



生态和谐的作品。新华社记者李欣摄。为“树洞”主题创作活动在北京启动。图为中国国际园林博... 桥墩绘画



最宽敞客舱的公务机。(侯铁中) 架A321XLR公务机,这是世界上拥有... 在上海举行的二〇一三年亚洲商... 公务客舱



大餐厅。(夏泰德) 式,为辖区校园送上了精心准备的法制... 边防派出所官兵采取“巡回讲座”的方... 近日,江苏盐城海防大队头... 校园普法



工。(吴爱国 徐爱国 李彦) 利竣工。预计在五月中旬即可整体完... 舟山一百一十千伏线路海缆迁移工程顺... 近日,舟山金塘大浦口至宁波大... 海缆迁移

营养快餐

春季饮食防唇裂

到了春天,正是风多的时节,很多人都有舔嘴唇的毛病,因此容易引起嘴唇干裂、受风。即使是正常情况下,嘴唇的皮肤也很脆弱也会出现干裂现象。因此,这个时候人们则会选用唇膏来对嘴唇进行保护,不过对于上火干燥的人群,中医建议宜采用中药调理。中医理论认为:脾开窍于口,其华在唇。意思是脾主肌肉,唇为肌肉组织,口唇的色泽与脾的运化有密切联系。因此,健脾是防止嘴唇干裂的关键。干裂的嘴唇,不但有火烧般的疼痛感,看起来也不美观。下面介绍几种有助防唇裂的饮食方法,以供参考。

藕汤赶走口腔溃疡

春季气候干燥,人们易受到上火的困扰,口腔溃疡、便秘等问题较为常见。喝点藕汤治疗口腔溃疡,效果十分不错。哈尔滨医科大学附属第四医院营养科教授金宇介绍,藕有清热生津、润肺止咳等作用。含大量的维生素C和维生素K,可促进溃疡面的恢复;所含B族维生素和微量元素,能够促进口腔黏膜上皮修复。同时,藕中富含的膳食纤维还有润肠通便、滋阴清热、清胃降火之功效,对治疗口腔溃疡也有帮助。可选择排骨藕汤,具体做法是:藕入锅前用淡盐水浸泡,待排骨煮到五成熟时,将段老藕倒进汤锅,旺火煮沸后用文火煨,直到炖得酥烂,加盐出锅即成。第一次喝完后包上保鲜膜入冰箱冷藏,每日一次,连喝一周后见效。也可以用藕熬粥,取藕、糯米、蜂蜜、白糖,一起熬制成蜜汁甜藕粥,每天一碗,连续一周疗效显著。

合理饮食清淡为宜

饮食清淡——消春火 春季人易上火,经常出现舌苔发黄、口苦咽干等情况,因此饮食宜清淡,忌油腻、生冷及刺激性食物。有明显上火症状的人可以吃些散火的食物,如绿豆汤、金银花茶、菊花茶、莲子心泡水等。

少酸增甘——保脾胃

春季为人体五脏之一的肝脏当令之时,宜适当进食辛温升散之品,而生冷黏杂之物则应少食,以免伤害脾胃。因而在春季应适当吃些甜品,少吃酸味食物。

细选食物——少疾病

春季气温逐渐升高后,细菌、病毒等微生物也开始繁殖,活力增强,容易侵犯人体而致病。由此,在饮食上应摄取足够的维生素和矿物质。塔菜、芥蓝、西兰花等新鲜蔬菜,以及柑橘、柠檬等水果,富含维生素C,具有抗病毒功效;胡萝卜、菠菜等黄绿色蔬菜,富含维生素A,拥有保护和增强上呼吸道黏膜和呼吸器官上皮细胞的功能,从而可抵抗侵袭。

胃肠疾病——要当心

胃及十二指肠溃疡等疾病易在春季发作,饮食应避免摄取含肌酸、嘌呤碱等物质丰富的肉汤、鸡汤、鱼汤、动物内脏和刺激性调味品,因这些食物有较强刺激胃液分泌的作用或形成气体产生腹胀,增加胃肠负担。

祛痰养肺——保平安

慢性气管炎、支气管炎也易在春季发作,宜多吃具有祛痰、健脾、补肾、养肺的食物,如枇杷、橘子、梨、核桃、蜂蜜等,有助减轻症状。

春天是抑郁症高发和就诊的季节,每年3—5月份乍暖还寒,人的情绪最差、最不稳定。因此,无论是抑郁症患者还是家属、朋友都应增强防范意识,掌握一些自我测评方法,做到早判断、早就医。请关注——

春季如何防止抑郁症发生?

