

传承精神

前晚院举行... 马海德精神... 王德胜... 程伟光... 近日,由国家卫计委、光明日报



法和相关知识... 新华社发(陈雷摄) 为辖区的儿童讲解吉他等乐器的使用方... 社区邀请音乐教师来到社区“儿童之家”... 十月十一日,河北邢台桥东区三义庙



内容丰富... 本报记者 周维海摄 十一月一日在京举办多个板块活动内... 摄影周(一)至(五)将十月二十四日至... 以“影像·世纪”为主题的北京国际... 影像盛宴



道板扣件... (冯学亮 张亮亮) 轨机,推送着五百米长钢轨落入无砟轨... 阶段,因为中铁十二局集团三公司铺... 近日,郑徐铁路客运专线进入铺轨



营养快餐

秋季排毒食品

秋季天气比较干燥,让大家的火气节节上升。那秋季吃什么去火呢?这是大家最关心的问题,而在这个季节,人们的胃口也会大增,所以排毒也是非常必要的。下面就一起来看看秋季排毒去火吃些什么?

黄瓜

黄瓜富含维他命B、维生素C、维生素E、胡萝卜素等营养成分,同时还含有丙醇二酸、葫芦素、柔软的细纤维等成分,是难得的排毒食品。黄瓜所含的维生素C的含量比西瓜高五倍,能美白肌肤,使其保持弹性,抑制黑色素的形成。而且,黄瓜还能抑制糖类物质转化为脂肪,对肺、胃、心、肝及排泄系统都非常有益。

海带

海带味咸,性寒,是化痰、消炎、平喘、排毒、通便的理想排毒食物。海带中的碘被人体吸收后,可以促进有害物质、病变物和炎症渗出物的排除,同时海带含有一种硫酸多糖,能吸收血管中的胆固醇,并排出体外。

牛奶

很多人认为喝牛奶会加重“上火”,引起烦躁,其实不然,牛奶不仅不会上火,还能更好的解热毒、去肝火。中医认为,牛奶性微寒,可以通过滋阴、解热毒来发挥“去火”功效,而且牛奶中含有高达70%左右的水分,这样还可以更好的补充人体因大量出汗而丢失的水分。

蜂蜜

蜂蜜味甘,性平,自古以来就是滋补强身、排毒养颜的最佳良品。蜂蜜中含有丰富的维生素B、维生素D、维生素E、果糖、葡萄糖、乳酸、苹果酸等多种元素物质,对更好的润肺止咳、润肠通便、排毒养颜有显著功效。它里面的主要成分是葡萄糖和果糖,很容易被人体所吸收利用。常吃蜂蜜能够更好的达到排出毒素、美容养颜的效果,对防治心血管疾病和神经衰弱等症也有好处。

猪血

味甘、苦,性温,有解毒清肠、补血美容的功效。它含有丰富的维生素B、维生素C、蛋白质、铁等营养成分。它里面的血浆蛋白被人体内的胃酸分解后,会产生一种解毒、清肠分解物,能够更好的与侵入人体内的粉尘、有害金属微粒发生化合反应,易于毒素排出体外。另外,猪血富含铁,对贫血而面色苍白者有改善作用。

绿豆

绿豆富含维他命B、葡萄糖、蛋白质、淀粉酶、氧化酶、铁、钙、磷等多种成分,常食能帮助排泄体内毒素,促进机体的正常代谢。许多人在进食油腻、煎炸、热性的食物之后,很容易出现皮肤瘙痒、暗疮、痱子等症状,这是由于湿毒内蕴于肌肤所致,绿豆则具有强力解毒功效,可以解除多种毒素。

梨子

梨不仅可以降火,而且还可以减压,在秋季气候干燥时,有时感到干咳少痰,每天吃一两个梨可缓解干燥,有益健康。梨含有蛋白质、糖、粗纤维、钙、磷、铁等矿物质和多种维生素,具有降低血压、养阴清热去火的功效;能促进食欲,帮助消化,并有利尿通便和解热作用,可用于高热时补充水分和营养。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

