



机器人做演示。新华社记者 郭晨摄



来订购。新华社记者(李华摄)



福秀美画卷。新华社记者(王将摄)



门的“三赢”。新华社(房德华摄)

营养快餐

9种饮食伤胃

薄荷 薄荷会放松食道括约肌,增加泛酸的几率。任何含薄荷的东西都要小心,比如薄荷糖、薄荷糖和薄荷口香糖。
汽水和果汁 这两种饮料含有许多果糖。大约有30%的成年人不能很好地吸收果糖,从而导致肠胃不适。
咖啡 咖啡会刺激胃,使其分泌过多的胃酸,导致消化不良和泛酸。
西兰花 西兰花中可溶性膳食纤维特别多。这种纤维只有在在大肠里才能被分解,并产生大量气体。
番茄 番茄的酸性很高,可能刺激胃产生更多的胃酸。
油腻食品 含脂肪过高的食物,比如油炸食品,会增加发生泛酸和肠易激综合征的机会。
冷饮 冷饮过量会让胃内温度过低,影响胃酸分泌和消化酶作用。
巧克力 巧克力含大量的可可碱,会让食道括约肌放松,胃酸容易反流进食道。
豆类 豆类含有低聚糖,人体难以消化,因此会导致肠道产气。

莲藕7大功效

常言道:荷莲一身宝,秋藕最补人。立秋之后,鲜藕成为餐桌上的常见菜肴。实际上,秋季吃莲藕可能还有7大保健功效。
降糖降脂益肠道 藕富含膳食纤维,热量却不高,因而能控制体重,有助降低血糖和胆固醇水平,促进肠蠕动,预防便秘及痔疮。
抗衰老防癌 藕的含糖量不算很高,但含有较高的维生素C,对于肝病、便秘、糖尿病等患者都十分有益。藕还富含多酚类物质,可以提高免疫力,缓解衰老进程,预防癌症。
止痛减压护心脏 藕中含有B群维生素(特别是维生素B1)。补充B族维生素有益减少烦躁,缓解头痛和减轻压力,进而改善心情,降低心脏病危险。
补血益神助消化 鲜藕含有丰富的铜、铁、钾、锌、镁和锰等微量元素。在块茎类食物中,莲藕含铁量较高,因此缺铁性贫血者最适宜吃藕。
稳定心率降血压 藕中钾钾比为1:5,钠少钾多有益调节血压和心率,有益心脏及全身健康。
补充维生素K 藕中含有丰富的维生素K,具有止血作用。鲜藕榨汁喝下,有助防止出血。
祛痰镇咳防哮喘 鲜藕汁也可用来治疗咳嗽、哮喘和肺炎等呼吸系统疾病。热蒸莲藕具有镇咳化痰的功效。

外表看起来坚强的男性,遇到ED问题自尊心和自信心都会严重受挫。如果不能尽快干预,会造成抑郁等更严重的心理问题。请关注——

男人的“性福”如何得到救赎?

本报记者 李颖

打破砂锅

与高血压、糖尿病一样,勃起功能障碍(ED)是40岁以上男性常见的健康问题。调查显示,受ED困扰的男性中,超过七成选择消极应对。
从心理上讲,ED打击男性的自信心;从躯体上来讲,不利于合并疾病的治疗与康复;而从社会层面而言,不利于夫妻“性福”和家庭和睦。
男性遇到ED问题,内心更为脆弱,长此以往,会丧失生活激情,甚至造成心理问题。而这些心理问题也会导致ED进一步严重,形成恶性循环,从此一蹶不振。
在由中华医学会男科学分会、中国性学会联合开展的“关爱男性健康,我的性福我做主——2015中国男性健康万里行”活动启动会上,中国人民解放军空军总医院胡海翔教授和郭和清教授共同表示:男性作为整个社会发展的主力军,其“性福”与否,与他们的身心健康、家庭关系以及社会发展有着密切的关系。

然而,现实的情况是,ED如此之高的患病率与其少得可怜的就诊率形成了鲜明的对比,多源于患者对疾病的认知不足,羞于启齿,没有及时就诊并接受规范治疗,导致他们偏离“性福”之路越走越远。
郭和清指出,勃起功能是男性整体健康的一个重要风向标。而全身性的慢性疾病、血管疾病、内分泌的疾病和精神因素等又会影响到勃起功能。
其实,ED疾病本身而言并不可怕,可怕的是患者不能坦然面对。ED只不过也是一种疾病而已,应该坦然面对,无需害羞,积极治疗才是明智的选择。胡海翔表示:“一旦发现症状,应及时寻求医生的帮助,男人们不应该继续默默承受,而是应该自我救赎,为自己的性福而战。必要时在医生的指导下,使用PDE5抑制剂,如万艾可进行治疗。”

