



整治等结合。新华社记者张楠摄。特别注重小区改造与管网改造、环境整治相结合。工程已有二百二十多个小区完成改造。工程长春市启动“老旧小区”小区改造



体能力评估。新华社发(董乃德摄)。老模式。图为工作人员为老人进行参与养老服务,形成多种形式为老人进行养老。近年来,山东邹平县鼓励民间资本



绿色梦想。地市长规划当地绿色发展。(晨烁摄)。活动上,绿色训练营学员模拟暑期实践能量。首都大学生绿色梦想季活动表彰。近日,在北京林大举行的“智汇新



安全演练。现场应急演练。(龙艳何传彪摄)。建立了十二种风险应急预案。图为局集团五公司为确保隧道施工安全,在黔张常铁路施工中,中铁十八

营养快餐

红枣怎么吃最补人

俗话说,“一日吃三枣,一辈子不显老”。红枣最突出的特点是维生素含量高。中医认为,枣能补中益气、养血生津。

鲜枣维生素含量更丰富;但是它有时令性,不能常买到,而且多吃可能伤害消化功能。干枣虽然维生素含量下降,但铁含量升高,而且其营养更易吸收,更适合食补,这里介绍几种大枣的食补做法。

红枣泡水,养肝排毒

实验证明,每天给肝功能差的人喝大枣水,持续1周能增加人体血清蛋白,从而达到保肝排毒的功效。

红枣泡茶,补气护嗓

红枣炒黑后泡茶喝,可治疗胃寒、胃痛。再放入桂圆,就是补血气茶了,适合教师、营业员等使用嗓子频率较高的人。

红枣熬汤,止咳润肺

唐代孟诜所著《必效方》中记载了将红枣、银耳和冰糖一起煮汤,可止咳润肺。

红枣煮粥,补血养颜

用红枣加桂圆煲红糖水,到枣烂桂圆缩时,打只鸡蛋;继续用小火炖熟鸡蛋。红枣、桂圆和红糖都有补血的功效,煮出的鸡蛋很滋补。

红枣熬粥,安神助眠

中医上讲,女性有躁郁不安、心神不宁等症,可用适量百合、莲子搭配红枣调理。若与小同煮,可更好地发挥红枣安神的效用。

红枣泡酒,血管通畅

红枣在浸泡过程中,富含营养的有机物更容易在酒中溶出。对保持血管通畅有一定效果。干红枣大小各异,虽然在营养和食补功效上差别不大,但从口味上建议,泡水泡茶时选用大个的红枣,特别是新疆产的,口感很甜,最好将其撕成几半再用;熬粥、泡酒等则可随意选择。

手脚冰凉喝三红汤

天气寒冷,很多女性朋友手脚冰凉的毛病又犯了。今天给大家推荐一款由红豆、红糖和红枣一起煮成的三红暖身汤。

红豆性平,有健脾利水、清热除湿、消肿解毒的功效。女性尤其适合吃红豆,因为其富含铁质,有补血的作用。红糖性温入脾,具有益气补血、健脾暖胃、缓中止痛、活血化淤的作用。红枣富含钙和铁,是补铁补血的不错选择。这三类食物相互配合,能增加铁的摄入,提高身体耐寒能力。

具体做法是:红豆250克,红枣15-20枚,红糖适量。把红豆洗净,挑出杂质,浸泡两小时。红枣洗净,去核。锅中放入红枣、红豆,加入600毫升左右水,倒入红糖。大火煮开,保持沸腾状态约半分钟左右,香味散出开小火。焖到红豆熟烂,就可以喝了。需要提醒的是,三红汤含糖量较高,不适合有糖尿病的女性朋友喝,腹胀、体质燥热的人也不适合。

扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号



每年11月是肺癌宣传月。当前,肺癌已成为全球发病率和死亡率最高的恶性肿瘤。靶向药物在给一些晚期患者带来生机的同时,滥用现象也比较突出。请关注——

靶向药物是治肺癌的“神药”吗?

本报记者 李颖

打破砂锅

肺癌已成为我国首位恶性肿瘤死亡原因。近半个世纪以来,大约每15年,我国肺癌患者人数就会增加近一倍。如何通过科学诊疗,提高肺癌病人的治愈率和生存期,已经成为人们最关心的话题。

“三个20”要注意

“作为全球头号癌症杀手,近年来肺癌的发病率在全球范围内仍呈持续上升的趋势,而这—趋势在中国尤其明显。”在接受记者采访时,中国抗癌协会肺癌专业委员会主任委员、天津市肿瘤医院副院长王长利教授表示,虽然肺癌的病因至今尚不完全明确,但大量资料表明,长期大量吸烟与肺癌的发生有非常密切的关系。

已有研究证明:长期大量吸烟者患肺癌的概率是不吸烟者的10—20倍,吸烟者或被动吸入“二手烟”的人群,罹患肺癌的风险较其他人也会上升20%—30%。

“吸烟年龄越早,吸烟年数越长,吸烟量

越大,患肺癌的危险性也就越大。”王长利透露,特别是“三个20”人群,即吸烟20年以上、20岁以下就开始吸烟、每天吸烟20支以上的人群,都是肺癌的高危人群。除了需要尽早戒烟外,还应定期给肺部做肿瘤筛查,建议每年做一次低剂量螺旋CT。

