



生态和谐的作品。新华社记者李欣摄  
为玉树灾区五月以升旗仪式为背景创作表现  
冬奥会吉祥物主题活动在北京市启动  
四月十五日 中国(北京)国际园林博

最宽敞客舱的公务机。(侯铁中)  
架A321XLR公务机,这是世界上拥有  
务舱空位最多的公务机。空客展出  
在上海举行的二〇一三年亚洲商

大餐。(夏泰绪惠)  
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,江苏盐城滨海边防大队头

(吴爱国 徐爱国 李彦)  
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

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,不但有火烧般的胀痛感,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。菠菜、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。

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。

春季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

随着“阳光心灵项目”在有关医院的开展,神经内科70%以上的中重度抑郁焦虑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焦虑的识别率和治疗率,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,以促进我国抑郁焦虑治疗管理的规范化。

抑郁症有两个核心症状

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。

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。

目前,比较普遍专用的自评量表,主要包括焦虑自评量表(SAS)、抑郁自评量表(SDS)和精神卫生自评量表(SCL-90)几种。但即便市民如实填写了这些表格,并实际测出相应分数后,也不要太过在意其中的界定。“对于某一种精神疾病的界定,往往要结合情境,交流并配合多项检查,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。

记者从北京解放军总医院、北京大学人民医院、北京天坛医院三家医院的神经内科了解到,医护人员通过指导患者填写抑郁焦虑的自评量表PHQ-9(评估抑郁症状)和GAD-7(评估焦虑症状),已经做到及时发现、及时治疗、规范优化诊疗流程;神经内科医生通过该项目提高了对抑郁焦虑的重视度,为临床诊断和治疗提供了更多的指导;同时让综合医院的临床医生认识到抑郁焦虑的诊断评估有快捷的手段;而抑郁焦虑患者也由此增强了自我防范意识,掌握了自我测评方法,做到早判断、早就医。

王拥军表示:“阳光心灵项目通过制定完善的筛查体系,选择科学的识别工具,可以提高抑郁焦虑识别率和治疗率,对于抑郁焦虑识别观念较差的医生帮助比较明显,为抑郁焦虑患者的规范化诊疗流程做出了积极探索,并提升了非精神科医生对抑郁焦虑的关注度、规范诊疗行为。”



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。

作为联想PC+战略的延伸和全球企业级战略的重要组成部分,联想与EMC建立起全球范围内的战略合作,此次存储新产品的推出,也是联想继年初宣布成立全球企业级产品事业部(EPG)之后,在企业级业务领域的又一重要战略布局。

本次发布的Lenovo/EMC首批网络存储产品包括EMC VNXc和VNX统一存储家族的大部分产品型号。可通过可扩展的易用解决方案,为文件、数据块和对象存储提供业界领先的企业级创新功能,还将强大而且灵活的硬件与高级的效率、管理和保护软件相结合,以满足数据存储需求。此外,基于上述产品,联想还搭建了“智慧城市视频管控解决方案”“GIS行业大数据方案”“数字化医院数据灾备方案”“金融行业云存储网盘方案”等19个面向政府、医疗、教育、金融、企业、邮电等行业的存储解决方案。

联想中国区大客户事业部总经理童夫尧在接受科技日报记者采访时表示,联想将在2013年完成通用型、定制化服务器及存储产品的全球布局。在2014年实现X86服务器进入业界前三,存储业务进入中国第一阵营。并在2016年,使存储进入全球第一阵营,并初步形成以联想为中心的生态系统。此外,联想还将着力提升包括软件、解决方案整合能力、以及端到端服务能力在内的“软实力”。



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。

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’——生气。”支修益说,每个人性格不同,其中,生气就是一种“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。”

另外,支修益透露:厨房的油烟已经成为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。”

实验证明,菜子油、豆油加热到270℃—280℃时,所产生的油雾凝聚物,可以导致细胞染色体损伤,这被认为和癌症发生有关。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℃。

“血本”治污缘何恶臭十年?

赵倩

但“臭了一座城,污了一方水”。

也有不少环保部门干部认为,将企业搬还才能根本解决问题。但县领导却表示,若将企业搬到偏远的地方,水源、劳动力等多种因素会置企业于死地,此外,政府必然要承担部分搬迁费用,而搬迁这两家药企成本高达上亿元,这对于一个财政收入仅9亿元的县来说,无力承担。

党的十八大报告提出美丽中国的发展理念,其应有之义就是绿色发展,而近期频发的牛奶河、地下水变红等环境污染事件再次让“先污染,后治理”的后果显现。事实上,目前环保部门和企业声称生物发酵类企业生产过程产生异味是世界性难题,不可能靠某种设备或某种工艺彻底消除,只能慢慢探索。

目前,启元是世界上最大的红霉素、盐酸四环素原料药生产企业,泰瑞是中国目前最大的兽用原料药生产和出口基地,两家企业在很长一段时间支撑了永宁县财政收入,也是要不得的。(据新华社电)

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。

报告称,大数据产业属技术密集型产业,竞争更多是技术实力与创新能力的比拼,离数据越近的产业环节,产业价值越大。能掌控大数据实时集成、海量信息处理和管理、云存储等技术的厂商将成为产业的主导者,主导未来大数据产业技术发展方向,促进商业模式创新。

报告显示,国内企业受限于IT产业链所处的位置,普遍在数据库、数据仓库、商业智能等领域基础薄弱,因此,在大数据布局上不可能如跨国企业如此全面。但国内相对优势的互联网企业、电信运营商、电信设备供应商已经开始启动产业布局,以互联网应用服务为切入点抢占大数据制高点。

报告建议,为把握大数据时代战略机遇,我国要加速营造良好的大数据产业生态环境,政府应不断完善政策法规,创建适度宽松的产业发展环境,提升中国在世界大数据产业的地位;IT厂商应聚焦技术创新与服务模式创新,洞察用户需求,提供高可用性的整体性解决方案;行业用户应当通过云平台实现数据集中,形成企业数据资产;同时深度分析挖掘大数据的价值,推动企业智能决策。