

营养快餐

喝错汤也伤身

天气转凉,喝汤是人们滋补暖身的好方式,但不正确喝汤也会成为身体健康的负担。

首先,汤里尤其是餐馆的汤里很容易含有过量的盐,不但会增加高血压的风险,还容易引起肥胖。为了避免喝汤时摄入过量的盐分,建议亲手做一些无盐或少盐的汤。而在外就餐时,不能掌握汤的咸度,最好告知服务员,“只放一半的盐”。

其次,汤中溶解食材中的氨基酸和可溶性维生素的同时,也会溶出脂肪、胆固醇和嘌呤等。专家表示,许多人认为鱼、肉、内脏等食材中嘌呤含量高,因而不吃肉,只喝汤。可他们却不知道,嘌呤其实都溶在了汤中。特别是长时间熬制的“老火靓汤”,嘌呤含量更高。如果长期大量喝这样的汤,容易导致高尿酸,甚至痛风。

长时间炖煮的汤,嘌呤、脂肪含量非常高,“三高”病人尽量少喝。炖汤中如加入绿色蔬菜,煮得太久还会使蔬菜中营养素流失,而汤中钾和草酸盐含量都会增高,慢性肾病患者喝了会增加肾结石的风险。

那么,什么样的汤才是健康的呢?专家提醒,一是要淡,少放盐。二是熬煮时间不能太长。三是熬肉汤前,将肉类用沸水焯一下,可有效减少嘌呤含量。

经常喝些“靓汤”,既补充身体所需水分,又能润肺润燥,从而起到强身防病功效。下面是几款实用美味又好做的汤,供您选择食用。

山药雪梨猪肺汤

鲜山药200克,雪梨2个,猪肺1副,陈皮5克。清热润肺、化痰止咳、凉血、助消化。肝炎、肝硬化、支气管炎及肺炎患者。

莲藕排骨汤

莲藕500克,猪排骨500克。补脾益肺。

太子参百合瘦肉汤

太子参100克,百合50克,罗汉果半个,猪瘦肉150克。清润肺燥、益肺生津。气虚肺燥、咳嗽气短、口干渴饮、燥热伤肺者。

菜干鸭肉蜜枣汤

鸭肉400克,猪瘦肉100克,白菜干250克,蜜枣5个。清燥润肺、止咳生津。干咳无痰、咽喉干燥者。

打破砂锅

近年来,随着极端天气频发,许多城市屡遭强降雨袭击,引发严重内涝;街道成河、汽车没顶、人员伤亡……去年夏天北京降临近十年来最大的一场暴雨更是触目惊心。多年以来,这样的内涝现象似乎已成为我国许多城市遭遇强降雨天气后的普遍状态。由此,科学规划城市排水和内涝防治显得尤为重要而迫切。

近日,在住房和城乡建设部科技与产业化发展中心于广州召开的“首届城市排水和内涝防治技术交流会”上,国内外专家就相关议题进行了深入研讨,探寻有效根除城市内涝顽疾的新思路及做法。

树立“大排水”系统观念

据住房和城乡建设部对351个城市的专项调研结果显示,2008年—2010年,全国62%的城市发生过内涝,成灾超过3次的137个。其中,积水深度在15厘米以上可能淹没小轿车排气管的多达90%,最深逾50厘米的占74.6%;积水时间过半小时的占78.9%,有57

个城市的积水最长超过12小时。暴雨之后,出现座座“水城”,问题究竟何在?

住房和城乡建设部城市建设司副巡视员章林伟强调,“最大病根在于城市开发、建设过程中缺乏科学的科学规划,没有树立“大排水”系统的观念,导致重地表、轻地下;重外洪、轻内涝;重建设、轻管理。因此,与飞速建设的城市相比,城市排水系统建设明显滞后,造成严重的“肠梗阻”。

中国城市规划设计研究院城镇水务与工程分院副院长谢映霞指出,目前,我国排水系统不健全,缺乏城市排涝系统,这是顶层设计出了问题,缺失应对超过管道设计标准的大雨水系统。而欧、美、澳等地都有两套排水系统:小排水系统(一般用于排出1—10年一遇暴雨产生的径流);大排水系统(用于排出50—100年一遇的降雨)。

下水道是城市的地下“生命线”,不仅关乎城市的排水效率,更影响着广大百姓的生活。今年,国务院办公厅下发的《关于做好城市排水防涝设施建设工作的通知》,计划用10年内建成较完善的城市排水防涝、防洪工程体系。为落实国务院办公厅文件要求,住房