有些人认为“我每年都体检做胸片,没必要再做CT”。对此,王长利解释说,X线胸片通常只能检出1厘米以上的肿瘤,对于早期肿瘤容易漏诊。而低剂量螺旋CT是通过高速、连续的数据采集,发现了解剖学死角或胸片检查中因组织结构重叠等原因造成的病灶遗漏,明显提高肺内小结节病变的检出能力。“低剂量螺旋CT对直径小于1厘米的肺癌,检出率可达到80%以上。”

外科手术仍是首选

如今,随着医学发展,治疗手段进步,肺癌患者的生存率已有所提高。数据显示,肺癌术后的5年生存率,已由10年前的35%提高到50%以上。“特别是早期肺癌患者,5年以上生存率可达70%—80%甚

至更高,中晚期生存率也可达30%左右。”王长利强调,需要注意的是,首次诊断的准确性和首次治疗的规范、精准等因素,都将对患者生存期及生存质量产生显著影响。“临床中,一些患者和家属在发现患病时,常常有病乱投医,盲目选择治疗方案,殊不知,此举极可能导致治疗不规范情况发生。”王长利很无奈。

值得注意的是,不同时期的肺癌,治疗方法也是不同的。“对于肺癌的治疗,手术、放疗和化疗是最常用的三种治疗手段。临床中主张采取以手术为主的多学科、规范化综合诊疗。”王长利强调,尤其是针对早期肺癌,外科手术依然是其治疗的首选。而于晚期非小细胞肺癌中有基因突变的患者,目前主张将靶向治疗作为优选方法。

王长利表示,随着微创治疗手段的不断创新,如今的肺癌外科手术相比传统的开胸手术,已有了明显进步。传统手术需要在胸腔壁上切开15厘米—20厘米的切口,让胸腔完全暴露才能充分切除肿瘤。现在采取的胸腔镜微创手术技术,仅需开三个约3厘米—4厘

米的小孔,就可完成肿瘤切除及淋巴结清扫。不仅创伤小、疼痛轻、并发症少,还能最大程度减轻手术对肋间神经的影响。”因此,在满足手术条件的前提下,即便是七八十岁的高龄早期肺癌患者,也可以安全地施行手术,患者不必过分恐惧。”

靶向药物并非人人有效

肺癌之所以难治,主要是因为发现得晚。“临床上,70%的患者发现时就已经是中晚期,失去了手术治疗的最好时机。”王长利透露,过去,这些患者的生存期一般不超过1年,如今通过靶向治疗、个体化治疗等手段,生存期已提升至3年—5年。但也正是因为这样,靶向药物的效果被夸大、误传,临床中也不乏靶向药物滥用现象。

调查发现,造成这种局面的原因主要有两个:一是很多人将靶向药物视为救命“神药”,加之惧怕手术或害怕化疗的副作用,就不遵从医嘱,盲目从各种非正规渠道购药自行使用。二是有些不具备资质的医疗机构,因知识水平有限或受到经济利益驱使,给大

量不适合靶向药物的患者使用。“其实,靶向药物并不适用于所有患者。研究表明,靶向药物只适用于晚期肺癌患者,一期二期的早期患者禁止使用。”王长利解释说,这是因为靶向药物使用一年后,可能发生耐药性,一旦出现复发,患者就会面临无药可用、无法可医的窘境。而且,早期患者完全可以通过手术或的痊愈,滥用靶向药物,反而会降低生存期。

另外,即使是晚期肺癌患者,也并非都能使用靶向药物进行治疗。由于靶向药物是“对准了肺癌细胞才发起攻击”,所以必须找到合适的靶点,才能发挥疗效。目前,该疗法主要应用于晚期非小细胞肺癌患者,而且只有经过基因检测发生基因突变的患者使用才有效,效果也是因人而异、因药而异。“是否能进行靶向药物治疗,应由医生根据患者具体情况商讨后决定。有条件的话,应由外科、内科、放疗、生物治疗、病理学、影像学等科室的医生对患者共同进行多学科探讨,选择最适合患者的治疗方式。”王长利如是说。



近日,刚从拉萨市科技局完成参数检测的西藏首辆太阳能公交车正式进入营运阶段。这辆公交车在车顶覆盖了32块太阳能光伏板。借助太阳能,车辆在行进间就能实现运行所需电力的及时补充,充满电后可以维持公交车运行两百多公里。新华社记者 晋美多吉摄

