



行自助拍摄。新华社发 王培基摄
统,市民根据电视屏幕显示的图像进
所推出身份认证照片自助拍摄系统
近日,山西省洪洞县大槐树派出



「吃货」们在享受美食的同时还收获
「吃货」首场线下活动在南京开幕。
近日,由百合网主办的「吃货相
」相恋。



妙的画卷。新华社记者 连振摄
内,秋日的阿尔山层林尽染,如同美
安岭山脉西南麓的内蒙古兴安盟境
阿尔山国家森林公园位于大兴
层林尽染



变成绿色手工。新华社发 邱洪生摄
作小手工、美术品等环保手工。开展
学的手在老师的带领下利用废旧物制
新学期伊始,河北省邢台市育才小

营养快餐

秋季“四大名补”

秋冬时节寒冷干燥,我们的身体也变得“脆弱”起来,稍不留神就会感冒、咳嗽,肺炎、心脏病等慢性病在这个季节也容易复发。因此,秋季要适当“进补”。

莲子
莲子有很好的滋补作用,古人认为它“享清芳之气,得稼穡之味,乃脾之果也”。秋天食用有养心安神、健脾补肾、止泻固精等功效。不仅有辅助缓解失眠等,对易患咳嗽、哮喘等肺部疾病的人来说,莲子还可以通过补肾增强免疫力,达到润肺的效果。

市场上的莲子有红莲子和白莲子之分。红莲子口感较硬,但补肾、补血效果更好;白莲子口感香糯,健脾的功效更强。除了莲子粥、红枣银耳莲子汤、银耳莲子羹等传统食用方法,用莲子心泡茶去心火效果更好,莲子泡酒则固肾效果更为显著。

芡实
芡实又称“鸡头米”、“鸡头”等,在南方较常见。中医认为,芡实性味甘、涩、平,入脾、肾二经,能健脾祛湿、固肾止泻,且有“补而不峻”、“防燥不腻”的优势。其补肾效果强于山药,祛湿效果优于红豆,镇静效果强于莲子,可以说是一种被埋没的补益佳品。宋代文豪苏东坡的养生之道中,有一条就是吃芡实。

鲜芡实或干芡实泡水后可直接嚼服,也可熬粥、煲汤或与莲子、山药、白扁豆等食物一同食用。芡实搭配燕窝蒸食,有很好的美容效果,可使人气色更好。此外,把鲜芡实去皮后冻在冰箱里,还可较长时间保存食用,补肾效果更佳。

栗子
香甜美味的栗子,是秋冬非常受欢迎的零食,含有糖类、蛋白质、脂肪、多种维生素和矿物质等丰富的营养成分。中医认为,栗子性味甘温,有养胃健脾、补肾强筋等功效。

栗子可生食、炒食、加水煮食等,在众多的食用方法中,生吃栗子,且缓慢咀嚼、徐徐咽下的补肾效果最佳。这是因为生栗子中酶和维生素C含量最高,且细嚼慢咽时消化更充分,更利于人体吸收,对体虚乏力或肾虚导致的腿脚无力等症治疗效果良好。需要注意的是,栗子不可多吃,每日最好不要超过10颗。

花生
花生是一种高蛋白的油料作物,自古享有“长生果”的美誉。《本草纲目》记载,“花生悦脾和胃、润肺化痰、滋养补气、清咽止痒”,适合脾虚消瘦、食少乏力、干咳少痰等人。值得注意的是,花生红衣(即花生皮)补血止血的作用更强,因此,需要补血的人可挑选红衣更多的小粒花生,而煮粥、打花生酱则可以挑选大粒的花生。此外,醋泡花生仁、用生花生壳煮水喝,还有一定的降压效果。

需要提醒的是,少数人吃花生可能引起过敏反应,这类人需要避免食用花生或花生制品。此外,发霉的花生致癌性很强,不可食用。



扫一扫
欢迎关注科技改变生活微信公众号

一盒7.8元的廉价药为何摇身一变提价500多倍?药物紧缺的背后又有什么隐情?请关注——

廉价救命药缘何“一药难求”?

