率,年轻人如有这些症状,应引起重视、注意防范,并及时去医院就诊。

猝死有“两个突然”须警惕

郭继鸿介绍说,猝死有两个突然,第一个是突然发生。很多表面看似健康的人其实已经是猝死的高危人群,作息不规律、吸烟酗酒、胡吃海塞、平时不体检等不

健康的生活方式让心脏血管悄悄损害,此外,劳累、焦虑、高压、抑郁等负面情绪让心脏雪上加霜。

冠心病病人,平时可能没有任何症状。甚至有些病人,因冠状动脉粥样硬化造成血管狭窄已达95%以上,仍没有任何症状,可能安静时心电图还正常,但这种病人猝死的危险非常大。即便有一些前期症状,也表现为心绞痛的症状,主要为:在体力活动增加或情绪上有不愉快时,以及寒冷、饱食等情况下,出现下颌部至上腹部之间的任何部位,尤其是胸骨后,左上肢、颈部前部、麻木、压迫感或难以表述的不适感,这些是心绞痛的典型表现。但大部分猝死病人,心脏的血管本身病变已十分严重,但却无不适的表现,临床上称无症状性心肌梗死。

第二个突然是在睡眠时或身边没人的时刻,这也给救治增加了难度。相比一天中的其他时段,凌晨时分是心脏猝死的高发时段。人体内有交感神经和副交感神经两套神经系统,交感神经让心率加快,缺乏对心脏的保护。白天交感神经“上班”,夜间副交感神经(迷走神经)“上班”,凌晨当两套神经“交接班”时,心脏容易出问题。高血压患

者的交感神经亢进,有些人在凌晨4点至早上8点容易出现血压高峰,此时,长效降压药最好晚上12点吃,做好防范。

郭继鸿表示,当危险出现时,若不进行抢救,每延迟1分钟,患者生还的可能性即下降7%—10%。如果在猝死发生后3—5分钟进行有效的心肺复苏,患者的生存率可提高到49%—75%;若超过8分钟,就会出现不可逆的大脑损伤,抢救成功的可能性几乎为零。

“心脏性猝死的救治方面,简单来说有两个技术,一个是胸外按压,另一个是除颤。由于公众急救知识的匮乏,第一目击人没能在最佳时间对患者施救,辗转送到医院后往往已经错过了机会。”郭继鸿强调,应该告诉大众,面对一个呼吸心跳停止的人,掐人中、喂药丸等方法都是无用的,要在第一时间做心肺复苏。

让心脏得到充分休息

“猝死是可防可控的,年轻人让心脏得到充分休息就是最好的预防方法。”张刚比喻说,心脏就像汽车发动机,太疲太累就会“罢工”停摆。

如果一个人平时没有任何心脏病症

状,只要掌握以下几个关键词,就能做到远离猝死:“不熬夜”,生活没有规律、常熬夜,极易引发冠状动脉痉挛,导致猝死;“心态好”,持续过大的心理压力是心血管事件发生的重要诱因,应尽量让自己保持平和的心态,通过聚会、出游等进行自我调节和放松;“戒烟限酒”,大量饮酒和吸烟一样,也会诱发猝死。

张刚建议年轻人,要对那些潜在性的慢性疾病有所认识,做到对自己的健康状况心中有数。无先心病的年轻人如能消除不良嗜好,戒烟限酒,有均衡合理的饮食结构、保证充足的睡眠、多运动、定期做体检,排除潜在的隐性疾病,就能减少猝死发生几率。

“虽然猝死来得快,但抢救及时,也是可以挽救的,应‘争分夺秒’。”在突发猝死情况下,张刚提醒:人人都懂得一些抢救方法,一旦发现身体出现症状时,马上拨打急救电话,并及时服用救心丸、硝酸甘油等药物,大多情况下要用平卧的体位,采取有效的胸外心脏按摩,也可用手以每分钟6—8次的频率捶击胸部,这样有利于患者在120急救车上得到及时救治。

当现代农业遇上互联网

生活风向标

据新华社电(记者管建涛)农业大省黑龙江今年将建立1000个高标准的互联网+绿色有机农产品种植基地,探索通过互联网将农产品的生产环节展示给消费者,推动农业现代化转型升级。

记者从近日召开的黑龙江省“互联网+农业”电视电话会议上获悉,黑龙江省将探索农产品的生产环节展示给消费者,推动农业现代化转型升级。黑龙江省副省长陆昊在会上介绍,全省所有农业厅局级干部,各地市分管农业的副市长、涉农副县长、副书记,管农业的副市长、镇长,一人联系一块结合“互联网+”的高标准种植示范基地,共同在理念上、方式上探索实践“互联网+农业”,起到示范带动作用。

智能手机不要下载不良应用

给您提个醒

近日,有媒体以“智能手机偷跑流量”为主题,聚焦10款手机的待机状态下的流量消耗。经权威机构检测,10款手机中有9款手机消耗了流量,其中“偷跑”流量最多的是苹果手机,120小时内共“偷跑”了80M流量。

在专家看来,不是所有手机待机时消耗的流量,都是“偷跑”流量。腾讯手机管家安全专家陆兆华表示:“不少应用程序都以互联网应用为主,或多或少需要联网通讯,联网权限是基础权限。此外,一些手机还会自动更新应用程序、Push消息,这都要耗费流量。”

造成用户流量白白损失的主要有两种情况:一是手机出厂时就被安装在系统中而用户极少使用的预装软件;二是手机中的恶意软件和广告插件。预装软件是个利益问题。”瑞星安全专家唐威表示,“现在预装软

