

创客沙龙

见征集主题沙龙。因为创客们在交... 近日,安徽省合肥市常青街道创...



慈善义卖

有重症患儿的家庭进行了资助。善义卖店营业半个多月以来,对两个... 河北省衡水市桃城区的众联慈...



以物换物

帮“爱心角”选择自己所需的物品。天平街道五角场社区居民在“邻里... 八月七日,江苏省常州市天宁区...



农民采收

寿菊的花朵是天然叶黄素的天然原... 五十家子镇,农民在采收万寿菊。万... 近日,在河北省承德市平泉县南...



营养快餐

芹菜有六大药用功效

芹菜不但营养丰富,而且具有药用价值。历代医学文献都认为芹菜有“甘凉清胃,涤热祛风,利口齿,咽喉,明目和养精益气、补血健脾、止咳利尿、降压镇静”等功用。中医学临床表明,芹菜是治疗高血压和因高血压引起的一些疾病的有效药物,对防治糖尿病、贫血、小儿佝偻症、动脉硬化和月经不规律、白带过多等妇科病也有一定的辅助疗效。
1. 芹菜中含有较多的黄酮类化合物,尤以叶中含量丰富,具有降血压、降血脂、保护心血管和增强机体免疫力的作用。
2. 经常吃些芹菜,对于补充身体所需要的营养,维持正常的生理机能,增强人体抵抗力,都大有益处。尤其是在寒冷干燥的天气,人们往往感到口干舌燥、气喘心烦、身体不适,经常吃些芹菜有助于清热解暑、祛病强身。
3. 肝火过旺、皮肤粗糙者及经常失眠、头痛的人可适当多吃些芹菜。
4. 芹菜含有挥发性的芳香油,香味诱人,吃芹菜对增进食欲、帮助消化、吸收大有好处。
5. 芹菜含有丰富的纤维,有较强的清肠作用,能带走肠内有害于人体的物质,甚至使致癌成分排出体外。所以,芹菜被当做是减肥、美容的佳品。
6. 由于芹菜富含矿物质,所以处于生长发育期的少年儿童以及孕妇、正在哺乳期的妇女,更宜多吃芹菜,以增加体内的钙和铁。

芹菜叶五种绝佳吃法

营养学家曾对芹菜的茎和叶进行13项营养成分的测试,发现芹菜叶的营养成分中,有10项指标超过了茎:其中胡萝卜素含量是茎的88倍,维生素B1是茎的17倍,维生素C是茎的13倍,钙超过茎2倍。
饺子 把芹菜洗净切碎,与肉馅按1:1的比例搅拌均匀,放入少许食盐、姜末、五香粉等调料,这样做成的饺子味道鲜美。
炒蛋 将芹菜洗净切碎,在碗中打入2-3个鸡蛋,加入切碎的芹菜叶拌一拌,然后倒入热油锅中翻炒,即成芹菜炒蛋。
凉拌 将芹菜洗净焯水,捞出后轻轻挤干水分,用刀切段。将豆腐干切成5-6毫米的小丁,与芹菜叶一同放入盆内,放入适量的盐、酱油、香油、味精、白糖,拌匀即可。此菜色泽碧绿,清爽适口。
烙饼 芹菜洗净切末,用水焯一下。碗中打入2个鸡蛋,与芹菜末搅拌均匀,再加适量面粉,调成糊状。在平底锅中倒少许油,煎熟即可。蛋饼有芹菜叶的清香,软嫩可口。
汤 将芹菜洗净,锅中倒入清水,放入海米、精盐,烧沸。加芹菜叶,并用淀粉勾芡,打蛋花,再点少许香油即可。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

不知源自何时,去医院,特别是去大医院看病,成为不少患者的畏途。如今,全国首家移动智能医院——广州市妇女儿童医疗中心做了一年多的尝试。请关注——

智能医院给患者带来哪些便利?

马晓澄 叶前

打破砂锅

不知源自何时,去医院,特别是去大医院看病,成为不少患者的畏途。那么,“互联网+”在医疗领域能发挥多大作用?全国首家移动智能医院——广州市妇女儿童医疗中心(广州妇幼)做了一年多的尝试。

挂号、候诊、查看检查结果都省事了

去看病,从能不能挂上号就开始焦虑,之后是怕过号、等缴费、等检查、再等缴费、再等取药... 对妇幼医院这样的医疗机构,能想像就诊的不是挺着大肚子的孕妇,就是小孩子。于是,家属陪伴必不可少。于是,医院更拥挤... 广州妇幼“移动智能医院”系统上线后,市民张女士现在这样带孩子看病:在办公室打开手机中支付宝钱包服务窗,搜索广州市妇女儿童医疗中心并关注,进入“预约挂号”页面选择就诊科室,屏幕上可显示医生介绍以及剩余号源数量。她选择了一名姓魏的医生,就诊时间是次日下午三点到三点半,再按要求输入就诊人姓名、卡号和手机号后,排队挂号和等号时间就彻底省了。第二天,张女士如约前往,诊室外候诊

