



我当体检员 握相关知识。新华社发(丁汀摄) 物安全进校园”活动,让学生们初步掌握上海市江湾初级中学开展了“国门生



制茶技艺展 展示。新华社发(林善传摄) 茶大师向参观者进行铁观音制茶技



互动促和谐 有限公司参观见习。(曹勇华) 动。图为边检站官兵走进国电福州发



鱼腹式桥梁 “中国市政金奖”。(龙艳 王斌摄) 桥”天津生态城到运河河道桥梁获

营养快餐

秋令食藕正当时

秋令时节,正是鲜藕上市之时。民间有“荷莲一身宝,秋藕最补人”一说。莲藕具有收缩血管的功能,多吃有助于肺养血,是秋季最佳保健食品。鲜藕除了含有大量的碳水化合物外,蛋白质和各种维生素及矿物质的含量也很丰富,藕粉由于更容易消化、吸收,遂成为年老、体弱多病者上好的滋补品。莲藕药用价值也相当高,常吃藕,有延年益寿之功效。莲藕生食可清热除烦、去火凉血;熟食能健脾和胃、益血补心,有消食、止渴、生津的功效。

莲藕含有大量淀粉、蛋白质、维生素B、及一些钙、磷等多种矿物质,而且莲藕的含糖量不高,又具有多种维生素和膳食纤维,所以患肝病、便秘、糖尿病的病人,多吃莲藕是十分有益的。

秋季由于干燥很多人都会出现便秘,恰好莲藕可通便止泻、健脾开胃,因为莲藕含有黏液蛋白和膳食纤维,能与人体内的胆酸盐、食物中的胆固醇及甘油三酯结合,使其从粪便中排出。另外莲藕能促进消化,可帮助食欲不振的人增进食欲。

关于莲藕的吃法有很多种,可以生吃,也可以煮熟,甚至都可以搅成汁。最好的方法是晒干磨成粉状煮成粥。这样食用的药用价值更高。家常菜里做莲藕可用炒、炖、炸均可,这些方法都很保健。藕的各部分有不同的加工食用方式,如藕尖部分较薄,可以拌着吃。中间的部分适合炒着吃,较老的一般加工制成藕粉、甜食或炸着吃。

挑选藕时要挑表面发黄、藕体粗壮的,断口的地方闻着有一股清香。不要选择看起来很白,闻着有酸味的莲藕。注意要无伤、无烂、无锈斑、不断节、不干缩、未变色。

10月11日,杭州市区首家区级科普馆——东山路科技馆正式开馆。200余平方米的馆区分为“序厅”“生命健康”“科学运动”“和谐家园”四大主题展区,设有学习交流、低碳体验、心灵鸡汤等20多个分类项目。参与者通过亲身互动、智力答题、心理疏导等参观体验活动,亲身感受自然、低碳与科技的相互融合。新华社发(李忠摄)

画中有话

全国液态奶用户满意度下降

给您提个醒

科技日报(记者李禾)中国质量协会、全国用户委员会近日发布了2013年全国液态奶用户满意度测评结果。结果显示,2013年液态奶行业用户满意度得分为75.40分(满分100分),比2012年微降0.51分。本次调查选取了光明等3个在全国范围内销售的全国性品牌、三元等17个具有区域性特点的地方液态奶品牌。调查区域覆盖4大直辖市在内的29个城市,采用随机选号电话调查方式进行。测评显示,从2012年再次引入安全信任维度后,本年度“对食品安全的放心程度”下降2.44分,“对食品安全监管的信心”下降3.22分;“品牌有名”、“质量好”在消费者选择购买诸多原因中所占比重最大,表明消费者对企业品牌形象及背后折射出来的产品质量保证能力最为关注;从感知质量角度看,消费者对液态奶“口味”、“浓度”评价较低。调查还发现,消费者对“对食品安全的放心程度”和“对食品安全监管的信心”两项评价指标上,远低于整体满意度,表明经历系列质量事件后,消费者信心已相当脆弱。