“互联网+”全品类教育解决方案平台发布

数字时尚

科技日报讯(记者申明)近日,慧科教育在北京发布ULOOP互联网+全品类教育解决方案平台(“慧·聚”),并发起以985、211高校为首的全国高校和全球知名企业联合发展的“中国教育创新校企联盟”。“慧·聚”是融合云计算、大数据、共享经济等互联网经济下的新模式和理念,打造的针对教育行业的O2O开放平台。该平台将向企业和高校双向开放,提供“互联网+教育”“互联网+金融”“互联网+医疗”“互联网+智能制造”等全品类教育解决方案。慧科教育集团创始人兼CEO方业昌表示,慧科教育的核心是如何做好课程研发,做中间的教育整合和信息服务。同时,慧科教育披露,已经有800多家合作院校,200家企业和300万在线学生。方业昌认为,慧科教育在五年间打通了从教育入口到出口的全链条,既有慧科教育的线下教育,也有以开课吧为代表的线上教育布局。

彻底铲除“手机牛皮癣”

茶余饭后

工信部近日发布《移动智能终端应用软件(APP)预置和分发管理暂行规定》征求意见稿,要求今后除基本功能软件外手机预装APP必须可以卸载,不得强行捆绑推广无关应用软件。消息发布,引来网民一片叫好声。智能手机预装应用软件一直是强迫销售、捆绑销售等“强卖症”的重灾区。由于预装应用软件能赚钱,大部分手机厂商、批发商、零售商、电信运营商都会“雁过拔毛”,在自己销售渠道内的手机上装上大量预置应用软件,少则七八款,多则十几款。这些预装应用软件有的开机启动“偷流量”,有的不时推送信息和广告,更有恶意软件窃取信息、扣费、诱骗欺诈、破坏系统安全,耗电、耗流量、占内存。面对“手机牛皮癣”,很多消费者备受骚扰,宁愿花钱“刷机”取得删除权限。但一些手机厂商却规定,用户“刷机”视同放弃质保,这相当于把客户“逼进死胡同”:刷机,没有质保;不刷机,预装软件删不了。工信部这次重拳出击,瞄准“手机牛皮癣”,消除监管空白地带,是治理市场顽疾、保护消费者合法权益的大好事。其实不单手机预装应用软件需要铲除“牛皮癣”,目前互联网市场上各类商家“强卖症”还有不少。例如有的网站页面有强制性广告弹窗等。面对这种近乎无赖的做法,

衰老按顺序可分为“四层”

本报记者 马爱平

科学与生活

在考察了衰老的众多特征和疾病发病机制的基础上,中国医学科学院基础医学研究所研究员、中国工程院院士刘德培课题组发现,衰老按照由宏观表型到微观分子顺序可划分为四个层面。

据课题组专家介绍,衰老四个层面包括:第一层,生物的生理机能衰退,疾病易感性增加;第二层,系统性的免疫、代谢和内分泌失调;第三层,细胞功能发生故障;第四层,生物分子的维护出现问题。

课题组成员陈厚早博士说,一般而言,衰老的发生始于第四层(分子损伤),并逆向依次传导到第一层(整体衰退)。内外环境因素的侵袭造成核酸和蛋白质的损伤(第四层),进一步影响各个细胞器和整个细胞功能的正常行使(第三层),进而引起细胞间的交流异常、系统紊乱(第二层),最终导致各种疾病的发生(第一层)。

针对衰老的四个层面,研究人员分别对防治疾病的不同策略给予了评价。目前的临床实践仍按照不同的疾病划分科室“分病而治”。这种在第一层面上治疗疾病的策略视野狭窄,往往造成广泛的副作用。而在第二层面到第四层面上寻求治疗方法则有有望同时对罹患多种疾病的老年患者做到“望病同治”。但鉴于衰老特征的两面性,抗衰老的策略必须严格掌握时间和强度,以确保在抑制其病理机制的同时,降低对生理功能的损害。

工业旅游:休闲科普两不误

生活风向标

一批摄影爱好者团队近日来到上海太太乐食品有限公司,用镜头记录下鸡精生产的全过程和方方面面,并了解鸡精生产背后的科学知识。工业旅游已成为一种逐渐成熟的休闲、求知的生活方式,也是企业展现其透明度、责任感的一种形式。“鲜味之旅”是太太乐精心打造的工业旅游产品。太太乐希望通过这种形式,促进中国市场对食品工业化生产的了解,让更多游客以一种全新的角度去体验生活、探寻美味。

在采风活动中,参观者了解到高标准、严要求的鸡精生产全过程,体会到“享受烹饪、乐在美食”的意境。上海太太乐食品有限公司总经理荣耀中表示,以鲜味科学为基

很多消费者提出,不反对广告,也不反对商家获利,但底线是要尊重消费者的自由选择权,不能搞强制消费、强迫消费者观看广告。相关政府部门的“铲癣”行动应推而广之、加大力度。

对于手机商家而言,要充分认识到强迫销售、捆绑销售也许能获一时之利,但绝非长久之计。互联网领域通过恶意代码、软件捆绑强行推广的做法早已存在,但相关公司不是关门大吉就是已经“隐性埋名”,改换门庭,原因就在于这种行为商业信誉差、品牌形象差。商家只有充分尊重消费者的选择权,才有可能持续健康发展。

(据新华社电)