也许说到药物治疗,很多男性又会有所顾虑和疑问:是否是壮阳药?是否会上瘾?是否有依赖性?是否治标不治本?是否需要长期服药?胡海翔指出,在使用药物治疗ED的过程中,医生会针对不同年龄段的男性,遵循个体化原则,并根据不同病因和不同情况及病人和配偶的要求,来确定治疗方案。
郭和清介绍说,每周性生活频率低于1次的男性发生ED的风险高2倍。而适度的性生活可延缓勃起功能的衰退。对于老年男性而言,性生活可有可无,性生活次数减少,只不过是身体机能自然衰老现象。
其实,半数70岁以上的男性仍常有性生活,而性生活频率降低与ED发病相关。一项针对中国老年男性ED研究显示,在年龄60—69岁的男性中,ED的发病率达20%—40%,年龄大于70岁的男性中患病率则更是高达50%至100%,而老年男性的就诊率却不足10%。

此外,也有很多老年男性没有意识到,ED与许多慢性疾病有共同的发病机制,严重威胁老年男性的健康。其中,ED往往会与前列腺疾病并发。而在前列腺疾病中,又以良性前列腺增生(BPH)发病率最高,尿急、尿频、尿不尽感、夜尿次数增多、排尿时间延长、尿后滴沥不净、排尿等待、尿失禁……这些下尿路症状给中老年男性的生活带来很多的烦恼。
郭和清指出:对于BPH疾病,最大的治疗目标就是减轻症状。因具有安全、方便、无痛苦等优势,药物治疗成为最佳选择。而作为唯一一种控释剂型的新型α受体阻滞剂可多华(甲磺酸多沙唑嗪缓释片)成为治疗BPH的主力军。同时,对于中老年患者而言,还要注重合并疾病ED的治疗。



日前,苏州市城区更新的第三代出租车中首批50辆出租车上路投运。这批更新的出租车车载支付功能有所扩展,其计价器支持银联闪付和支付宝付款功能,同时全车覆盖免费WiFi,极大提升了乘车体验。图为一名技术人员在安装调试车载“银联闪付”服务功能。新华社(王建中摄)

手机QQ用户将受邀体验“微粒贷”

数字时尚

科技日报(记者申明)日前,腾讯表示:微粒贷银行推出了面向消费者的微粒贷,以邀请制的方式正在手机QQ上向少数用户进行测试。目前反映良好,未来数月内将把产品推向更多手机QQ用户,继而在微信推出。
微粒贷银行副行长、“微粒贷”产品负责人黄黎明表示:“微粒贷”具有“无抵押、无担保、随借随还、按日计息”的特点,并通过手机QQ邀请客户开通使用。随着受邀客户

的增长以及微信微粒贷的上线,发放的贷款量也将进一步增长。”
“微粒贷”是微粒银行、财付通和手机QQ合作半年推出的互联网小额贷款产品,为符合当期授信条件的用户提供授信贷款。根据用户的信用级别可提供最高20万元的贷款额度。日利息按零费率定价,目前万分之五。用户借钱后能够随时提前结清,利息按日计息,不收取任何违约金或其他费用。受邀用户可登录手机QQ,进入QQ钱包,在“金融理财”中找到“微粒贷”,输入支

发展健康畜牧业,让“肉蛋奶”更安全

本报记者 申明

生活风向标

一项调查显示,我国历年所发生的重大食品安全事件,70%以上发生于肉、蛋、奶等动物源性食品。主要污染源涉及病原微生物污染和兽药残留。
8月16日,在京筹备成立的中关村中兽医医药产业技术创新战略联盟(下称“联盟”)提出要发展健康畜牧业,保障国家食品安全的可持续发展。
所谓健康畜牧业就是把动物的优良品种、营养饲料、福利养殖环境和兽医防疫,特别是药食同源保健技术有机的整合在一起,在满足动物心理、生理、行为需求的情况下,保证动物在健康状态下生产优质畜产品。
该联盟提出用兽医中药代替饲料中的抗菌药物和防治动物疫病,保障动物源食品安

全。在京津冀地区开展健康畜牧业产业链示范,充分发挥中关村国家级自主创新示范区的功能,率先实现全产业链整合和互联网+战略。实现一、二、三产业融合,除药食同源动物保健和福利养殖外,整合一切与动物源食品安全相关的外围服务型产业,涉及福利养殖设施制造、屠宰加工、冷链运输、线上线下物联网、移动端市场营销、智能物流配送、全程可视化追溯体系、联盟协会、人员培训等全过程。
此外,该联盟建议推动国家级中兽医医药技术创新机构的建立,给予重点培育与扶持。尽快研究制定中兽医医药推广应用的鼓励政策,用优惠政策鼓励中兽医医药在养殖中的应用,设立健康畜牧业核心示范区,通过全程可追溯认证,使消费者放心,生产者安心,尽快使我国畜牧业生产由数量型增长整体转入质量型发展的轨道。

