

新春。民在周末各类年货展销会上淘年货、备年货。安徽省合肥市不少市民在周末各类年货展销会上淘年货、备年货。



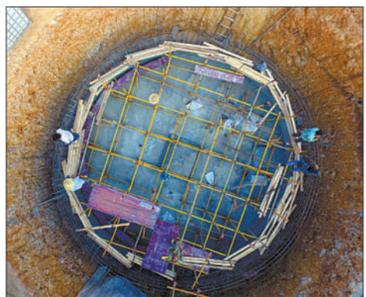
新春。民在周末各类年货展销会上淘年货、备年货。安徽省合肥市不少市民在周末各类年货展销会上淘年货、备年货。



景区、江西省内各大博物馆等地。许多大型壁画,被放置于南昌滕王阁三十一岁的漆画师傅创作了



门安全。新华社记者李明拍摄。的冷冻水产品进行抽样检测,确保局的工作人员在综合实验室对入境一月十四日,广西东兴检验检疫



“精准扶贫”。新华社发 韦万忠摄。植基地建设多个“山顶引灌”工程,推进普通气候干旱,当地政府在山区区近年芒果之乡广西百色市右江区近年

营养快餐

“怎么吃”比“吃什么”重要

复合维生素饭后吃 北京协和医院临床营养科副主任于康表示,生活中吃得精细,会损失大量B族维生素;蔬菜过度浸泡,会泡掉大量水溶性维生素;食品放置时间过长,或油煎、烘烤等烹饪方式都可能减少维生素含量。这时,补充复合维生素就像上了一道“保险”,而且最好饭后吃。叶酸、维生素B、C等水溶性维生素如果饭前空腹吃,很快通过胃进入小肠被吸收,还没完全被人体利用就通过尿液排出体外。维生素A、D、E、K等脂溶性维生素必须溶于脂肪类食物中才能被吸收,如空腹服用,大部分都不能被吸收。

生吃洋葱防心脏病 很多人吃菜时小心翼翼地把洋葱挑出来,这就大错特错了。美国哈佛大学医学院心脏科教授克多·格尔威治博士指出,洋葱含有大量保护心脏的类黄酮,每天生吃半个,或喝等量的洋葱汁,可增加心脏病病人约30%的“好胆固醇”。尤其在吃烤肉这样不怎么健康的食物时,里面的洋葱就像你的“救命草”。北京大学第一医院营养部二部主任孙孟里指出,洋葱对高血压、高血脂和心脑血管病人确实有好处,而且生吃、凉拌效果最佳。

凉菜的汁用来蘸着吃 很多人去饭店都喜欢点盘大拌菜或蔬菜沙拉,觉得这样能补充维生素。其实,这些菜中的酱汁反而会破坏原本健康的蔬菜带来不少热量。最好把调好的酱汁放在一个小碗里,用切好的菜蘸着吃,这样,你需要的酱汁只是原来的1/6。

红糖煮成水比冲饮营养 将红糖煮成红糖水喝比直接吃更容易吸收其中的营养成分,且更加具有补中益气、健脾暖胃、暖胃的功效。

孕妇产后失血多,体力和能量消耗大,在产后的7-10天中若喝一些红糖水,能补充能量,增加血容量,有利于产后体力的恢复,且对产后子宫的收缩、恢复、恶露的排出以及乳汁分泌等有明显的促进作用。

红糖水有利利尿的功效,月经期间则有助于宫废物排出,能缓解腹胀、腰疼症状;黑糖加桂圆,姜汁共煮,有补中补血效果;取番薯、红糖、姜汁一同煮,不仅具有养生功效更是一道别具风味的点心。

“四色鸡汤”暖身补虚

寒冬已至,北方冰天雪地,南方则阴雨湿冷,因此御寒保暖成为主旋律。手脚冰冷、总是怕冷的人们不妨试试“四色鸡汤”这道温补药膳,可以让身体暖起来。

此药膳是以红色的枸杞、白色的百合、黄色的黄芪以及黑色的乌鸡为主料,故名“四色鸡汤”。

制作方法:选用乌鸡500克,枸杞15-20克,百合30克,黄芪10-20克。鸡洗净,大火煮开后捞出清除血污,再放入高压锅或炖锅中,加入枸杞、百合、黄芪以及调料,炖至即成,喝汤吃肉。

中医认为,乌鸡性温,可以温中益气,补精填髓;枸杞有温和的补肾作用;百合滋阴润肺;黄芪益气滋阴温肾。制作时还可加入少许党参,更具补气温阳的功效。身体虚弱、疲乏乏力、怕冷的人可用这道药膳来补益身体。老年女性和更年期女性尤其适宜,因为乌鸡汤有助补充雌激素。但是,有小叶增生和子宫肌瘤的女性不宜过多食用。另外,容易上火的人也要少吃。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

近日,一名产妇在北京某三甲医院产科经抢救无效离世的新闻引发热议。医院初步判断死亡原因为主动脉夹层破裂。请关注——

主动脉夹层危害到底有多大?

