



为茶园浇水。新华社发(李忠摄) 用自备水泵、水管和移动式喷灌设备... 近日,杭州市区持续四十摄氏度的高温天气,所造成干旱,茶农采收连日来,杭州市区持续四十摄氏度的高温天气,所造成干旱,茶农采收连日来,杭州市区持续四十摄氏度的高温天气,所造成干旱,茶农采收...



自助租还。新华社发(周科摄) 站点无需人员值守,市民租还车不受时间限制。近日,江西省南昌市完成对红谷滩新区...



寓训于乐。(赵才彭明贵摄) 官兵在娱乐的同时也起到训练的效果。近日,第二炮兵某旅采用高科技...



享受清凉。新华社发(陈斌摄) 游客在河中游玩嬉戏,享受清凉。图为避暑胜地,游客有增无减。因水区...

营养快餐

皮肤最喜爱的食物

能美容养颜、改善问题肌肤的富含营养的食物都是皮肤很喜欢的食物,皮肤护理专家为大家总结出了以下10种皮肤最喜爱的食物,看看哪些是我们皮肤喜欢的,记得平时多吃点,吃出水嫩好肌肤。

- 西兰花 增强皮肤抗损伤能力。西兰花中含有丰富的维生素A、维生素C和胡萝卜素,能增强皮肤的抗损伤能力,还有助于保持皮肤弹性。
牛奶 增强皮肤张力。牛奶是皮肤在晚上最喜爱的食物。它能改善皮肤细胞活性,有延缓皮肤衰老、增强皮肤张力、消除小皱纹等功效。
猕猴桃 消除雀斑等斑点。猕猴桃富含维生素C,可干扰黑色素生成,预防色素沉着,保持皮肤白皙,并有助于消除皮肤上已有的雀斑等斑点。
胡萝卜 保持皮肤润泽细嫩。含有的大量胡萝卜素有助于维持皮肤细胞组织正常机能,减少皮肤皱纹,刺激皮肤的新陈代谢,保持皮肤润泽细嫩。
大豆 防止色素沉着于皮肤。大豆中含有丰富的维生素E,不仅能破坏自由基的化学活性,从而抑制皮肤衰老,更能防止色素沉着于皮肤。
肉皮 充盈皮肤。肉皮是富含胶原蛋白和弹性蛋白的食物。胶原蛋白能使细胞变得丰满,从而充盈皮肤,减少皱纹;弹性蛋白则可增强皮肤弹性。
西红柿 展平皮肤新皱纹。西红柿含有的番茄红素有助于展平新皱纹,使皮肤细嫩光滑。一项实验发现,常吃西红柿,还不易出现黑眼圈,且不易被晒伤。
蜂蜜 保持皮肤红润有光泽。蜂蜜被誉为“大自然中最完美的营养食品”,含有大量易被人体吸收的氨基酸、维生素和糖类,营养全面而丰富,常食可使皮肤红润细嫩,有光泽。
三文鱼 防止皱纹产生。三文鱼中Omega-3脂肪酸能消除损伤皮肤胶原及皮肤保湿因子的生物活性物质,防止皱纹产生,避免皮肤变得粗糙。
海带 调节皮肤油脂分泌。海带是矿物质含量丰富的碱性食物,常吃能调节血液酸碱度,防止皮肤过多分泌油脂。

出汗及时补充营养

天热一身汗,这可能是每个人在炎热夏季都会遇到的情景。你是否清楚,随汗液流失的不仅是水分,还有身体所必需的多项矿物质、维生素和蛋白质等,因此,出汗后要及及时补充营养。

- 夏季要补钾 饮食得平衡 炎热天人体出汗多,随汗液会流失一定量的钾离子。人们在夏季变得没有胃口,从食物中摄取的钾离子相应减少,钾摄入不足会使人感到倦怠疲乏。因此,夏季补钾就显得尤为重要。
夏季补钾人们可吃些含钾丰富的水果及蔬菜。据了解,含钾丰富的水果有香蕉、葡萄、西瓜等,蔬菜有毛豆、大葱等蔬菜中含钾也比较丰富。
养生讲究平衡为本,所以夏季除了饮食要规律外,还要平衡饮食中的各类营养素。
早晚喝碗粥 小米绿豆好 多进稀食是夏季饮食养生的重要方法。小米性微寒,同时含有多种维生素、氨基酸、脂肪和碳水化合物,营养价值较高,有“代参汤”之美称,早晚喝碗小米粥既安神又养胃。
绿豆汤是中国民间最传统的解暑佳品。绿豆性凉、味甘平,经常喝可以消暑解渴。莲子性平味甘,具有补脾、益肺、养心、益肾和固肠等作用。
瓜茄类蔬菜 养生又解暑 瓜茄类蔬菜水分高,最适合夏季食用,如黄瓜、苦瓜、西瓜等凉性蔬菜,有利于生津止渴,除烦解暑,清热泻火,排毒通便。
夏季适宜吃的瓜类还有冬瓜,冬瓜皮和冬瓜子有利尿消肿、清暑化湿功效,对脚气、荨麻疹、小便不利等都有很好的效果。

迄今为止《精神卫生法》已经实施三个月,有关专家呼吁,应进一步加大宣传力度,让大众掌握更多的精神疾病防治知识。请关注——

《精神卫生法》如何保护个人权益?