健康计划要从青少年开始

科学与生活

科技日报(记者蒋秀娟)“心血管疾病同时也包括了癌症、糖尿病、慢性呼吸系统疾病,是一种不良的生活习惯、不良的生活方式所导致的疾病。要想预防和控制这个疾病的发生,必须实现战略转移,从疾病的中末期、高成本、高新技术的追求转向上游的预防。”近日,在“青年健康现在时——健康职场活动心脏”公众健康论坛上,长城会组委会主席、卫生部健康教育首席专家胡大一教授认为,预防心血管疾病,必须从青少年做起。胡大一指出,传统认为心血管疾病就是老年人的病其实是不正确的,它实际上是一个青少年启动、中年快速发展、老年持续存在的终身的风险,实际上从新生儿喂养的第一天开始就需要注意,一生无法改变的不良的生活习惯会带来一生的疾病风险。论坛上,“健康现在时”青年健康促进行动暨“长城职场健康激励计划”启动,行动以“健康从青年开始,健康从现在开始”为口号,广泛宣传倡导青年群体健康运动,积极整合青年健康服务品牌和阵地,持续推广适应青年工作生活节奏的健康项目,并联合专业健康机构和社会力量逐步推出符合青年认知规律、兴趣特点、参与方式的服务和活动举措,更好地促进青年健康习惯养成,全面提升青年健康素养。此次“健康现在时”青年健康促进行动举措主要有:开发办公室工操、开展心理减压项目、开展社会适应性训练项目、推出“健康现在时”青年健康巡讲计划、开展青年健康管理“种子培训”、开发“青年健康现在时”手机终端服务平台、开展青年健康专项调研以及推广健康运动。

早泄、阳痿、性满意……这些曾经让人难以启齿的词语,目前已经成为专家在公众场合呼吁大家重视的健康问题。请关注——

早泄是生理疾病还是心理疾病?

本报记者 李颖

己没有让配偶满意,其中八成以上的因素与早泄有关。调研结果显示,中国人相比亚太地区其他国家或地区的人更加倾向于认为早泄是一种心理问题,有将近一半以上的人误认为早泄是由于疲劳、压力、焦虑引起,有超过25%的人认为性健康问题基本上都是同一种病,认为早泄和阳痿是一回事。

“而这些对于性健康问题的认知误区,是导致男性没有去医院寻求治疗的最主要因素。”姜辉指出,调研报告显示,在整个亚太地区导致早泄患者没有去就医的最主要因素,55%是缺乏对于疾病知识的理解,而这个比例在中国达到68%。

究竟什么是“早泄”?姜辉表示,对于早泄的定义,学术界还存在不同的看法,但比较一致的是必须要满足以下三个条件:第一,阴道内射精的时间短;第二,缺乏对射精的控制;第三,无法使性伴侣满意。

“早泄有心理上的问题,但是比例没有那么高,更多是神经性的问题,可能也和男性生殖器官的生理构造有关。”姜辉表示,目前人们对勃起功能障碍知晓度较高,而对早泄认识不足,有七成早泄患者没有就医。姜辉建议,有担忧的男性最好到正规医院就诊,不要轻信网络上的虚假广告。

同样,国际性医学学会主席麦克马洪博士也说,泌尿外科医生发现,早泄和现在一些前列腺疾病也有一定的联系。他也提出,医生不能单纯用心理治疗的角度来治疗早泄疾病。

重视性健康问题 麦克马洪透露,此次调查在中国选取了北京、上海、广州、武汉等11个城市进行了在线调查,有效样本数为1002,其中男性499,女性503。该调研报告显示,目前在整个亚太地区、在中国的性满意度状况令人担忧,有超过一半的夫妻对于性生活感到不满意,而这种不满意并非是由于缺少性生活而造成的。

姜辉解释,根据报告的调研结果显示,在整个亚太地区有85%的男性和63%的女性希望能够延长每次性生活的时间,“而值得我们关注的是,在中国有96%的女性希望延长每次性生活的时间,这一比例远远超过了亚太地区的整体数据。”姜辉分析说,可能是和中国