本报记者 李颖

打破砂锅 近日,在北医三院抢救的一名产妇因患高血压合并子痫前期,最终因主动脉夹层破裂而猝死。消息引发了社会的关注。

专家介绍,子痫前期和主动脉夹层是两种独立的疾病,不过二者都跟高血压有关,都是非常危险的“杀手”。妊娠高血压疾病、子痫前期等是产科常见的危急重症之一,对产妇、胎儿危害都很大。主动脉夹层是人类屈指可数的几个最凶险的急症之一,抢救难度极大、死亡率极高。

子痫前期:产科急症之一

“子痫是个非常专业的名词,因为怀孕分娩的时候发病,发病起来类似癫痫而得名。”北京某三甲医院妇产科医生王玉玲撰文指出,子痫的发生突然而短暂,但大多数都有一个子痫前期,表现就是怀孕末期血压增高,有蛋白尿伴水肿。

而慢性高血压合并重度子痫前期是妊

娠期高血压疾病中的一类。这个疾病群的特点是:发病率高、结果严重。包括中国在内,不少国家和地区导致孕产妇死亡病因排序中,妊娠期高血压疾病都是在前五位的。

王玉玲透露,妊娠高血压、子痫前期是产科非常常见的产科合并症,冬天发病率更高。“对孕妇,严重的可能发生心衰、脑出血、肾功能、肝功能衰竭、产后出血、视网膜剥离、失明等危害孕妇健康和生命的并发症。对胎儿,会影响胎儿的发育,会发生胎位不正,会早产,有可能发生胎死宫内。”

那么本来就有高血压的女性,是不是就不能怀孕了?当然不是。虽然风险升高,但在高血压情况控制理想,孕期进行监测和干预的情况下,且没有靶器官受损的话,是可以怀孕的——当然,这个怀孕是有代价的,需要冒一定的风险。

因此,产科医生每次产检的时候必查项目就包括了这三个症状:血压、尿蛋白和水肿情况。王玉玲也呼吁希望所有的准妈妈重视,按时产检、配合治疗。

主动脉夹层:致命只需几分钟

数据显示,主动脉疾病的年发病率为5-10人/百万人,而急性主动脉夹层的年发病率为29人/百万人。

主动脉是人的主干血管,承受直接来自心脏泵动的压力,血流量巨大。人体主动脉血管主要由3层组成,正常血管是3层结构紧密贴合,共同承载血液的通过。当主动脉出现内膜局部撕裂,在强有力的血液冲击下,内膜逐步剥离、扩展,在动脉内形成真假两腔,被称为“主动脉夹层”。

简单的说,主动脉夹层就是指主动脉壁分离,血液从裂口进入主动脉壁,把管壁中间的那层膜撕开、分裂、扩展,大量血液涌进去,又形成一个新的血管腔。当循环血液渗入主动脉夹层之内,只能流入不能正常流出,就会像吹气球一样,越“吹”越大,最终血管壁只剩下薄薄的外膜,在主动脉血流的高压冲击下,一旦破裂就会像决堤的洪水一样,患者顷刻间死亡,只需几分钟。

突然出现的急性主动脉夹层非常可怕,是临床危急重症,死亡率非常高,很多病人还没有到达医院就已经出现猝死。而主动脉夹层一旦发生破裂,会发生失血性休克或心包填塞,出现猝死。医生们常说“在手术室门口也抢救不回来”。

北京安贞医院孙立忠教授曾指出,急性主动脉夹层发病早期死亡率非常高,48小时内死亡率高达50%,每拖延一小时死亡率增加1%,而两周内死亡率高达65%-75%。年龄高峰45岁-70岁,男女比例2-3:1,能活过一年以上的,几乎没有。

高血压:导致主动脉夹层的主因

“主动脉夹层的发病诱因首推高血压,75%以上的主动脉夹层和高血压相关。”孙立忠表示,欧美国家主动脉夹层发病年龄较晚的一个重要原因是重视高血压的防控。我国高血压患者高达2亿,而且高血压的知晓率、控制率和治疗达标率比较低,可以预见,主动脉夹层的发病率还会上升。

另外,导致主动脉夹层的其他原因还包括遗传性结缔组织异常如马凡氏综合征、先天性主动脉发育异常如主动脉瓣二叶畸形、主动脉炎性疾病、外伤以及女性妊娠等。

中南大学湘雅医院心血管内科专家钱招昕副教授表示:孕妇是主动脉夹层的高发群体,40岁前发病的女性患者中有相当一部分为妊娠妇女。“这可能跟妊娠期间血流动力学变化以及激素水平改变有关。如果同时合并有妊娠高血压,则主动脉夹层的风险进一步增大。其实,妊娠期甚至还可以出现心脏冠状动脉夹层并引起急性心肌梗死、猝死。”

因此,专家特别提醒,眼下天气比较寒冷,人的血管收缩,血压升高,容易诱发主动脉夹层,特别是节假日前后,情绪波动、劳累、饮食作息不规律等因素都是主动脉夹层的诱因,一定要加强防范。一旦出现突发性胸痛现象的病人要立即到医院就医,以免发生更大的危险。

