

防艾教育

新华社发(陈雷摄) 学联合举办预防艾滋病宣传教育活动



规范培训

促进行业发展、规范行业行为。近日,中国物业管理协会培训委员会



技能比拼

“投篮”。新华社记者杜宇摄 图为合肥高新区的参赛选手用叉车



商贸论坛

鲁琪英摄 盟与渠道创新高峰论坛日前在京召



营养快餐

食物别挑太艳的

去逛超市、菜市场,一些颜色漂亮的食物,比如绿海带、黑木耳等吸引人们的眼球,济南大学营养学副教授

太白的口蘑、莲藕 新鲜的口蘑运输中易磕碰,一般不会呈均匀的纯白色,而是米白色,有碰伤处则呈褐色

两面黑的木耳 木耳耳正面应是黑褐色,背面灰白色;地耳则是正面为黄褐色,若购买时发现木耳两面都呈黑褐色,可能是硫酸镁浸泡过的

太绿的海带 刚捞出来的海带,晾干后颜色会偏黄褐色。颜色太绿的海带可能用硫酸铜溶液泡过

过白的开心果、凤爪 一些零食比如开心果和凤爪,也会遭遇这样的“漂白门”,分别可能是用了双氧水或者

太红的熟食 一块新鲜的肉热水煮开后下锅,不加过多的调料,成品表皮一般颜色比较深,呈灰色

海带牛蒡补肾汤

在韩国,海带汤一直因为营养丰富、美味而成为人们过生日时必喝的汤品

牛蒡含有牛蒡甙、脂肪油、多种维生素,能加速肠子蠕动,降低胆固醇和某些脂质,有降压作用

做此汤时,先准备好牛蒡500克,海带结200克,胡萝卜1条,排骨500克,盐1小匙

此汤品能帮助人体适量摄取蛋白质、脂肪及多种营养成分,有效维护性功能,提高免疫力



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

12月1日是世界艾滋病日,今年的活动主题依然是“行动起来,向‘零’艾滋迈进”。当前,高危人群自主检测以及就医依然是控制艾滋病传播的有效途径。请关注——

如何有效防控艾滋病?

戴欣 本报记者 罗朝淑

打破砂锅

“2015年艾滋病防治大会”披露的信息显示,我国新报告艾滋病感染者和发病人数较上年增加14.8%,其中男性同性性行为人群感染率较高

性传播和青年人感染突出

“众所周知,人类免疫缺陷病毒(英文缩写HIV)主要存在于感染者和患者的血液、精液、阴道分泌物、胸腹水、脑脊液和乳汁中

姜天俊告诉记者,上世纪80年代到90年代中期,我国艾滋病的主要传播途径是血液传播,90年代末期到2000年以后,血液传播得到了有效控制

“目前有两个‘突出’情况值得重视:一是性途径传播突出,据北京、上海、广州、深圳等城市调查显示,性途径传播艾滋病已经占到3/4,部分地区达到90%左右

提高对艾滋病的防控意识

姜天俊介绍,艾滋病病毒的潜伏期可以达到2—10年,潜伏期期间,感染者没有任何症状,但却具有传染性

对此,姜天俊表示:“艾滋病预防显示尤为重要,而切断传播途径最为关键。”他透露,艾滋病的传播方式非常有限,正常人可通过以下措施来预防艾滋病感染

“大学生自我防控能力不足,面对各种不良风气的诱惑,容易缺乏鉴别能力、抵抗能力和自我管控能力,进而形成一些不健康的生活方式

艾滋病“可防可控”

姜天俊介绍,艾滋病病毒的抗体检测、病毒检测及T细胞亚群检测是艾滋病诊断和治疗必须的三项重要检查

线城市,艾滋病的确诊实验已经达到了“快速、准确”的目标要求,但二三线城市还无法实现

“随着医药技术的不断进展,艾滋病的发病率和病死率也在逐年下降。然而,目前尚无治愈艾滋病的特效药物,艾滋病仍是世界公共卫生难题”

新型建材零排放、“颜值”高

低碳生活

科技日报讯(记者刘伟书)几笔抽象线条、几抹斑驳色晕,建材被赋予了逸动的灵性,“高颜值”的文化元素与“零碳”工业文明

爱思宝科技董事长郑元廷表示,传统瓷砖的烧制需达到上千摄氏度的高温,其碳排放量大,污染严重

专家称,这种全球首创的复合了无机纳米保温材料过程的碳排放比普通瓷砖减少90%以上,接近零排放标准

彻底铲除“毒跑道”滋生土壤

欧甸丘 王凯蕾

茶余饭后

针对苏州、无锡、深圳等地出现的“毒跑道”事件,教育部基础教育司有关负责人26日表示,立即停用有问题的跑道

根治“毒跑道”,既要眼前的排查和问责落实到位,又要有系统思维和长远打算,不能停留在“头痛医头、脚痛医脚”的治标层面

层层转包、唯价低者得,这是当前一些校园塑胶跑道招标时频频上演的怪现状

(据新华社电)

画中有话

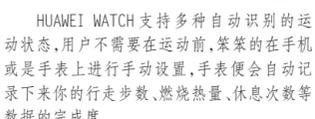
宁夏吴忠市供热公司将“互联网+”技术运用到供热管理监控手段中,打造信息化供热平台



国内首个智慧亲情交互平台上线

数字时尚

科技日报讯(记者马爱平)近日,安徽捷科技宣布推出国内首个专为老年人开发的小依休智慧亲情交互平台



HUAWEI WATCH支持多种自动识别的运动状态,用户不需要在运动前,笨笨地在手机或手表上进行手动设置

户在超出安全范围时,小依休将自动通知与之绑定的青年机用户;老人按下小依休机身上的“一键视频”按钮,就能和子女实时视频聊天

此外,小依休系列老人手机开发了专属的ES操作系统,更符合老年人的使用习惯,操作更为简单便捷

精准医疗:让药物治疗更安全有效

本报记者 李颖

科学与生活

“心梗患者,需要服用一种名为‘华法林’的抗凝药物,但是到底要吃几片才能发挥最佳疗效?”

“如果说疾病是混在人群中的敌人的话,目前的治疗就像用机关枪扫射,可能会在打死敌人的同时,打死了无辜的群众

24小时就能知道自己的最佳服用剂量。“目前朝阳医院已经在多个科室启动了精准医学,可以根据每一位患者的特点调整医学治疗措施”

杀。”童朝晖透露,目前朝阳医院在多个学科与领域都在应用精准治疗

杀。”童朝晖透露,目前朝阳医院在多个学科与领域都在应用精准治疗

童朝晖表示,肺癌患者需要化疗,但各种各样的化疗药,到底哪个疗效最佳,可以做基因检测,找到患者能够耐受毒副作用类型

的化疗药,医生就可以大胆用药;到消化科看胃溃疡的患者可能需要服用奥美拉唑、泮托拉唑等药物,哪个更适合他,同样可以做基因检测

据介绍,基因检测根据位点不同,费用在几百元到数千不等;这些前期投入,不仅提高了疗效,还能减少副作用,给患者的治疗赢得了时间