秋意渐深,季节的变化易引发一些人的心情压抑,专家指出,如果压抑的心情不能及时得到缓解,则有可能诱发抑郁症。请关注——

放飞心情 远离抑郁

本报记者 李颖

打破砂锅

10月10日是世界精神卫生日,今年卫生日主题是“心理健康、社会和谐”。

目前,有些人认为抑郁症这种精神疾病离自己很远,实际上,世界卫生组织一项统计表明,人群中约有16%的人在一生的某个时期会受到抑郁症影响,其中青春期、围绝经期、老年期是三个相对集中的发病年龄段。专家指出,抑郁症可以发生在任何人、任何地方和任何年龄,患者既不是个性缺陷,也不是闹情绪,更不是人格软弱,而是一种应引起全社会关注的精神障碍疾病。

抑郁症识别率低

抑郁症具有高发病、高复发、高自杀率、高致残率和社会负担沉重等特点。但从目前的临床情况来看,抑郁症的总体识别率较低。“抑郁症不仅会对患者的身体、社会功能产生不良影响,并且有证据表明其比高血压、糖尿病等慢性疾病对患者有更大的负面影响。”首都医科大学附属北京安定医院精神

临床特征为“三低”

很多人会认为抑郁是因为处境不顺、性格软弱、意志薄弱、不能面对困难的缘故。只要接受心理治疗和开导,或患者处境改善便可以恢复。其实这个说法并不正确。

卜力解释说:抑郁症的临床典型特征为“三低”:即情绪低落、思维迟缓、意志行为活动减低。同时,伴有睡眠障碍,以早醒最为突

出;头晕、头痛、胸痛、背痛;导致患者出现认知损害,如:注意力问题,记忆力下降等其他常见伴随症状;而自杀企图和行为是其最为危险的表现症状。各种症状如不及时纠正将严重影响患者生活与工作。“因此,只有通过积极接受治疗,提高抑郁症的治疗率和治愈率,才能最大限度减少病残率和自杀率,改善患者生存质量,恢复社会功能。”

目前,针对抑郁症的治疗,主要有药物治疗、心理治疗等方法。药物治疗是临床中最常见、使用最广泛的手段。心理治疗可辅助协同药物治疗,改善正在接受抗抑郁药治疗患者对服药的依从性,预防抑郁症的复发。

规范选择药物治疗

有些患者对药物治疗抑郁焦虑存在一定的认知误区,部分患者并没有严格按照医生叮嘱规范用药:“忌讳”药物治疗,认为会“伤脑子”“把人吃傻”,担心药物成瘾,对服药治疗“三心二意,吃吃停停”,亦或认为抑郁焦虑难以彻底治愈,即使症状减轻了,也总感觉回不到病前的状态等等。

对此,卜力表示:“在抑郁症的治疗上,应严格按照指南规范使用抗抑郁剂,选择安全性高、副作用小、方便停药的药物,如舍曲林、文拉法辛等指南推荐一线用药,以实现疗效与安全性的最佳平衡。对于抑郁伴焦虑症状和抑郁导致躯体不适或抑郁导致的认知损害的患者,在药物选择上应使用能有效改善情绪和躯体症状,对认知改善好的抗抑郁药。在获得满意疗效的同时,尽可能减少副作用,而且越早治疗效果越好,可以获得更多的完全缓解机会。”

一般而言,在抑郁症急性期治疗应持续6-8周,以控制症状,尽量达到临床治愈;然后巩固治疗4-6个月,而后维持期治疗1年左右。对于多次复发的患者建议长期药物维持治疗。此外,因为大部分抑郁症患者预后良好,少数患者病程迁延,反复发作,所以首次抑郁发作治疗的及时和彻底至关重要。

“需要特别指出的是,抗抑郁药的起效时间一般为1-2周,但有些患者对此缺乏认识和思想准备,急于求成,以至于药物还未起效,就认为药物疗效不佳,继而频繁换药或不恰当地中断用药。”卜力强调,患者应遵医嘱足量足疗程治疗。