本报记者 李颖

打破砂锅

春季到来,人们都怀着美好的愿望开始新一年的工作学习。但如果生活状况不如意,人的情绪就会更加波动,往往一些本不起眼的小事,在这个季节也可能形成不稳定因素。性格内向或者暴躁、不自信的人,更容易精神紧张,出现焦虑、睡眠障碍、食欲不振等。一般轻度抑郁比较容易通过多种方式自行缓解,而重度抑郁则使人产生自杀倾向。因此,对于抑郁症患者必须进行干预治疗。

抑郁高发季要早干预

北方地区四季变化明显,季节对心理

情绪产生的影响也愈加明显。症状严重者,有的表现为情绪低沉,似乎再好的风景也与自己无关;有些人则相反,伴随春天的到来,情绪过于波动,兴奋得过了头甚至达到人们难以理解的程度。

抑郁有两个核心症状

抑郁症患者主要有两个核心症状,一个是情绪低落,高兴不起来,没有激情;第二个是兴趣减少。还有一些其他的症状,比如饮食变化、体重降低、睡眠不好。

随着“阳光心灵项目”在有关医院的开展,神经内科70%以上的中重度抑郁患者接受了药物治疗。王拥军指出,这个结果充分说明“阳光心灵项目”的开展大大提高了抑郁患者的识别率和治疗率,也提高了医生对于抑郁症的重视。希望可以把这些成功的经验推广到全国,以促进我国抑郁治疗管理的规范化。

自我测评早判断、早就医

王拥军认为,患者及其家属、朋友应增强防范意识,掌握一些自我测评方法,做到早判断、早就医。此外,还应制定完善的筛查体系,积极探索规范化诊疗流程。

硬化、癫痫及原发性头痛等,均易与抑郁、焦虑障碍伴随或共病,其中卒中后抑郁是卒中后常见的并发症,通常以精神运动迟滞、心境低落、兴趣下降、睡眠障碍等为特征。有研究显示,卒中后一个月至两年间是卒中后抑郁的高发期,患病率约为20%—72%。

“血本”治污缘何恶臭十年?

赵倩

茶余饭后

宁夏目前3家大型生物发酵类药企均位于首府银川市近郊,其生产引发的污染对周边城市空气质量、农业生产造成严重影响,百姓向有关部门投诉的恶臭、水污染问题十年未得到解决。环保部门称罚单开到“手软”,却管不住偷偷偷放,企业称“血本”治污却总是达不到要求。

合多项检查,缺乏专业指导的盲目自测,只能是平添自己的烦恼。没病自评成了有病,有病自评成了没病的都可能带来严重后果。

我国大数据产业链雏形已经初显

生活风向标

科技日报讯(郭玉卿)由中国电子信息产业发展研究院主办的“2013中国云计算产业年会暨云计算最佳应用巡展”近日在镇江举行。会上,赛迪顾问云计算产业研究中心发布报告称,2012年,大数据产业链雏形已经初显,围绕大数据的产生与集聚、组织与管理、分析与发现、应用与服务各层级正在加速构建。



近日,中国工程院院士、传染病诊治国家重点实验室主任李兰娟在接受采访时表示,虽然目前认为人感染H7N9病毒的传染源可能为携带该病毒的禽类,但是禽流感病毒普遍对热敏感,65℃加热30分钟或煮沸(100℃)两分钟以上即可灭活。图为李兰娟在吃煮熟的鸡腿肉。 新华社记者 鞠焕宗摄

联想发布企业级存储新品

科技日报讯(记者申明)近日,联想集团正式对外发布联想企业级业务战略和Lenovo/EMC首批网络存储产品及解决方案。这标志着联想企业级业务布局进一步完善。联想中国区总裁陈旭东表示,两年后企业级业务将逐渐成为联想集团利润的主要来源。



据悉,中国联通已下发通知,将Galaxy S4列为与iPhone 5相提并论的战略机型,联通版Galaxy S4即将开始接受预订。其将支持双卡双待功能,采用三星Exynos 5 Octa八核处理器。

数字时尚

给您提个醒

在众多癌症中,发病率居高的是肺癌,多年来都排名前三甲。“肺癌是被‘气’出来的病。”中国抗癌协会科普宣传部部长支修益认为,这个“气”有4项:首先是大气,以前段时间的雾霾来说,对呼吸道、肺部等都有一定影响;其次是室内被污染的空气,比如房屋装修产生的苯、氨

小心“气”出肺癌来

本报记者 李颖

等有害气体、厨房油烟等;此外,烟草也是导致肺癌的重要祸首。“最容易被人忽视的还有一个‘气’——生闷气。”支修益说,每个人性格不同,其中,生闷气就是一种“癌症性格”,这种人群尤其要注意。据调查数据显示,不愿向人诉说而独自生闷气的人,患肺癌的几率明显高于性格开朗的人。“因此,除保持良好的生活习惯外,还要有乐观、开朗的心态。”

小心“气”出肺癌来

了威胁人们生命健康的隐形杀手。他说,炒菜时常常将油烧得冒烟才将食物下锅。“油的温度如果高达250℃会让有害物质全部释放。”

给您提个醒

支修益表示,健康的饮食方式是,橄榄油加热到80℃—90℃,花生油、菜籽油等加热到150℃。