最后,专家一致呼吁,每年体检时都要进行一次腹部B超检查,大于60岁的人应该同时查一下胸腔、腹腔的主动脉情况,及早发现主动脉病变。



1月17日,以“体验、快乐、探索”为主题的“2016世界雪日暨国际儿童滑雪节”活动拉开帷幕。今年活动的分会场设在河北崇礼密苑云顶乐园滑雪场,同时还在北京、四川、浙江、黑龙江等地共20家滑雪场同步开展。图为在沈阳体育学院白清寨滑雪场,孩子们在活动中拼出奥运五环标志。

我国首个“云经纪平台”启动

数字时尚

科技日报讯(记者申明)2016中国分布云大会18日在张家口开幕。会议期间,我国首个“云经纪平台”正式启动。启动仪式上,与会企业间签署了一批“分布云产业基金”“天使投资基金”等协议。围绕分布云生态

圈头的产业链战略投资,与会企业与数十家地方政府分别就“城市创客”、“城市信息消费大卖场”、政府信息化联合服务交付等十多项重要项目进行签约。同时,发布了2016分布云平台重大产品及战略举措。分布云平台网络是张家口重要的城市产业发展新路径,张家口将通过培养信息化产业龙头企业,大力打造发展城市网络经济。以智云网络科技有限公司牵头,在张家口发起成立总规模为人民币10亿元的云计算产业基金合伙企业,通过基金投资全面开展以政务云、双创支撑平台为基础,以智慧政务、电子政府、智慧旅游、智慧交通、O2O、BPO等为主要内容的综合信息化服务,力将张家口打造成为智慧城市样板,凭借iService分布云这一创新型商业模式,从张家口出发,与境内外互联网企业,走进蕴含巨大商机的中国三四线城市,推进信息惠民,发展网络经济,开创新的互联网市场格局。

新型锂电池一次充电续航800多公里

生活风向标

科技日报讯(记者管晶晶)近日,总投资107亿元的百成(中国)新型电池工业园项目在浙江南浔开工建设,投入建设100余条全自动生产线,并配套建设电池材料、电解液、电机、电控装置等。预计项目建成投产后,百成电池年产量将达到36亿安时,成为国内最大锂电池生产线。

安全性、低容量和续航里程短、充电时间长,一直是电动汽车发展面临的几个技术难题,也是制约电动车发展的关键。浙江百成新能源有限公司自主研发的新型磷酸铁锂电池正在致力于解决这些难题。

早在10年前,百成集团就着手锂电池科研项目,凭借国际顶尖人才的技术攻坚,百成掌握了电池正极材料配方等关键技术,研制出了新型的磷酸铁锂电池,稳定安全性较高。2015年11月14日至15日,在世界吉尼

互联网创新需扎牢监管篱笆

茶余饭后

1月15日,国家网信办就三项“突出问题”约谈了百度公司负责人。17日,百度创始人也表示会非常深刻反省。在百度“血友病吧”事件发酵近一周后,监管层明确表态,受到社会好评。

一边是企业自身的商业利益,另一边是公共利益,破解僵局的关键已不仅仅在百度自身。调研公司Net Applications数据显示,百度等四大搜索引擎占据了全球市场99%的份额,而其余三家企业全是美国公

科学防癌:乐观情绪很重要

给您提个醒

“最近我经常问自己,我们究竟能治愈多少病?就像我们消化类疾病,消化道肿瘤一发现就是中晚期。”在近日由广东省中医药协会、中国医药生物技术学会组织生物标本库分会举办的第二届中国中西医交融高峰论坛上,同济大学教授、消化病学专家、上海分子医学中心主任邵俊有感而发,回想过去30年,西医整天干的事情就是围绕疾病,现在才发现,我们过去忽视了很多预防性的东西,包括产前检查、出生之前、正常亚健康的时候,也包括发现疾病前

期的时候。北京大学临床肿瘤学院教授、著名的肿瘤基因组学专家、北京肿瘤分子生物学实验室主任吕有勇教授也认为,中医提到的未病先防,遇病早治很有道理,但更重要的是,现在这类疾病靠预防可能太晚了,最及时可行的方式是遗传检查。上海交通大学系统生物医学研究院黄健教授说,人从健康到疾病有很多过程,最高境界就是预测,通俗地说是科学的猜。尤其是高危人群要监测,他举例说,比方肝癌总是来自乙肝。乳腺癌的风险也能够及早预测,因为第一个这是家族病,另一个是基

因突变。他说,如果一个或多个直系亲属有乳腺癌史,如母亲或姐姐,或家族成员有其他的乳腺癌,还有卵巢癌患者,这些人群都需要做基因检测。 国医大师、北京中医药大学博士生导师、国家中医药管理局中医体质辨识重点研究室主任王琦表示,西方医学提出的个性化治疗,指的是基因信息的收集采集以及靶向的治疗,而他强调的个性化治疗是本着因人制宜的想法,充分注重人的个体差异,进行个体化治疗,优化的治疗方案,使得治疗有效性和安全性提升。 吕有勇认为,生病的原因不外乎以下