宣泄调节最有效

卜力表示,抑郁症患者在日常生活中要多关注自身心理的变化,如出现失眠、头疼、情绪低落等常见的躯体症状时,要引起注意,及时调整自己情绪。

“如果身边的亲人、朋友存在抑郁相关症状,作为亲属、朋友应该主动关心,支持其求助于专业医生,接受专业治疗,不盲目相信江湖游医或所谓的‘偏方’。”卜力提醒说,如果遇到情绪出现问题时,可以借助PHQ-9/GAD-7/PHQ-15三个简单便捷、权威可靠的量表自测工具,帮助快速识别情绪问题,正确评估与及时调整,以更早判断病情,积极就医。

解决情绪问题最重要而且有效的方法就是宣泄。宣泄可以选择找关系好的朋友、家人聊天,向他们倾诉自己的问题;或是和朋友去娱乐,或是参加体育锻炼来转移自己的注意力。不过专家指出,对于普通人来说只要去做自己喜欢的运动就好了,在心情不好或者患抑郁症期间培养一些兴趣爱好,如养花、养宠物、唱歌等,或倾听古典音乐来舒缓紧张情绪。

大闸蟹“颤抖病”元凶“现形”

本报记者 张晔 通讯员 王秀良 顾伟

给您提个醒

河蟹会颤抖吗?当然会,而且一旦抖起来,就意味着已经病入膏肓,无药可救。近年来,河蟹重大疫病“颤抖病”因发病后的死亡率高达70%-100%而备受关注。

南京师范大学生命科学学院王文教授团队围绕这一问题潜心研究十五载,取得了一系列原创性成果,将河蟹“颤抖病”发病率控制在3%以下。9月底,王文团队成果“中华绒螯蟹原核质体颤抖病研究及防控”获得了2014-2015年度中华农业科技奖二等奖。

中华绒螯蟹是我国重要的水产养殖品种,仅江苏省年产量就达200多亿,然而水产病害阻碍着该养殖业的可持续发展。

河蟹颤抖病也称为“抖抖病”或者“上痒病”。河蟹一旦染病就是噩梦。染病的河蟹先是不吃食,然后翻身肚皮朝上,只要出现

颤抖或者上岸的症状,说明已经病入晚期。

颤抖病最先在江浙发现,很快遍及全国,很多重点养殖区都遭受了巨大损失。突然出现的疫情,让专家们手足无措。

王文团队的研究明确了一种新型的水产病原——螺原体,它可以引起河蟹“颤抖病”,这是国际上首次在水生甲壳动物及水环境中发现螺原体。

围绕这一水产新型病原的发现,该研究团队建立了一个从基础研究到核心技术再到应用的系统研究体系,取得了一系列原创性成果,发表SCI论文40篇,申请国家发明专利8项;授权实用新型专利3项;制订了水产养殖疫病检测技术规范;建立了河蟹螺原体病害的快速诊断技术,研发出快速检测螺原体的试剂盒,筛选出有针对性的、高效低毒的抗菌药物,建立了有效的河蟹螺原体疫病综合防治技术,累计示范应用面积120万亩,辐射推广面积200万亩。

心脏监测器可植入人体

本报记者 项铮

生活风向标

“心脏性猝死是异常凶险的心血管疾病,在病情基本稳定的情况下患者突发严重心律失常,可能导致迅速死亡。”中国医师协会心律学专业委员会主任委员张澍教授介绍,“患者发生猝死事件前可以有心脏疾病表现,但猝死的发生具有突发、迅速、无法预测和死亡率高等特点,相当数量的患者是以猝死作为首发表现。”

在诊断心脏性猝死的过程中,心电图的信息非常重要,但由于多数患者病因复杂,一次性标准心电图难以有效地捕捉做出诊断的准确数据,动态心电图监测虽然能提供长达24小时的连续数据,但在患者工作、生活期间难免会受到各种干扰,影响监测数据的

准确性,造成诊断困难。

日前,美敦力在中国上市一款植入式心电事件监测器。新一代的心电事件监测器小巧精细,只有口香糖一半大小,体积约1.2立方厘米,重约2.5克。植入后并不影响核磁共振检查,如同在身体里植入跟踪芯片一样,创伤微小,操作简单。

该仪器信息精准,对心律失常检出率高,可准确记录房颤、室速、心动过缓、心脏停搏等事件,可同时特征性检测房颤;可连续使用3年,储存一个小时左右的心电图资料,足以记录保存心律失常关键信息;对于不明原因晕厥的患者,有研究显示,其诊断率为常规院内心电图监测的6.4倍,其可以帮助78%的患者明确诊断。该款植入式心脏监测器已经在31个国家和地区上市,超过10万例患者使用。

