



高校参与其中。本报记者 蒋秀娟摄

营养快餐

吃姜暖胃增食欲

所谓“天生万物以养民”。大暑期间,市民应该多吃丝瓜、西兰花和茄子等当季蔬菜。大暑天气酷热,出汗多,脾胃活动相对较差。这时人会感觉比较累和食欲不振。而淮山有补脾健胃,益气补肾作用。多吃淮山一类益气养阴的食品,可以促进消化,改善腰酸膝酸软,使人感到精力旺盛。如果你是高血压或糖尿病患者,那么吃南瓜就最好不过。南瓜富含维生素、蛋白质和多种氨基酸,而且以碳水化合物为主,脂肪含量很低,多吃有助于降低血糖和血脂。另外,南瓜还能排毒养颜,爱美女士当然不能错过。如果觉得炖汤麻烦,不妨试试这款清汤,三两下就能煲(“滚”)出来。胡萝卜、红枣等红色食物对心脏还很有益。俗话说“冬吃萝卜夏吃姜”。吃姜有助于驱除体内寒气,大家可以尝试一下姜炒牛肉、姜炒木耳等菜式。但吃姜的时间也有讲究,最好不要在晚上吃。

度暑粥补气消暑

暑天,运用饮食的营养作用养生益寿,是减少疾病,防止衰老的有效保证。夏季的饮食调养是以暑的气候特点为基础,由于夏令气候炎热,易伤津耗气,因此常可选用粥滋补身体。《黄帝内经》有“药以去之,食以随之”,“谷肉果菜,食养尽之”的论点。著名医家李时珍尤其推崇药粥养生,他说:“每日起粥一大碗,空腹食,谷气便作,所补不细,又极柔腻,与肠胃相得,最为饮食之妙也。”粥对老年人、儿童、脾胃功能虚弱者都是适宜的。所以,古人称“世间第一补人之物乃粥也”,“日食二合米,胜似参芪一大包”。《医药六书》赞:“糯米粥为资生化育坤丹,糯米粥为温胃气妙品”。可见粥养人之重要。粥虽说对人体有益,也不可通用,要根据每个人的不同体质、疾病,选用适当的药物,配制成粥方可达到满意的效果。

医学界公认,粥能补益阴液,生发胃津,健脾胃,补虚损,最宜养人。粥是在相对温度较低、时间较长的情况下熬出来的,可减少蛋白质、脂肪的分解破坏和维生素的流失,并使一些矿物质能够溶于汤中,使粥更具营养价值。

在大暑节气,典型的“度暑粥”可以选择绿豆百合粥、西瓜翠衣粥、薏米小豆粥,这些食材都具有补气消暑、健脾养胃的功效,可以帮助市民安度盛夏。药粥则对老人、儿童、脾胃功能虚弱者均适宜。大暑喝粥,可以放一些拇指淮山、茯苓等药材,祛湿效果会更好。

另外,暑期多吃一些清凉的食品,天气热的时候要喝粥,或甜或咸,非常适合食用,多吃水果也有益消暑。大暑前后一个月的鲫鱼最好,黄鳝有补肝脾、除风湿等作用,不但能预防夏季食物不消化引起的腹泻,还可以保护心血管。大暑又是消化道疾病多发季节,饮食上应清淡。

养生专家提醒,大暑前后还得注意饮食调理,应清淡多样化,多食营养丰富的果蔬和蛋白质,并适当食用姜、葱、蒜、醋,既能杀菌防病,又能健脾开胃。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众账号



行包扎救护。新华社记者 孙参摄

急救救护大赛

急救救护大赛在江苏南京举行决赛,江苏队最终夺冠。因为选手在对“伤员”进行急救时,时间非常紧张,只有27.34分。近日,国内首家专门从事山西老陈醋网上营销的“山西老陈醋电商网”正式上线。图为“山西老陈醋电商网”正式上线启动仪式。图为“山西老陈醋电商网”正式上线启动仪式。近日,国内首家专门从事山西老陈醋网上营销的“山西老陈醋电商网”正式上线。图为“山西老陈醋电商网”正式上线启动仪式。近日,国内首家专门从事山西老陈醋网上营销的“山西老陈醋电商网”正式上线。图为“山西老陈醋电商网”正式上线启动仪式。