本报记者 项铮

打破砂锅

以前,大众对精神卫生知识的了解比较有限,加上文化的影响,精神疾病患者经常受到歧视,这在某种程度上加重了患者的“病耻感”,导致很多患者不愿及时就医而延误病情。日前,在南京召开的《精神卫生法》专家座谈会上,专家们呼吁,《精神卫生法》已经实施三个月,应进一步加大宣传力度,让大众掌握更多的精神疾病防治知识,使其对精神疾病有全面、正确、清晰的认识,提高精神障碍的就诊率和治疗率。

入院治疗需尊重患者权利

专家们认为,由于《精神卫生法》实施时间不长,老百姓在保护精神类疾病患者的法律权益上缺乏全面认识,导致人们普遍没能有效利用各地已出台的优惠政策,它在普通老百姓中的普及度尚待提高。

北京大学第六医院副院长唐宏宇告诉记者,目前社会上关注的焦点主要集中在精神病人的收治和出院上。其实两者是一个问题,就是建立一套完整的制度、相应规范、标准,实施条件和程序,解决目前精神病患者收治和出院中出现的种种问题。对于目前社会普遍出现的“强制入院”,唐宏宇指出,有些是误诊,而有些是由于医疗技术之外的原因被误诊,这应从文化角度予以反思,尊重个人自由。新实施的《精神卫生法》确立了“非自愿住院的危险性原则”,除非达到“危险性”程度,精神障碍患者有权拒绝住院;因有“危害他人安全”而住院的患者或其监护人可要求再次诊断和鉴定;“患者”受到侵害可向法院提起诉讼。这对防止“被精神病”做了比较充分的法律规定。

精神类疾病可享医保政策

《精神卫生法》第68、69条规定:严重精神障碍患者可以依法免费获得基本公共卫生服务。贫困的严重精神障碍患者由政府资助参加基本医疗保险,并可以得到优先医疗救助;符合条件的患者,可以获得最低生活保障。伴随该法的实施,全国各省市、自治区也相应加强和完善了各类保障精神类疾病患者权益的法规与政策。目前,江苏省开展了城镇基本医疗保险部分重大疾病按种收付费试点工作实施方案,在符合条件的前提下,患者住院可享受定额8600元/例,职工报销80%,居民报销70%,医疗救助90%;参保患者医疗救治时不受医疗保险“三个目录”限制。上海市则将医疗保险对象中的精神病人门诊治疗纳入了医疗保险门诊大病治疗范围,实行定点医疗制度,定点医疗机构的范围为

市、区、县精神卫生中心及二级精神病防治机构。按照《上海市城镇职工基本医疗保险办法》有关规定,职工进行精神病人门诊大病治疗所发生的符合基本医疗保险规定的医疗费用,在职工工、由统筹基金支付85%;退休人员,由统筹基金支付92%,其余部分由职工自负。“应当说,这对于重性精神类疾病患者,特别是贫困家庭的患者来说犹如雪中送炭。如果严重精神障碍患者能够很好地享受到这些好政策就能避免一些社会悲剧的发生。”唐宏宇说。

轻性精神疾病要防治并举

《精神卫生法》第三条规定:精神卫生工作实行预防为主、坚持预防、治疗和康复相结合的原则。江苏省卫生厅调研员顾华从政府层面作了相关解读:对于精神卫生事业的发展策略分三步走:首先是推进重性精神疾病的管理和治疗工作;其次是提高常

见精神障碍的治疗率;最后是开展精神障碍预防、对心理问题等进行干预。目前,重性精神障碍的发病率只占15岁以上人群的1%左右,而必须辅以心理治疗或主要需要心理治疗的轻性精神障碍的发病率则至少是重性精神障碍的10倍,其中又以抑郁症最为常见。世界卫生组织的报告指出,抑郁症目前已成为世界第四大疾病负担,到2020年抑郁症可能成为仅次于心脏病的第二大疾病负担。在中国,目前抑郁症的患病率约为3%—5%,抑郁症患者估计有3600万人。严重的抑郁症往往会导致自杀行为,从而给社会和相关家庭造成更大的损失。因此,专家们认为,从预防和治疗的角度,抑郁症等轻度精神疾病恰恰应该引起全社会的重视。

