



奇石

【落户“藏馆” 新华社发(武殿森摄)】

【落户“藏馆” 新华社发(武殿森摄)】

【落户“藏馆” 新华社发(武殿森摄)】



梨王

【落户“藏馆” 新华社发(武殿森摄)】

【落户“藏馆” 新华社发(武殿森摄)】



纪念

【落户“藏馆” 新华社发(武殿森摄)】

【落户“藏馆” 新华社发(武殿森摄)】



缅怀

【落户“藏馆” 新华社发(武殿森摄)】

【落户“藏馆” 新华社发(武殿森摄)】

营养快餐

秋吃红薯好处多

秋季大量上市的红薯不仅味道好,而且营养丰富,很适合当季食用。

秋吃红薯5大好处

- 稳定血压 增加钾的摄入量对于降低血压至关重要。红薯是典型的高钾低钠食物,其膳食纤维含量很高,一个中等大小的红薯能提供约542毫克的钾元素。
有助消化 红薯的膳食纤维含量较高,能促进消化道功能的健康和保持规律性,从而预防便秘降低结肠癌的发病率。
增强免疫力 红薯含有大量的维生素C和β胡萝卜素,这种强效的营养元素组合能提升免疫功能。
减轻炎症 胆碱是红薯所含有的一种重要营养元素,它有利于脂肪的吸收,减轻慢性炎症。
保护视力 红薯所含有的其他抗氧化剂(如维生素C和维生素E)能促进眼睛健康,防止退化性损伤。

吃红薯别忘6件事

- 蒸熟煮透吃 红薯一定要蒸熟、煮透再吃,因为红薯中的淀粉颗粒不经高温破坏,会难以消化。
别忘减主食 红薯吃多了易在胃肠道里产生大量的二氧化碳气体,让人腹胀、打嗝。吃主食的情况下,建议吃100-200克即可。
“烧心”配咸菜 红薯含糖量较高,吃多了可刺激胃酸大量分泌,使人感到“烧心”。因此吃红薯时最好搭配一点咸菜,可有效抑制胃酸。
消化不良者慎食 红薯的糖分多,身体一时吸收不完,剩余部分停留在肠道里容易发酵,使腹部不适。中医认为,湿阻脾胃、气滞食积者应慎食红薯。
不宜和柿子同食 如果同时食用,红薯中的糖分在胃内发酵,会使胃酸分泌增多,和柿子中的鞣质、果胶反应发生沉淀凝聚,产生硬块,量多严重时可使肠胃出血或造成胃溃疡。食用红薯和柿子,至少应相隔5小时以上。
最好中午吃 吃完红薯后,其所含的钙质需要在人体内经过4-5小时进行吸收,而下午的日光照射正好可以促进钙的吸收。在午餐时吃红薯,钙质可在晚餐前全部被吸收,不影响晚餐时其他食物中钙的吸收。

红薯美味食谱

- 红薯发糕 材料:红薯粉1000克、面粉300克、白糖300克、苏打粉8克。
做法:将上述材料搅拌均匀,发酵后放入蒸笼内用大火蒸熟。离火晾至温热时,在其表面适量涂抹香油,撒上青红丝、芝麻,切块食用。
红薯烧饼 材料:红薯面、糖、食用油、芝麻适量。
做法:将发酵好的红薯面团洒上少许油,做成饼状,面饼上刷糖水,蘸上芝麻后置于烤炉或炒锅内烤熟即可食用。
红薯丁汤 材料:红薯、植物油、盐、味精、猪油、葱花、香油。
做法:将红薯洗净,去粗皮切成小丁块,锅热淋入植物油烧至八成热,倒入丁块爆炒后,加水煮熟。起锅前加入盐、味精、少量猪油,撒上葱花、淋上香油即可食用。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

肝移植患者需要长期服用大剂量“保肝”药,那么,他们还能生育健康孩子吗?不久前,全国首例儿童肝移植患者术后19年喜得贵子,创造了医学奇迹。请关注——

“换肝人”能否结婚生子?