前来戏水纳凉。新华社发(史有东摄)

暑期旅游升温

独辟“高峡平湖”景观吸引了各地的游人。河刘家峡水库迎来旅游旺季,黄河上的盛夏时节,位于甘肃省永靖县的黄河刘家峡水库迎来旅游旺季,黄河上的盛夏时节,位于甘肃省永靖县的黄河刘家峡水库迎来旅游旺季,黄河上的盛夏时节,位于甘肃省永靖县的黄河刘家峡水库迎来旅游旺季。



前来戏水纳凉。新华社发(史有东摄)

冷冻卵子是生育“后悔药”?

日前,一则女明星冷冻卵子的新闻引发关注:通过促排卵技术,可以把年轻状态的卵子“雪藏”起来,到想生育的时候再解冻卵子,让生活与生育两不误。请关注——

打破砂锅

如今,国内外一些女性因为忙于事业或者享受生活,选择了通过技术手段取出卵子冷冻起来,推迟育龄,之后再根据个人意愿选择生育时间。最近,艺人徐静蕾在接受媒体采访时,细述其在美国做冷冻卵子的全过程。这则新闻让不少女性开始关注冷冻卵子,也让这一近年来急剧升温的“新事物”重磅进入公众视野。

冷冻卵子悄然升温

记者采访了解到,目前,医学界冷冻卵子主要有两种方式:一种是慢速程序化冷冻,另一种是玻璃化冷冻,即把卵子放进高度浓缩的脱水冷冻保护液,然后立即投入零下196℃的液氮中,可以长期保存。

北医三院生殖中心副主任李蓉说:“近年来,咨询辅助生殖技术包括冷冻卵子手术的女性数量越来越多。一般来说,咨询者以35岁以上的女性为主。她们主要是担心随着年龄增大,卵子质量也会下降,有可能无法生育,因此希望能冷冻年轻状态的卵子,保证未来拥有健康的后代。”

法律法规有诸多限制

专家介绍,2001年卫生部曾经发布了《人类辅助生殖技术管理办法》,并在2003年对其进行了部分修订。其中明确提出,“人类辅助生殖技术的应用应当在医疗机构中进行,以医疗为目的,并符合国家计划生育政策、伦理原则和有关法律规定。”

主任康跃凡表示:“按照目前的法律法规,未婚女性是禁止进行辅助生殖类手术的,包括冷冻卵子手术。第一种是不孕症女性在取卵当日由于各种原因,男方不能及时提供精子,或者当时没有精子,同时拒绝供精做试管婴儿的,只能先将全部卵子或者剩余卵子冷冻保存起来;第二种是患有恶性肿瘤的女性,在对全身进行较大剂量化疗前,由于化疗对卵巢卵子有不良影响,可以在接受化疗或放疗前将卵子取出冷冻,保存拥有后代的机会。”

康跃凡提醒道:“冷冻卵子需要人为服用或注射激素,用超过生理剂量的促排卵激素促使女性体内产生比自然生理状态下更多的卵子。这种状态有可能导致一部分人产生‘卵巢过度刺激综合征’,产生例如腹水等不良反应,严重者甚至会导致血栓。因此,不建议只是单纯想借助冷冻卵子手术人为推迟生育年龄的女性冷冻卵子,因为这个过程具有一定的危险性。”

四川省人民医院辅助生殖医学中心主任吕群介绍说:“同技术上比较成熟、普遍采用的冷冻胚胎技术相比,胚胎解冻后临床妊娠成功率大概在60%左右,比冷冻卵子解冻后妊娠的成功率大。根据目前临床观察,冷冻卵子解冻后成功受孕的几率不到50%。”