白齿全无的老人动脉硬化风险较高

给您提个醒

据新华社(记者蓝建中)日本厚生劳动省的一个研究小组13日报告说,他们通过调查发现,如果老年人的白齿全部掉光,那么他们患动脉硬化风险将比白齿齐全的老人高出87%。
白齿俗称槽牙,适合咀嚼磨碎食物。研究小组认为,白齿脱落的老年人因为难以咀嚼而不爱吃蔬菜和鱼类食物,导致动脉硬化风险增高。
该研究小组的成员来自大阪大学和京都健康长寿研究中心。为研究老年人牙齿与健康的关系,他们从2010年开始对日本各地约2300名70岁以上老人进行追踪调查。
在一个专项课题中,研究小组以约500名70至79岁老人对象,调查其16颗白齿

齐全的情况下,出现动脉硬化的比例约为40%,而白齿全部脱落的121名老人的动脉硬化比例约为60%。
研究人员在去除被研究者吸烟和牙周病等因素后发现,没有白齿的老人与白齿齐全的老人相比,前者出现动脉硬化的风险比后者高出87%。
研究小组还发现,白齿全无的老人食用黄绿色蔬菜和鱼类水产品的数量分别比白齿齐全的老人少15%和12%。黄绿色蔬菜(如胡萝卜、绿叶蔬菜)和鱼类食物富含可清除血中活性氧和脂质的成分,而活性氧和脂质被医学研究人员视为引发动脉硬化的元凶。
研究小组中的大阪大学副教授池田典一指出,没有白齿的老人应装上假牙,尽量多吃黄绿色蔬菜和鱼类水产品,以降低动脉硬化风险。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

“以虫治虫”:保护环境 杜绝农残

低碳生活

山东省德州市武城县农民李庆双种地30多年来,一直在寻找一种不打药也能防治虫害的办法。今年,李庆双不仅找到了办法,还在1000亩玉米地里做起了试验。
眼下,正是玉米生长的关键时期,在李庆双的“试验田”里,大片的玉米已经长到一人多高,每隔10步左右就有1株玉米的秆上挂着一个拇指大小的纸牌,上面写着“赤眼蜂”——这些个头不足0.5毫米的小虫,就是李庆双请来的“救兵”。
“这叫‘以虫治虫’,一个小纸牌能飞出1000多头赤眼蜂,是玉米螟等害虫的天

敌,1亩地挂上8个小纸牌,不打药也不怕虫子来毁庄稼。”李庆双得意地给记者算起了账:通常种一季玉米要打2—3遍杀虫剂,药剂、人工成本约20元/亩—30元/亩,与赤眼蜂的花费相当,但劳动强度高得多。此外,由于玉米生长中后期用农药防治虫害难度大,大部分农户只能任由虫害发展,导致玉米减产10%—15%;若用赤眼蜂防治,大部分损失都能挽回。
与李庆双这样计算着投入产出的庄稼汉不同,武城县农业局总农艺师闫军认为,使用赤眼蜂代替化学农药防治虫害,解决了人们对农药残留问题的忧虑。
作为我国的农业大省,山东以约占全国

1%的水资源,生产了约占全国8%的粮食。但与此同时,山东化学农药年使用总量约为16万吨,农药利用率不到30%,比发达国家低20个百分点以上,其中大部分农药残留滞留在土壤、水等环境介质中。为此,山东2015年提出“到2020年全省农药使用量减少30%”。
“虽然我们国家的农药品质越来越高,毒性、残留越来越低,但‘是药三分毒’,若‘以虫治虫’哪里还有农药残留的苦恼?农产品的产量、品质都将有所提高。”闫军说。
不仅是玉米,在山东,已有多种农作物使用了这种“以虫治虫”的虫害防治技术。山东寿光蔬菜产业集团有限公司农技人员庞相群告诉记者,从去年开始,他们就已经

在种植大棚西红柿时,用丽蚜小蜂防治粉虱等虫害了。
“无论是物理防虫,还是农药治虫,效果都不如‘以虫治虫’。这样种出来的西红柿,没有农药污染,果形好、果汁多,摘下来就敢往嘴里放。”庞相群说。
记者了解到,无论是李庆双使用的赤眼蜂,还是庞相群所说的丽蚜小蜂,都产自山东省农科院的“天敌工厂”和实验室,这是山东省首家从事天敌和授粉昆虫规模化繁殖和应用技术研发的现代化“天敌工厂”。
作为天敌与授粉昆虫研究团队的带头人,山东省农科院植保所研究员郑礼已带领团队完成了6种天敌和授粉昆虫的研发,计划2015年在3500亩大田作物和设施蔬菜中进行示范应用。“希望通过我们在玉米、西红柿等作物上做出的示范,带动农业生态转型升级。”郑礼说。(据新华社电)