毒奶粉的安全警示

朱立毅 像人体的阑尾,看似平时没什么作用而被人认为无关紧要,真正有问题发起来,同样会给人造成巨大痛苦,甚至夺人性命。谁也不会否认,恒天然实力强大。作为一家跨国乳业巨头,其出口的乳品占全球乳品贸易总额的约1/3。当前的风波又足以说明,食品安全跟企业大小无关,更与企业业绩无关。如果不能对产品质量进行有效的全面控制,忽视任何一些自认为无关紧要的细节,任何企业都有可能“阴沟里翻船”。相较于恒天然这样的“巨无霸”,我国诸多同行企业无论规模、实力,都无法与其匹敌。无论是日常运营、安全监管、质量把控,其经验和水平仍有较大差距。“重量级选手”恒天然都能犯错误,这对我们的相关行业企业又意味着什么?民以食为天,安全问题无小事。细心查找差距,加大隐患排查,不走形式、不留死角,死守安全生命线,才能筑牢企业生存发展的根基。(据新华社电)

全球最大的乳制品出口商新西兰恒天然集团乳品受肉毒杆菌污染,令全球震惊。可能受污染的乳品流向何方,如何召回等令人关注,而事件无凶凶毒杆菌如何产生,如何大范围加强预防,同样成为公众热切关注的焦点。随着事件发酵,恒天然乳品受污染的众多细节被曝光,污染源也已基本查明,竟是恒天然在北岛怀卡托地区蒙塔普工厂的一根受污染的管道。恒天然集团首席执行官西奥·史毕根斯承认,这根临时管道不经常使用,而且原定几天之后整个工厂都将被全面检修和清洗,因此没有对这根管道进行彻底的清洗,最终致使生产线上乳品受到污染。祸患常积于忽微,一根平时不怎么使用的临时管道,如今竟激起全球风波,令恒天然为此蒙羞,这恐怕是该公司始料未及的。就



8月11日,山东海阳沙滩音乐节在海阳市辛安镇十里金滩举行,来自北京、河北、安徽等地的优秀秧歌艺人与海阳大秧歌队同台竞技,展示秧歌的魅力。图为来自山东省招远市小金艺术团秧歌队队员在表演高跷秧歌。新华社发(申吉忠摄)

画中有话

金山云宣布快盘100G空间永久免费

科技日报北京8月12日电(记者韩义雷)今天,金山云宣布旗下金山快盘个人版推出“100G空间永久免费”计划,所有新老用户均可从中受益。金山快盘自2010年推出至今,已成目前个人云存储市场上运营时间最长的产品。此次金山云“100G空间永久免费”计划,以无门槛方式推动个人云存储进入“BG时代”,将促使个人云存储服务成为移动互联网人们的必需品。



索尼推出数量有限的特别版Vaio Duo/Pro和Fit笔记本电脑,外观是富有质感的光滑靓丽。新机型采用了第四代酷睿i7处理器、12GB的内存,以及512GB的存储。

数字时尚

东阿阿胶创造生命奇迹(下)

朝辉 补血功效。该项研究成果于2007年发表在SCI收录的国际权威杂志《美国中药》上。研究同时发现,阿胶活性成分能刺激小鼠骨髓基质细胞增殖,保护骨髓造血干祖细胞,同时能明显增加贫血小鼠骨髓单核细胞数,增加骨髓细胞中造血因子含量,恢复骨髓造血微环境,减轻放疗、化疗药物对骨髓组织的损伤,保护造血系统。阿胶对造血系统保护这一研究成果被国际权威的美国工程索引EI收录。

我的健康 我管理

专家的说法,印证了边家楷的感受。现代医学研究从药理上对阿胶的造血机理予以了解释。华东理工大、浙江大学采用现代仿生消化技术对东阿阿胶研究发现,阿胶活性组分能促进贫血小鼠外周血白细胞和红细胞升高,促进骨髓和造血干祖细胞的增殖,提高外周血造血因子含量,从而起到

警惕高温和干旱叠加效应

林晖 7月以来,我国南方地区出现大范围持续性高温晴热天气,部分地区日最高温度、高温日数等均突破历史极值。与此同时,长时间的高温少雨天气已经导致湖南、贵州、湖北、重庆等地旱情迅速发展。当前气象条件下,需高度警惕高温和干旱的灾害叠加效应。如果高温更多的是给人们的日常生活造成不便,干旱则从更广泛的层面对全社会的生产生活造成危害,首当其冲的便是农业。据国家防汛抗旱总指挥部办公室统计,截至8月6日,全国有6476万亩耕地受旱(多年同期平均值1.27亿亩),其中作物受旱面积5850万亩,待播耕地缺水缺墒面积626万

给您提个醒

面对高温和干旱可能带来的灾害叠加效应,各地政府要高度重视当前高温防护和抗旱救灾工作的重要性,及时采取有针对性的应对措施。进一步强化地方抗旱责任的落实,充分依靠村级基层组织,克服麻痹侥幸、靠天等雨思想和畏难情绪,立足于抗大旱、抗长旱、及早动手、发动群众、综合施策。高温干旱灾害影响广泛,各有关部门要全力做好水电供应和调度、高温中暑防御、卫生防疫以及交通安全管理、城市和林区防火等工作,减少或尽量避免高温时段的户外作业,保障受旱地区正常生产生活秩序和群众身体健康。(据新华社电)