女性生育还是“顺其自然最好”

业内人士表示,从优生优育的角度来看,建议女性在最佳生育年龄怀孕,同时,加强对冷冻卵子技术与应用的跟踪与风险评估,保证临床应用的安全性和有效性。

李蓉表示:“一般认为女性做冷冻卵子手术最合适的年龄是在40岁之前。因为在40岁之后,女性生育能力降低,同时卵子质量下降比较明显,冷冻卵子复苏率也会在这个年龄段之后下降。高龄产妇特别是超过40岁的产妇生育,会因为人体器官自身的功能老化,可能导致不能胜任十月怀胎巨大负担的后果。”

“我们鼓励公民适龄结婚生育,统筹考虑生活与工作的关系,将母婴安全摆在更加重要的位置,在符合计划生育政策的前提下,合理地安排家庭生育计划。”国家卫计委妇幼健康服务负责人表示。

一些生殖领域专业人士建议,《人类辅助生殖技术管理办法》等相关法律法规和实施细则由于出台时间比较早,并未专门针对冷冻卵子技术设置相应的准入政策和监管具体政策,很多事项处于“没有明文禁止,也没有明文允许”的地带:“例如冷冻卵子的手术费用,由于没有明文规定这样一种收费项目,不少医院具体工作中遇到收费标准不一的问题。”康跃凡说。

吕群认为,在各种医疗技术中,辅助生殖是国家管理得最严的医学技术之一。随着时间的变化,冷冻卵子技术会不断成熟,患者需求也将越来越大,经过十多年的发展,现在这项技术的管理方面也需要与时俱进。(据新华社电)



由巴斯夫和中国科技馆共同举办的“巴斯夫·小小科学家”活动近日在京举办,活动至8月2日,已连续14个年头。今年的活动,巴斯夫带来一系列全新实验,更加关注城市生活与食品,来自全国的小伙伴们可以到中国科技馆亲手参与实验,感受化学的魅力。图为小朋友在做化学实验。(田丽君)

画中有话

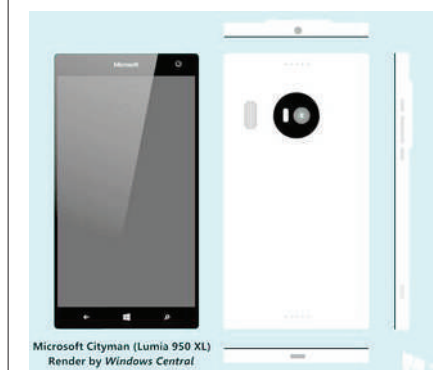
三款A3黑白激光打印机应对不同需求

数字时尚

科技日报(记者彭东)近日,记者从佳能在北京举办的A3幅面系列激光打印机媒体体验会上了解到,目前佳能的A3幅面黑白激光打印机有LBP8100n、LBP8750n、LBP8780x这3款,能够应对基础级、业务级和企业级等不同的A3打印需求。佳能(中国)商务影像方案部高级总经理江原大表示,有A3黑白打印需求的用户以行业用户为主,尤其是设计院、金融、政府等用户。

LBP8750n,这款机型标配双核CPU,并且搭配大容量内存,可以快速处理复杂的打印文档。另外,LBP8750n还标配PCL打印语言,在系统对接上的兼容性也更强。

而佳能LBP8780x是为满足企业级用户的需求,该机型除了具备LBP8750n的双核CPU、PCL打印语言等优势之外,还具有安全打印的功能,用户在打印财务报表等机密文件时,可以通过设置密码的方式来确保安全性。LBP8780x的部门ID管理功能,能够使IT管理员明确了解到每个ID的文档输出情况,也可通过打印权限设置来实现合理的成本控制。



这是微软 Lumia 950/950 X 款,支持虹膜扫描技术,允许用户在1秒内解锁设备。不仅如此,Lumia 950/950 XL也可以通过可选的对接站以及USB和显示端口与电脑连接,变身一变成另一种形式的电脑。