的女性渴望被更多的关爱,获得更多的幸福,不愿接受压抑,不愿意接受被“戏弄”有关。姜辉指出,通过专业诊断早泄的工具判断,亚太地区有32%的男性受到早泄困扰,但其中只有7%的男性找男科(男科)医生就诊。这种“高发病、低诊断”现象产生的原因,一方面是由于大众对早泄的了解,另一方面是因为男性的尴尬和害羞。

因此,麦克马洪和姜辉也再次呼吁大家要“重视性健康问题”。调研还显示,在中国将近90%的夫妻或伴侣认为早泄对两性关系带来负面影响,有30%男性和40%女性因为早泄而拒绝性生活,有21%男性和22%女性因为早泄而导致感情或婚姻破裂。

姜辉特别指出,早泄虽然不会影响男性的生育功能,但由于早泄引起不理想的性生活,可能会对妻子受孕有负面影响。

相互理解积极面对 早泄是男性的专利,但是却不是男性想要患的疾病,更不能把早泄的错误完全归结到男性的身上,它虽然影响了两个爱人之间的完美性爱,但是女性的不理解、两人的关系长期紧绷也是导致早泄的原因,而且早泄也易引发男性的心理问题。

俗话说理解万岁,遇到自己的爱人患有早泄,应该及时的帮助他治疗,只有这样才能以恢复性福的爱情。首先,夫妻双方要正确地学习掌握有关性的知识,了解男女之间反应的生理性差异,消除误会,适当掌握性生活中的必要性技巧。其次,处理协调好人际关系、家庭关系及夫妻关系,保持心情舒畅,努力营造好温馨、良好的家庭氛围和幽静的性生活环境,每次性生活时不要紧张,焦虑心理会强化心理暗示反而更容易早泄。同时,积极治疗可能引起早泄的各种器质性疾病,从根本上避免早泄的发生。偶然出现早泄,女方理当安慰、谅解、关怀男方,温柔体贴地帮助男方克服恐惧、紧张、内疚心理,切忌埋怨、责怪男方。

“早泄对男性造成的影响是十分大的,希望大家能够重视起来。”姜辉再三强调,在生活中发现早泄的疾病,患者一定要到正规的医院进行诊疗。同时,也希望患者的另一半能够积极配合患者的治疗,这样才能够让患者早日康复。

重阳节,拿什么孝敬父母?(下)

本报记者 杨朝晖

家书中屡屡出现寄赠阿胶的字句,并且有教导父母食用之叮嘱,可见在外为官的曾国藩,由于自身精通养生之道,所以,认准了阿胶是孝敬父母的首选。

透过曾国藩的家书,看到他他对东阿阿胶滋补价值的高度推崇,以及他对父母拳拳真挚的孝心。以此就不难理解为什么国家级非物质文化遗产东阿阿胶制作技艺代表传承人秦玉峰常常提到的使命,东阿阿胶的价值回归,也是中华民族孝心的回归。

东阿阿胶之所以与众不同,具备被众多名医推崇的滋补功效,主要在于其有传承了千年的三宝——东阿水、国家级胶液保密工艺及纯正驴皮。而要同时满足这三大生产条件,非国家级道地药材生产基地不可。国家级道地药材生产基地,带来的是国家级的品质。2013中国药品品牌价值排行榜,东阿阿胶以48.93亿元打败众多外资品牌位居榜首。

秦玉峰表示,东阿阿胶是滋补国宝,自古就是最佳的尽孝载体。所以,希望能让更多的人认识到国家级山东特产的价值,让天下子女意识到,用国家级山东特产孝敬父母是最好的选择,让天下父母都能有一个长寿而健康的晚年。

在活动结束之后,为延续千古名流的孝敬佳话,活动主办单位现场号召大家效仿圣贤,将亲笔写的家书与亲手熬的东阿阿胶,制作成孝心礼包,由现场发出。

“这样的孝心礼包很有意义,而且大部分人都能承受得起,我算了笔账,如果爸妈每天吃6克东阿阿胶,每天才花10元左右。每天10元就可以像千古名流那样让父母轻身益气,所以,东阿阿胶不能叫孝敬首选,而应该叫孝敬标配,标配于每一个孝心儿女不是更有意义吗?”刚寄出孝心礼包的程女士在面面对记者采访时说道。