汪玉成 王根华 本报记者 张强

打破砂锅

与其他许多新生儿有些不同,多多来到人世有点特别:他的父亲张希曾是一名濒临死亡的终末期肝病患者。19年前,还是孩子的他接受了肝移植;19年后,他已如常人一样为人夫、为人父,创造了国内肝移植存活时间最长的纪录。
前不久,多多满月那天,当年为张希主刀的第二军医大学长征医院原普外科主任徐冠南教授、器官移植研究所所长傅志仁教授、现器官移植中心主任丁国善教授及医教部主任蔡剑飞等肝移植团队来到张希家送去祝福。采访中,傅志仁说,儿童移植后,只要规范免疫抑制剂的使用,密切观察,并在医生的指导下,结婚生子完全没有问题。
像正常人一样拥有健康的孩子
19年前,年仅12岁的张希因患先天性胆

状核变性肝病而导致肝硬化失代偿,生命危在旦夕,只有肝移植才能挽救他的生命。但当时国内还没有一家医院为这么小的孩子做过肝移植手术。更让人头疼的是,没有匹配的肝脏。为了挽救这个少年的生命,长征医院肝移植专家组经过周密研究,采用一系列创新技术,将一个成年人的肝脏植入小张希体内,创下了当时全国肝移植患者年龄最小的纪录。
时光荏苒,张希顺利完成了中学、大学的学业,参加了工作。在肝移植16年后,他与西安姑娘小张经过三年的自由恋爱结婚,术后19年,成功当上了爸爸。
肝移植患者需要服用大剂量抗排斥药物,他们如何做到与正常人一样生子?针对许多人心中的困惑,傅志仁给出了详细解答。
“张希19年的‘保肝’历程,其实就是长征医院肝移植科不断发展壮大的过程。”傅志仁说,张希12岁接受肝移植,正是生长发

育期,手术后一些用药变化的情况,事实上并没有很多的参考,特别是免疫抑制剂对儿童生长发育是否有影响这在当时还是未知数。
但作为全科医护人员的“掌上明珠”,张希“换肝”后,医生始终跟踪随访,为其制定了抗排斥药物的方案,不断优化个体用药,在严密观察移植肝功能状态的同时,逐步减少免疫抑制剂的用量。张希在移植术后第4年开始逐渐减少抗排斥药物用量,并长期保持免疫抑制剂低剂量状态,在确保安全用药的前提下,将药物副作用降至最低。
可以回归正常生活
其实,早在结婚之前,张希就生育问题咨询了专家。为了解除张希夫妇的顾虑,傅志仁、丁国善教授让他们双方进行了染色体检查,同时建议他们咨询妇产科医生。在得到医生的认同后,他们夫妇俩都做了详细检查。“女方检查结果正常,遗传给孩子的几率

大大减少,你们完全可以拥有一个健康正常的宝宝。”
当听到医生的这番话时,张希百感交集,“肝移植后,我的每一天都是赚来的,能与正常人一样有自己的孩子,简直太出乎意料了。”
一个多月前,张希妻子顺利生下一个6.8斤的男宝宝。宝宝很健康,和正常的孩子没有任何差别。
其实,像张希这样“换肝”后又回到正常生活的患者,早已不是少数。傅志仁说:“移植以后完全可以像正常人一样融入工作生活,只要是在医生指导下,定期的检查,按时的服药,病人生存10年、20年、30年都没有问题的,现在全世界最长的纪录已经是40多年了。”
活出自己的精彩
“让‘换肝人’活下来,更要像正常人一样活出自己的精彩。”这一直是长征医院器官移

植科医生的最大愿望。
长征医院器官移植中心是我国较早开展肝移植的单位之一。在丁国善、傅志仁等技术骨干的带领下,肝移植技术不断创新,迄今已完成1300余例肝移植手术,手术成功率超过95%,其中,70%的移植患者存活超过5年。在医务人员的悉心指导下,目前他们中间已有8位肝移植患者为人父母,在出生的小朋友中,最大的已有5岁,他们均身体健康。这些小朋友的诞生给广大“移友”带来了新的希望。近些年来,在患者生存率不断提升之后,这里的肝移植团队也将如何提高患者生活质量视为一大任务。
经过医生们的不断努力,长征医院“肝友会”的患者像正常人一样生活得多姿多彩。他们曾代表我国参加了在南非德班举行的“第19届世界移植运动会”,夺得乒乓球男子单打第三名和男子双打第一名的佳绩。近两年来,他们先后在全国移植运动会上,夺得乒乓球、羽毛球等多枚金牌。