画中有话

10月11日,中国科学技术大学2015RoboGame机器人大赛举行总决赛,来自中科大的26支学生代表队带着他们亲手制作的机器人参加了民俗艺术机器人和桌面娱乐机器人两个项目的比赛。图为糖画机器人在比赛中表演。新华社记者 刘军喜摄

特种行业手机防爆防尘防水

数字时尚

科技日报(记者马爱平)近日,大唐终端技术有限公司自主研发的三防手机DATANG T98和三防对讲机T26两款行业终端通过国家II类防爆认证和粉尘防爆认证。

作为业界首批LTE行业应用手机,DATANG T98通过IP68防尘防水测试、美国军标MIL-STD-810G标准测试,同时具备抗震、耐腐蚀、抗低温等特点,适合在各种复杂环境使用,依托高速4G通信网络,预留多功能接口,支持扩展多种外设,适用于石油、煤炭、公安警务、电力、物流快递、零售

售快销政府公共事业等多种行业。

而T26则是一款TD-SCDMA制式的三防对讲手机,采用双色注塑工艺,已通过IP67级认证,配备2.4英寸QVGA点阵TFT屏幕和2400mAh大容量电池,保证T26的屏幕在户外清晰可见的同时兼顾长时间续航能力。其一键开启对讲和一键SOS功能为行业用户提供了更为人性化的操作体验。T26支持中国移动PoC对讲业务和GPS功能,可将用户自身信息通过后台上网定期上传到专属服务器,便于服务器管理员对终端进行实时位置管理和调度,还可灵活选择高保真对讲耳机、备用电池、背夹。



从一支戒指的角度来看,智能戒指Ringly虽然外形稍大,但依然颇为时尚。它提供了多种宝石材质和戒圈颜色可供选择。其机身右侧设置了一个微型指示灯,可通过不同的颜色来指示不同类型的通知。Ringly的主要功能是手机的新信息提醒,即便是手机不在手边时。

玩航模 健脑又健身

本报记者 蒋秀娟

科学与生活

有些人认为航模是小孩子的玩具,其实航模运动是一种既动手又动脑的活动,要有足够的空间想象力,对遥控技术的要求也非常高。有些航模有着很高的科技含量,在天上速度很快,根本没有时间犯错,遥控器轻微的拨杆就能完全改变航模的飞行状态。所以说,航模运动是三分天上飞行,七分地下调

试,能充分投射出玩家的知识面、动手能力、解决问题的能力。

在刚刚结束的2015中国国际飞行器设计挑战赛暨科技类全国航空航天模型锦标赛上,国家体育总局航空模型管理中心副主任王雷表示,科技类航模赛涉及的空气动力学、结构、设计等理念与真实飞机基本一致,对高等学校,尤其是航空类院校培养学员的实践知识、动手能力和创新精神等都有着非常大的借鉴意义。

“通过比赛,参赛的学生动手动脑能力和系统概念得到了极大提升。”

曾经初中开始参加航模比赛,后被北京航空航天大学破格录取,毕业后留校担任北京航空航天大学教练的王川,今年下海了,目前已是天响创新(北京)科技公司联合创始人CTO,自己开始创业造飞机、卖飞机。“飞机和所有的机械都是相通的。读了大学以后,接触飞行器设计,感觉玩航模对学习飞机理论课太

有意思了,包括在北航现在都有一门课叫小飞机课,就是教学生怎么做航模。天天设计飞机如果连航模都没做过,怎么能设计好呢?”王川说。

正是因为对航模情有独钟,王川这次直接把招聘会搬到了航模赛场,他说,“我们现在招人,无论什么学历,只要是和飞机有关的,其中就有一条,航模爱好者优先。因为他们的上手能力、动手能力特别强。”

也许正是因为看好航模这项运动对青少年的智力体力的磨练和提升,向来十分重视创新教育的胶州市,从2013年首次承办全国航空航天模型锦标赛,到今年再度承办科技类全国航空航天模型锦标赛。