屏幕上已经能看到孩子的名字。进入诊室,医生诊断、开药后,她的手机收到一笔待支付费用提醒:170.78元。用支付宝钱包支付成功后,系统提示她在西药02窗口取药。一切完成,距离她来医院一共不到30分钟。以前给患者开检查单后,因为患者缴费、取检查结果都要排很久的队,取回检查结果往往要很长时间,儿童内科余大夫也得经常跟着拖班。现在,有的患者还没走出诊室就已经支付费用了。做完相关检查后,马上回来在手机上给她出示检查结果,大大加快了诊疗速度。“现在患者都是分时段过来就诊,而以往诊室外经常排很久的队伍,小孩一哭,家长跟着着急,诊室外乱哄哄,医生的情绪自然也受影响。”余魏说。 “过去很多时候,医患矛盾就是因为沟通不够造成的。现在看病人少了,紧迫感,我也能有更多时间和病人充分沟通,紧张的关系自然就得到了缓解。”她说。 从医院整体看,记者了解到的数字是这样的:挂号时间全部省去,候诊时间节省五分之一,缴费时间节省五分之四,取药时间节省三分之二。 下载“医程通”APP可实现移动支付 作为华南地区最大规模的妇幼医院,广

州妇幼年门诊量大约400万人次,平均每天门诊量在1.5万人次左右,在全国妇幼保健院以及儿童医院中门诊量均排在前三。 “一方面医生不堪重负,另一方面患者就诊体验也不佳。”医院副院长冯琼的话也是很多医院的心声。 在研究了整个患者就医流程后,医院方发现,除了医生问诊、检查检验、诊断以及取药治疗只能放在线下解决外,其他就医流程如挂号、候诊、检查缴费、取报告、药品缴费以及医患互动等,都可以搬到线上完成。2014年5月30日,在和支付宝洽谈之后不到一个月,全国首家“移动智能医院”在广州诞生。 “真正的困难不是技术,而是管理。”医院院长夏慧敏介绍。 从系统上线开始,医院内部就成立了一个智慧医疗工作推进小组。在初期,每位医务人员都要全程跟踪一名患者移动就医过程,记录下碰到的各种问题。工作小组每天需要开会,梳理和汇总遇到的各种问题并作出持续改进。 医院门诊部客服中心大堂经理黄俊呈,是这个小组的成员之一,见证了整个系统从不完善到一点点改善、最终基本完善的过程。他说,去年系统刚开始运行时,曾经遇到有个别医生临时停诊了,但患者没有及时收

到信息的情况,还遇到过患者第一次缴费成功后,再去医生却没法二次缴费的问题。 如何在移动支付中实现医保实时结算,并使用医保卡中的个人账户进行支付,这对很多医院都是难啃的骨头,也是影响患者用户体验的重要方面,甚至是影响智慧医疗系统推广最让人“头痛”的原因之一。 目前,广州妇幼通过与银联等机构的合作,已“曲线”解决医保难题。患者只需下载银联的“医程通”APP,在初次就诊时现场刷医保卡绑定个人相关信息,就能在今后的就诊中实现移动支付的医保实时结算以及使用医保个人账户中的金额支付。 今后看病有望“两头在家” “患者到医院所需要的就是得到诊疗和帮助,但现在医院就诊流程给患者附加了太多他们不高兴的东西,比如排队、跟黄牛打交道...所以医院要做的就是把这些不必要的环节去掉。”夏慧敏说。 目前,虽然智能医院已经可以节省患者在挂号、诊间支付、检查结果查看三个环节上的时间,但取药排队时间还没法省掉。夏慧敏认为,理想的配药方式应该是医生开完药后患者就可以直接在家附近的药店购药,或

者通过网上药店配送的方式拿药。为此,医院内部已经做好了各种技术准备,只待相关政策放开就可以随时实现。 在他看来,可以做这样的畅想:今后看病可以“两头在家”,在指尖上预约、支付,回家就近取药,在医院只接受诊疗和检查。除给门诊病人提供便利外,针对住院病人,目前广州妇幼正在推动“移动护理系统”建设,以实现住院病人的全流程信息化管理。记者通过医院工作人员在手机上展示的系统后台看到,系统中录入了每名住院患者的基本信息、体征描述、化验结果、医嘱内容、执行情况、相关文书。这也意味着,患者住院治疗每个环节的信息,都会有医务人员录入。而在不久的将来,患者也将可以通过移动端查看到这些信息。“该知道的都会知道。”夏慧敏说。 在医院看来,这些都仅仅是在“智慧医疗”的探索上迈出了一小步。夏慧敏认为,“未来医院”愿景应该是这样的:患者来到医院,没有排队,不需现金,有充足的时间得到充分的诊疗。即使是在回家后,还能持续得到医生的指导,获得健康咨询。最重要的是,通过对大数据的挖掘,分析出健康风险并给出提示,也能从大样本的临床路径分析中得出某种疾病的最佳诊疗方案。 (据新华社社)