日前,由秀兰集团捐建的“秀兰希望小学”在革命老区——河北涞源县东团堡乡梁家庄村落成。据了解,该小学是以捐资助教模范赵秀兰名字命名的,该集团计划还将在全国范围内再建9所高标准的“秀兰希望小学”。图为大山深处的孩子们坐在明亮的教室中上第一节网课。

搜狐新闻客户端上线“星座频道”

数字时尚

科技日报讯(宋菲菲)近日,搜狐新闻客户端上线“星座频道”。搜狐董事局主席兼CEO张朝阳表示,搜狐新闻客户端的目标不但是有严肃的新闻,还要有轻松化、有趣的资讯。

据了解,“星座频道”汇聚了更多精彩内容,包括全网独家行星当日落星座盘的每日星座提醒。除此之外,众多星座大咖还将提供丰富的独家内容。
业内人士称,以手机为主要战场的移动互联网时代,社交属性有了更深层次的进化——以“兴趣”为切入点,形成众多个性化圈子。“星座频道”正是连接拥有相同爱好群体的最佳体现,它能聚合相同兴趣爱好的年轻人,为搜狐新闻客户端带来无限想象力。



苹果上周通过专利“iRing”智能戒指,它将拥有许多类似iPhone的功能,如拍照、输入文字、定时等。用户可将配备触摸屏的戒指戴在食指上,用大拇指操控;还可通过麦克风电输入信息。它内置GPS,支持地图、记步功能,并将配备生物传感器,记录心跳速率、排汗水平、温度等;甚至还能以数字方式记录用户的手写笔记。

预防心血管病应关注七大风险因素

给您提个醒

心血管疾病是全世界范围内危害人类健康生命的“第一杀手”,也是中国居民死亡的首位原因,其特点是:发病率高;我国心血管疾病患者已超过2.7亿人,5个成人中就有1人患有心血管疾病;致死率高;心血管疾病患者中约75%有不同程度的劳动能力丧失,40%属于重症患者;死亡率高;我国每年约350万人死于心血管疾病,即每天9590人,每小时400人,每10秒就会有1人因心血管疾病而死去;复发率高;以脑中风为例,我国脑中风病人出院后第一年的复发率是30%,第五年的复发率高达59%。
另有数据显示,在2.9亿的心血管病患者中,高血压患者占到了93%,高血压是公认的导致心血管疾病的高危因素。随着高血压流行病学研究的深入,发现高血压疗效不佳主要包括因知晓率低而未能接受及时治疗等原因,由此可见,对心血管风险因素的忽视是导致心血管疾病高发的重要原因之一。
预防心血管疾病需要关注七大风险因素:年龄、早发心血管疾病家族史、吸烟、肥胖、高血压、高血糖以及高血脂。其中,高血

糖、高血压和高血脂是引起心血管疾病的常见危险因素。如果你存在3项心血管危险因素,那么你可能属于潜在的心血管疾病患者,应积极做好一级预防的工作。
由于国人对于心血管风险因素的认知匮乏,直接导致了心血管疾病患病率不断上升。以高血压为例,伴随人们对高血压知晓率的提高,其治疗率和控制率亦随之升高;因此,积极开展心血管风险因素的筛查,加强对心血管风险因素的认识与了解尤为重要,做到从源头上遏制心血管疾病的发生。
对此,在世界心脏日期间,中华医学会心

法桐能不能“无球又无毛”