韦慧

打破砂锅
物美价廉本应受到市场和消费者的欢迎,然而记者调查发现,关键时刻一些能救命的廉价好药在现实中却成为“孤药”。廉价救命药缘何“一药难求”?“输”了市场却“赢”了“黑市”,症结何在?

寻找ACTH 有多少家庭能碰上爱心接力?
不久前,杭州萧山区一位出生不到8个月的韩果果患上婴儿痉挛症,进入浙江省儿童保健院进行治疗。医生说,用注射用促皮质激素(ACTH)是最有效的治疗措施,但医院没药,很多都是病人自己想办法买药。
打电话向多家医院询问无果后,孩子母亲周女士8月15日将求助信息发到了微信朋友圈。

看到信息后,武汉协和医院心外科主治医师陈谢涛马上在医院内部系统搜药,也无货。他随即转发求助信息,多方寻找发现武汉基本无药,而且全国各地相熟的医学界人士都反映各自医院也无药。还好,最终有热心人联系得知上海医药集团股份有限公司有药。8月16日晚上,两盒ACTH连夜送到孩子父亲手中。

但并不是所有类似患者都会像韩果果一般幸运。在福建,一岁零10个月的婴儿痉挛症患者小宸正躺在漳州市一家医院里,从春节开始他就断药了。他母亲告诉记者,之前帮忙买药的人说已经买不到药,“黄牛”本来同意以8000多元两盒的价格卖给她们,但犹豫之时,却被别的患者家属买走。事实上,一盒ACTH正常只要7.8元。
记者发现,这些婴儿痉挛症患者都面临着同一种困境,长期以来,患者家属不停地在网上发帖找药,患者家属聚集的找药qq群、微信群也数不清。一位患者家属称,在北京一家大医院患者需自己准备28支ACTH才可以住院。

畸形市场,几多反思
记者通过多方调查发现,目前在网能搜到的ACTH的生产厂商基本上只有上海第一生化药业有限公司一家。

黑市上的ACTH价格惊人。在一个有关婴儿痉挛症的qq群里,群成员达到1944人,包括不少患者家属及“黄牛”。记者发现,一盒ACTH被炒到了4000元,相当于正常价格的500多倍。
一位药品销售商透露,ACTH一盒只卖7.8元,利润只有2%,再加上需求量很少,很多厂商不愿意生产,分销商也不愿意备货。上海医药总公司一位销售经理说,作为全国第二大的药品分销商,他们目前ACTH的库存也只有两箱,每箱100盒。而他们一般的药都有几万箱甚至几十万箱的储备。
在医院里,受长期以来以药养医的体制弊端影响,一些医院会选择进贵的替代药而不是便宜药;在备货方面,据医务人员反映,这些药品需求量不是特别大,如果长期备药不用会造成浪费,医院索性就不进货。
那“黑市”中的药从哪里来的?一位大型医药公司的销售负责人告诉记者,黑市里流出的真药,大部分是“黄牛”通过一些医药公司、医院的渠道弄出来的。业内人士透露,一般是黄牛通过适用这个药的其他病症,将

药品开出来,或者跟一些医院的医务人员、医药公司工作人员私下操作获得药品。
“孤药”如何才能“不孤”?
记者梳理医院、分销商、厂家各个环节发现,缺失的救命药往往具备四大特点:生产厂家有限;产量少;需求量有限却超过生产量;价格低廉。尽管相关部门对特殊药品有定点生产的相关政策保障,但现实却是生产厂家、商业公司、医院与患者“共输”。
业内人士指出,便宜救命药紧缺的重要原因之一是价格、分配管制和以药养医的体制存在弊端。在药品价格管制的情况下,药厂生产这类药物长期亏本或者至少不赚钱。
“这种孤药一旦某个生产厂家生产能力稍有波动,就马上面临全国断货。”陈谢涛说,而且国家管制这些廉价好药的分配,导致某些用量大的单位和某些无此需求的单位拿到的药物数量相当。
陈谢涛认为,放开对药物的价格和分配管制,让企业自主定价,有自由市场竞争,药品最终将处于一个合理的价格水平而且不至于长期短缺。