件已经是一条完整的灰色产业链。”

至于恶意软件和广告插件,更是造成用户损失的“大头”。360安全专家万仁国介绍说,恶意软件和广告插件,通常会不经用户允许,就在后台下载广告推广的应用。为了不被用户察觉耗电速度变快,一些恶意软件非常隐蔽,通常会选择用户在夜里给手机充电时偷偷下载。还有一些恶意软件会定期去云端下载要推广的应用。如此一来,用户会经常发现一些陌生的应用程序。

在目前的情况下,消费者该怎样做,才能尽量减少流量“偷跑”呢?安全专家们建议,消费者应该养成良好的手机使用习惯,买回新手机后,应首先安装知名厂商的手机安全软件。目前主流的手机安全软件能实现几个功能,比如查杀恶意程序、屏蔽广告插件等,一般还要流量防火墙,可以根据用户设置在使用一定量的流量后自动断网。(新华)



近日,刚刚完成升级改造的安徽合肥包公园清风阁景区用数字化技术展示包公文化和廉政教育内容。游客可以体验声光电设备,“穿越”历史和铁面无私的“包公”互动。图为两名小朋友在多媒体屏幕上观看“包公”动漫。新华社发(杨晓原摄)

可穿戴的思想捕捉器

数字时尚

人类每天平均会产生7万个想法,其中大多数都会被遗忘。相信不少人会有灵光乍现想到一个很棒的主意,事后却怎么也记不起来的经历。这款名为MYLE TAP的设备就是为解决这个问题而生的,其开发团队将它称为“首款可穿戴的思想捕捉器”(见下图)。

其实,MYLE TAP是一款触摸控制的可穿戴录音设备,体积虽然小巧,但功能却很强大。它能听懂42种语言,可以帮助用户在不需要操作手机的情况下,只需说出自己的想法或指令,就能记笔记、激活手机里的App应用,随时将说话内容转换成文字发送到用户的移动设备上。MYLE TAP的操作非常

简单,轻轻触碰就可以进行录音,它和手机里的App连接,可以随时随地安排日程,进行个人财务管理,运动时跟踪卡路里消耗,旅游时发微博,它带给用户最直接的好处就是节省了拿出手机、解锁、打开App等一系列操作过程所耗费的时间。

MYLE TAP内置MCU处理器,低功耗蓝牙模块和传感器,续航能力能达到一周左右。同时,它还拥有出色的记忆功能,具备高达2000条语音注释的存储容量。因兼容iOS系统和安卓系统,MYLE TAP可以与大多数智能手机和平板电脑完美搭配。(王泽)



用生态肥解决茶叶种植难题

本报记者 张克 通讯员 炼晨

科学与生活

“生态茶园建设是茶产业发展的必然选择。2014年,我国茶园面积3869万亩,是世界发展最快的国家。近10年来,茶叶产量和面积每年都以8%的速度递增。但也面临茶园土壤酸化、单产低等问题。为此,只有科学地种植,建立生态茶园,保护好生态环境便成了治本的方向。”农业部全国农技推广中心首席专家高祥照表示。日前,在以“探讨生态种植,确保源头安全”为主题的全国生态茶园建设研讨会上,专家推荐经过实践考验的生态

肥料用于茶树种植,来解决困扰我国茶叶农残及重金属超标的难题。

开门七件事:柴米油盐酱醋茶。茶在中国老百姓的生活中是不可缺少的。据悉,农业部大面积推广我国第一款具有无毒、无害、无残留、无污染的喷施宝茶叶专用肥,对改良、净化、修复茶园土壤,保护茶园生态环境,提高茶叶单产,提高茶农收入,降低茶叶农药残留,促进茶产业可持续发展,呵护人类健康都有重要意义。

安徽省是我国产茶大省,仅休宁县就拥有茶园20万亩,2014茶叶总产量9830吨,加工出口茶叶5万吨。成为全国茶叶质量出口

示范区。休宁县茶业局局长徐岩松介绍,休宁县的生态茶园建设离不开喷施宝。使用叶面肥后增加了茶芽的密度,提前采摘鲜芽;明显增加了夏秋茶的产量,每年以1000吨的速度在增长;还有,抗旱、抗寒能力增强。目前,茶叶抽查检测结果全部合格,没出现重金属和农药残留超标等问题。

专家表示,目前,喷施宝已开发生产出适用于不同农作物的60多个系列产品。近30年来,经农业部全国农技推广中心试验,对各种农作物具有增产增收、改善品质、降低农药残留、防御自然灾害和保护生态环境等显著

效果,产品畅销国内30多个省、市、自治区,并远销20多个国家和地区。

广西茶产业首席专家姚源琼进行了多年的试验追踪,她认为,茶叶使用喷施宝茶叶专用肥后,可明显看到茎粗枝壮,芽头整齐,芽密度提高。目前,在浙江、贵州、广东、江苏、湖南、云南、广西等100多个种茶产区,增产幅度达5.68%—59.0%。中国茶叶流通协会常务副会长王庆表示,喷施宝公司生产的茶叶专用肥在提高茶叶品质、降低农药残留及重金属残留方面,有显著效果。

“茶叶专用生态肥完全可以解决茶叶种植中的难题。自然也能消除人们对茶叶农残形成的顾虑。只要沿着改善和保护茶园土壤、建设和扩大生态茶园的思路走下去,就能为消费者提供更好的零污染的健康安全的茶叶。”高祥照表示。