长效干扰素有望“临床治愈”乙肝

科学与生活

7月28日是世界肝炎日,今年的主题是“预防肝炎 立刻行动”。众所周知,中国是乙肝大国。最新数据显示,目前慢乙肝患者约有3000万。虽然大家对乙肝并不陌生,但对慢乙肝治疗很多人却普遍存在认知上的不足。北京大学第三医院感染疾病科曹捷主任表示:乙肝患者在医生的指导下,通过长效干扰素治疗部分患者是有可能实现停药后不复发甚至“临床治愈”的。

很多乙肝患者在就诊时问得最多的一句话就是“得了乙肝是不是就真的治不好了?”对此,曹捷表示:乙肝治疗分为三个终点。一是可接受的治疗终点。即患者的乙肝病毒已降至检测不到的程度,但却不能停药,否则极易复发;二是满意的治疗终点。即停药后持久的病毒学应答与e抗原血清学转换。此阶段患者在经抗病毒治疗后,由“大三阳”转为“小三阳”,这就意味着患者可在停药后保持持久的疗效;三是理想的治疗终点。即停药后持久的表面抗原清除,伴或不伴表面抗原血清学转换,也就是通常上讲的“临床治愈”。

乙型肝炎治疗是不是需要长期用药?这是最为困扰正在接受核苷治疗患者的问题之一。“目前,治疗慢乙肝的抗病毒药物包括:核苷及干扰素两大类。”曹捷主任解释说,它们都可以帮助患者抑制乙肝病毒,但由于作用机制不同,在实现满意和理想的治疗终点上存在差异。曹捷解释:核苷类药物能够抑

防冲出跑道系统覆盖所有空客机

生活风向标

科技日报(记者侯铁中)空客防冲出跑道系统应用于A330系列飞机日前成功获得了欧洲航空安全局(EASA)的适航认证。至此,这项空客开发多年的驾驶舱新技术覆盖了所有的空客在产机型,并且全部获得了相关管理部门的认证。

须重视中药注射剂使用安全

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国家药品不良反应监测年度报告(2014年)。报告显示,2014年,全国药品不良反应监测网络共收到中药注射剂报告12.7万例次,较上一年数量增长5.3%,高于总体报告增长率。中药注射剂的使用安全应更为重视。

力的结果。”空客客户服务高级副总裁 Didier Lux表示,“创新技术和服务能够帮助提升航空安全水平,为运营商带来实际利益。”拥有专利技术的空客防冲出跑道系统已经成功获得了EASA、FAA和中国民用航空局(CAAC)的适航认证,它可以计算飞机降落时的最小空中着陆距离和在地面上的制动距离,并且将计算出来的数据与机场跑道的实际情况进行实时对比。该系统的数据库不仅涵盖了天气因素、跑道条件、地形地貌,还涵盖了飞机重量及构型等多个方面。通过电脑的分析,空客防冲出跑道系统可以在不同情况下向机组人员进行紧急语音提示、报警等,从而协助机组人员在是否复飞的决策过程中做出正确的选择,或者在着陆过程中帮助机组人员快速地应用停止装置。

中国医学科学院阜外医院主任医师李一石表示,与传统中药口服、外敷的性质不同,中药注射剂成分相对复杂,与其他药品联合使用现象普遍存在,在滴速、剂量、适应症等方面易出现不规范使用,更容易发生安全风险。食药监总局提醒,临床医师须注意单独使用中药注射剂,谨慎联合用药。基层医疗机构应重视中药注射剂使用安全,规范合理用药。公众在用药过程中发生不良反应,应及时向接诊医生报告,也可向药品生产、经营企业或当地药品不良反应监测机构报告。此外,食药监总局还提示,儿童要严格按照说明书使用抗感染药,尤其是低龄儿童应谨慎合理服用抗感染药;老年患者尽量个体化用药,减少并用药品种类,注意给药途径和剂量。