“应考虑建立自由竞争的医疗保险市场,来保障患者遇到罕见病时不至于无钱支付。”
据了解,目前针对一些用量少,但临床必须的便宜好药,国家制定了相关政策来保障,比如定点生产、国家统一购买等,但是缺乏细化指标,缺乏严格监管以及问责制度,使政策并没有得到相应的落实。
遏制“黄牛”也是重要举措。哈尔滨医科大学附属第三医院乳腺外科副主任医师贾书生表示,应严格执行处方药管理制度,无医生处方不得随意销售;同时监管部门应该把医疗机构对孤药的药销售管理纳入监管范围,对违规的员工及机构严格按相应法规处理。
贾书生说,对于这些药品的生产厂家,国家可以进行定点定量生产,统购统销,或者建立特殊药品储备,让企业的产销没有后顾之忧,并有一定收益。
上海国际医学中心麻醉科首席医生白浪认为,应建立特殊药品数据库帮助患者查询、及时调货。政府可以通过规划设计,给商业公司补贴,让其保障在一定区域内的药品储备能满足一定人数的使用量。
(据新华社电)



我国首部高校3D动画电影《青蛙王国》制作团队由300多人组成,其中有85%为在校学生,还包括留校生及在校教师。此片在制作中应用了该校自主研发的数字动画生产流程管理系统,实现了角色骨骼及控制器自动生成搭建等多通道立体制作。图为团队成员在为《青蛙王国》的鼉鼠角色上色。
新华社记者 王昊飞摄

腾讯发布车联开放平台

数字时尚
科技日报(记者申明)今后,你的车子不仅可以收到最精准的实时路况,还将具有社交功能,用微信和你“聊天”。14日,腾讯正式推出车联开放平台,不仅为汽车行业伙伴进一步开放具备腾讯优质内容的服务API,还推出面向用户的三重产品体系,包括车联ROM、车联APP以及通过微信、QQ连接汽车的“我的车/MyCar”服务。
车联ROM可适配多种联网车机,提供实时联网的导航、信息、娱乐和安全服务,地图数据实时更新,娱乐内容多屏同步;车联APP主要针对尚未实现联网的车机,可以把实时联网更新的腾讯地图、娱乐和社交内容投射到车机屏幕,并连接车内的音响和麦克风。
而已经具备联网功能车辆的车主用

户,还可享受“我的车/MyCar”的酷炫功能,在微信或手机QQ把自己的车添加为好友,随时随地进行信息互动,实现音乐分享和位置发送,查看车况,甚至可进行简单控制。
据悉,腾讯将把大量独家优质娱乐资讯内容,针对车载场景的专门适配后,通过腾讯车联开放平台给合作伙伴。今后,车主将收到最精准的实时路况和智能躲避拥堵,做到真正意义的“互联网车联导航”。
此外,微信与QQ的连接能力也都是腾讯车联开放平台的“标配能力”,这赋予了汽车“社交”的想象力。

电商大促将不限退货条件

给您提个醒
“双11”、“双12”等电商“大促”离我们越来越近了。今年电商“大促”中,“预售不享受7天无理由退换货”、“赠品不享受三包”等限制条款将得到遏制。工商总局9月13日发布《网络商品和服务集中促销活动管理暂行规定》,从10月1日开始,电商平台再进行集中促销活动如出现上述违反“规定”的行为,可能会被查处。
根据《规定》,网络集中促销,是指在特定时间内,网络集中促销组织者即第三方交易平台组织经营者在互联网上,通过提供优惠条件开展销售商品或者提供服务的经营活动。其中,作为集中促销的组织者第三方交易平台应