科学与生活

曾几何时,道路两侧的法桐是山东省济宁市任城区一道亮丽的风景线,寄托了大多数济宁人的“乡愁”。然而法桐是雌雄同株的树木,飞舞的法桐毛成了城区市民心中的痛。
在飞毛毛的那段日子,对它过敏的人,不得不戴着口罩出门,不胜其烦。能不能不让法桐长这种“毛毛”,免得过敏的人为它遭罪呢?
据了解,任城区通过举办“法桐节”活动,不仅策划和推介特色生态旅游产品,还要打造包括法桐等树木在内的林业休闲观光基地,形成布局合理、类型齐全、功能完备的森林、湿地公园体系,让城市变成更适宜市民生活健身的“森林氧吧”。
10月9日,在山东省林木种苗协会、济宁市林业局、济宁市任城区人民政府联合主办的“中国·任城花木博览会暨第九届法桐节”开幕式上,针对市民反映法桐球飞

毛污染环境的问题,任城区宣布已与华中农业大学合作成立“中国李莹法桐研究院”,研发具有世界先进水平的“无球无毛法桐”新品种、品系,目前已经进入实验阶段。据业内专家介绍,该技术的原理是,“法桐无毛”长在球果上,如果通过技术手段不让法桐球果结果,那“毛毛”的问题自然就不存在了。
据了解,任城区通过举办“法桐节”活动,不仅策划和推介特色生态旅游产品,还要打造包括法桐等树木在内的林业休闲观光基地,形成布局合理、类型齐全、功能完备的森林、湿地公园体系,让城市变成更适宜市民生活健身的“森林氧吧”。
10月9日,在山东省林木种苗协会、济宁市林业局、济宁市任城区人民政府联合主办的“中国·任城花木博览会暨第九届法桐节”开幕式上,针对市民反映法桐球飞

旱厕“革命”让乡村更美丽

生活风向标

改变千百年来农村露天旱厕的风俗,用上清洁卫生的冲水式厕所,山东桓台县“美丽乡村”建设正在经历“外在美”向“内在美”转变。
据了解,桓台县15000农户改厕项目列为今明两年的重要民生项目,该县农工办总牵头,财政、卫生、妇联等部门紧密配合,其采购、安装都由各级政府买单,还可享受到市县镇三级补贴,农民只需要花很少的钱就可用上无害化卫生户厕。目前,该县已改造完成近15000户,其中12个村完成了整建制旱厕改造。
据桓台县农工办负责人介绍,由于旱厕没有下水道、冲水设备和分解处理污物的设备,加之污物不能及时清淘,极易滋生

蚊蝇,造成周边村民生活环境二次污染。“设施简陋、功能低下的旱厕与区域发展和群众生活需求极不协调,严重影响了城乡环境。
如何真正使乡村由内而外美起来,特别是在乡村旅游日渐火爆的今天,旱厕改造无疑占据重要位置。
桓台县旱厕改造项目开始后,许多村普遍遇到“群众不愿改、封建迷信不敢改、档次太高无钱改”等难题。如何让农民群众从“要我改厕”变成“我要改厕”?桓台用政策宣传引导,以党员干部先带头后逐户逐户改造的办法,破解了“不敢改”的问题;用片区奖励和施工队伍竞争的办法,破解了“无人改”的问题;用统一施工、简单实用集体补贴的办法,破解了“无钱改”的问题。

血管病学分会举办了心血管风险筛查活动,大众可免费接受系统而科学的筛查,获得危险因素的分析与评估,进而得到有针对性的解决方案。
“临床发现,在心血管疾病人群中,存在3项以上危险因素的比例约20%,然而,这部分高危人群抗血小板药物的使用率却不足1/4。”对此,北京大学第一医院内科及心脏中心主任、中华医学会心血管病学分会主任委员董勇教授表示:对于有心血管疾病高危因素的人应该留心自己的身体状况,需防患于未然,即做好一级预防的工作。首先,积极进行心血管风险因素的筛查与评估。其次,树立健康的生活方式,比如健康饮食、合理运动和力求戒烟等等。最后,针对高危人群,应遵循心血管疾病预防指南,长期坚持抗血小板药物规范化治疗进而有效预防心血管疾病,实现持久获益。