从9月1日起,电信企业在通过各类实体营销渠道销售手机卡时,将要求用户出示本人身份证件,并当场在第二代身份证读卡器上进行验证。这将为电话实名制增加技术和设备保障。图为山东省临沂市郯城县一家手机经营店工作人员展示身份证和手机卡。 新华社发(张春雷摄)

在线旅游网站发力出境游

数字时尚 科技日报讯(吕帆)近日,在线旅游企业同程旅游推出“双十亿计划”:10亿元人民币补贴供应链,10亿元人民币补贴出境游用户。 同程旅游CEO吴志祥说,目前出境游市场产品鱼龙混杂,产品质量良莠不齐,消费是10亿人民币。 同程旅游于今年6月份开始出境游“程意正品”项目的试运营,近日,北京凤凰假期国际旅行社有限公司、北京众信国际旅行社股份有限公司、竹园国际旅行社有限公司、华远国际旅行社有限公司、北京凯撒国际旅行社有限公司分别与同程旅游就出境游“程意正品”项目签署了战略合作协议。 发布会上还进行了同程旅游“见习首席吐槽官”的聘任。据悉,“首席吐槽官”一职是同程旅游邀请消费者针对同程出境游业务进行意见改造而特别设置的有偿职务。



日前一款名为Qimini Deuce的无线充电底座问世,内置了2000mAh容量的电池,重量为110g,只需要将其USB插头插入任意接口,即可进行无线充电。其内置了易收纳、隐藏式、23cm长的USB线缆。

土豆从“盘里”到“碗里”还有多远?

本报记者 刘晓军 展的战略目标出发,通过交流国内外马铃薯生产、加工和消费现状,分析我国马铃薯主产区及产品开发面临的机遇和挑战,围绕政策扶持、科技支撑、产品加工、市场开拓和消费引导等,深入探讨推进我国马铃薯主产区及产业开发的思路、目标和路径,努力开创国际国内信息共享、资源共用、优势互补、合作共赢的新格局。研讨内容涉及马铃薯营养价值与人类健康、国际马铃薯产业发展现状与展望、国际马铃薯产品开发与技术创新和中国马铃薯主产区开发前景与对策。 随着中国国民消费理念的转变,越

经肠道入路内镜手术污染难题破解

生活风向标 科技日报讯(通讯员衣晓峰 杜冰 记者李丽云)经自然腔道内镜手术(简称NOTES)以创伤小、恢复快等诸多优点成为全球医学界关注的热点。哈尔滨医科大学附属第二医院消化科主任刘冰焱教授及其团队在取得经胃及阴道等自然腔道手术多项世界首例成绩之后,再次通过自行研制的一种新型可分离式肠道内镜野保护气囊,攻克了经肠道入路内镜手术易污染的世界难题。近日,来自世界各地的500名消化和内镜医生观摩了刘冰焱教授团队所做的纯NOTES保胆手术的世界首次现场操作。这成为“第三届哈尔滨NOTES暨内镜治疗技术国际高峰论坛”的精彩一幕。 据介绍,针对肠道易污染世界难题,刘冰焱带领团队反复探讨和设计,自行研制出一种具有安全性及有效性的肠道内镜野保护气囊。该气囊取材于医用高强度橡胶材料,在体外时囊腔收缩,内部呈真空。在内镜治疗前,通过相应器械送入拟放置气囊位置,之后气囊内注入适量空气,达到适当直径。待气囊充气后位置固定后,可以阻挡气囊上游肠管内的肠液及粪渣流至术野。此气囊结合肠道的系统消毒,能确保术野的无菌环境,使腹腔镜远离污染,进而避免术中及术后感染。手术完毕后,将气囊用异物钳破碎后随内镜一同取出即可。刘冰焱最先开展的经直肠保胆取石术和保胆息肉切除术,让众多患者尝到了世界顶级微创技术带来的甜头。

密闭式好氧发酵工艺低碳环保

低碳生活 科技日报讯(晓邱)近日从北京市农业局畜牧业环境检测站获悉,该站和北京沃土天地生物科技有限公司共同研制的密闭式好氧发酵处理技术在北京市大兴区长子营镇推广应用,该设备在用于畜禽粪便快速发酵的过程中,具有耗时短、异味少、低碳环保等优点。 随着北京申办冬奥会的成功和我国城市化进程的加快,对环境尤其北京周边畜禽养殖业的发展和集约化提出了更高的要求。北京周边畜禽粪便量大且高度集中,如果不能及时有效处置,极易造成严重的环境污染。因此,研究开发占地面积更小、发酵效率更高、不产生二次污染的密闭式好氧发酵工艺是非常必要的。在现场看到,密闭式好氧发酵处理技术在北京市大兴区长子营镇推广应用,该设备在用于畜禽粪便快速发酵的过程中,具有耗时短、异味少、低碳环保等优点。 随着北京申办冬奥会的成功和我国城市化进程的加快,对环境尤其北京周边畜禽养殖业的发展和集约化提出了更高的要求。