精选枕芯睡个好觉

借您一双慧眼
目前,市场上各种材质的枕芯琳琅满目,商家推销也是使尽浑身解数,各种有关枕芯与睡眠、保健的新概念,更是让消费者应接不暇。那么,在选择枕芯时,消费者到底应该了解哪些知识呢?
据专家介绍,比较常见的荞麦皮枕芯,软硬适中,塑型和吸水性能都不错,也比较轻;缺点是弹性较差,而且翻身及头部活动时枕头有响声,对于失眠等睡眠较差的人来说,可能影响入睡。
用稻糠填充的枕芯,有一定塑型的性能,比棉花或弹簧要好。但是其锋芒容易刺破布料,刺激皮肤。而且,它也有和荞麦皮枕头类似的容易有响声的缺点。
由蚕丝的粪便晒晒的蚕沙枕芯,塑型性能和吸水性能好。夏天枕用则有清凉散火之功效,也有镇惊熄风的作用;民间常给夜哭的婴儿使用,据称有安神作用;给肺火旺盛者使用,有清热凉血的作用。
还有羽绒枕芯,是取自鹅、鸭胸部下面起防寒作用的柔软绒毛,能随气温的变化而自然地收缩膨胀,从而产生调温、调湿功能,透气性好,可给人提供清爽舒适的“小环境”。另外,羽绒纤维有强力的回复弹性,使用一段时间后用力拍打,便会恢复蓬松原状。
人造中空纤维枕芯,有弹性特点使其成为枕芯制作的低成本材料,具有弹性好、价格低、易清洗、防霉防虫等优点。
而乳胶枕芯由于是纯天然的材料,不同于其他人工合成的泡沫、海绵类材料,无毒无味,对人体无不良影响。而且,乳胶整体一块的构造免除了细小纤维对人体体的干扰,特别适合对纤维过敏者及气喘病人使用。
(柯文)

公路客运插上“互联网+”的翅膀

本报记者 申明
生活风向标
最近,四川泸州的旅客享受到自助检票的便捷乘车体验。
“我们搭建的自助检票系统,免去广大旅客排队购票、取票、检票等中间环节,提升服务效率,实现一站式、无纸化登乘的24小时智能服务,为广大旅客提供更方便、更快捷的客运票务服务。”近日,华夏快线公司CEO陈双在出席IBM中国产业技术创新峰会时告诉记者。
方便的背后其实是复杂的系统考验。旅行订票是一个特殊的服务形式,与购物网站不一样,其对数据一致性、可靠性和实时响应要求特别高。而且,公路电子客票的系统规模要比铁路大好多倍,计算量、查询量都是呈指数级增长。
基于长时间对行业规模、运维要求以及此行业对数据的安全性、可靠性、可扩展性等方面需求的研究,华夏快线选择IBM Linux主机来部署票务系统。
华夏快线基于IBM LinuxONE搭建了公路客运站全套电子客票系统解决方案。该方案大大提升了客票交易的智能化程度,保证出行高峰期的电子票务交易稳定高效地进行。此外,该票务系统将在未来实现对

“互联网+”的东风和领先的新兴技术实现转型升级。然而,基础架构不够灵活、新兴的互联网应用和原有应用难以打通等瓶颈正在限制这些传统企业实现“互联网+”转型。
“公路客运比较零散,很难实现互联网+转型。”陈双深有感触地说,“想要突破‘互联网+’转型的技术困局,我们需要具备多样开放、简单智能、敏捷可靠的IT技术。”
对此,IBM大中华区总经理王天义表示,“一个面向未来的基础架构对于传统行业转型升级至关重要,IBM也希望扮演‘加号’的角色,成为连接传统行业和互联网的桥梁,从帮助客户奠定良好的技术架构做起,加速传统行业客户‘互联网+’转型。”
“在未来,我们将帮助其他城市和地区的客运站提升其数据处理能力,进一步推动公路客运行业的转型和升级。”陈双信心满满地说。