城乡建设部今年6月先后制定出台了《城市排水防涝设施普查数据采集与管理技术导则(试行)》、《城市排水(雨水)防涝综合规划编制大纲》,指导各地在全面普查、摸清现状的基础上科学编制城市排水防涝规划,通过采取一系列综合措施,实现直辖市、省会城市和计划单列市(36个大中城市)中心城区有效应对不低于50年一遇的降雨。

增设多功能排水系统

随着城镇化发展进程的扩张,不断加剧的“热岛效应”也在激增暴雨的突发。加之城市地面硬化及不透水面积逐渐增大,雨水汇集速度加快,下渗能力大幅减弱,河道狭窄行洪断面减小,排水系统压力明显增大。因此,亟待增设功能多样的城市排水系统。

澳大利亚国家水敏型城市合作研究中心国际合作负责人、资深生态工程师王健斌介绍说,在应对气候变化方面,澳洲加强了建设多功能城市排水系统,利用生态型景观与城市“蓝绿走廊”理念来实现对雨水的综合治理、资源化利用,同时调节城市微气候环境增加生态多样性。将道路下凹式中分/侧分绿化带,建筑的景观区域,开放空间的绿地系

统、生态型排水沟等作为多种地面排水方式,并将其与雨水箱、滞留池、景观湖蓄水和人工湿地等多种形式因地制宜的组合;把公园等公共绿地设计得比其他区域低凹一些,地面铺设尽量采用透水材料;结合景观设计在地势低洼的公共区域修建大型雨水处理回收利用系统以改善雨水水质、滞留蓄积暴雨,缓解城市排水管网压力,变内涝威胁为资源优势。真正的通过建设绿色基础设施来解决城市雨水污染、干旱缺水、高温热浪与城市内涝等问题。

谢映霞说,我国将汲取更多国外较为成熟的经验,未来实现当降雨在城市雨水管网设计标准内时,地面没有明显积水;超标时,不会出现内涝灾害,运转基本正常,不造成重大财产损失和人员伤亡。

配备高效可靠的设施

工欲善其事,必先利其器。要迅速排除低洼地雨水,经常需要“求助”高效可靠的水泵等关键设施,缓解泄涝压力。“十一”时期,仅在北京新建雨水泵站10座,更新改造雨水泵站16座。但这还远远不能应各大城市所需,由此,配备“能干”的泵站等基础设施

尤为重要。在防洪排涝中,水泵排水的快慢,实际上是泵送流量多少的问题。而水泵的功率和流量、扬程及效率相关,当泵的功率效率较高时,意味着相同扬程下可以排出更大的流量。这样,泵输送水流的时间便缩短了。

世界最主要的泵类产品制造商之一、丹麦格兰富集团高级副总裁兼中国区CEO刘鸿聪接受科技日报记者采访时,介绍了他们参与东南亚如印尼、泰国、韩国等多国市政水务工程的建设,特别是应对大暴雨或海啸的实战时,针对性地提供了完整的客户化解决方案。例如,住在印度东部主要的商业和工业中心加尔各答的居民,一到雨季就头疼,因南部的街道位于低洼地带,经常被暴雨淹没。对于这种情况,格兰富量身设计了一套集机械、电气和自动化系统于一体,在承受力和可靠性方面最大满足应对暴雨排水需求的泵站(抽水站),其中应用的300kW重型污水泵可以安装在水下,可处理流量高达4000立方米/每小时,并且实现实时监控。此外,这类水泵在应用中还具有高效节能的效果。



湖南省岳阳市对全市公务用车完成车内北斗卫星定位监控系统的安装,对公务用车进行实时监控,有效杜绝公车私用等现象。新华社记者 李尔摄

画中有话

糖尿病治疗不以降糖为单一目标

本报记者 李颖

给您提个醒

“糖尿病已经进入个体化治疗时代。”阜外心血管病医院内分泌与心血管病诊疗中心首席专家李光伟教授,在接受科技日报记者采访时表示,对于不同的糖尿病患者,尤其是老年患者、肥胖患者、合并高血脂或高血糖患者,肾功能不全患者,应采取差异化的治疗方案,仅仅以单一的降低血糖为目标是无法满足患者的个体化治疗需求的。

李光伟指出,最新的理念不再以降糖为

单一目标,而需综合考虑肝肾功能、低血糖、体重增加、心血管风险、经济成本等多种因素,实现“全面考量 综合治理”。“对老年和已经合并心脑血管疾病的糖尿病患者来说,低血糖比高血糖的危害更加严重。”李光伟举例说,低血糖的反复发生增加了糖尿病并发症风险,尤其是心血管风险。它最终降低患者的生活质量,并导致医疗花费增加。重度低血糖还与死亡率增高相关。“因此,低血糖风险最小化是选择糖尿病治疗药物时需要解决的一个重要问题。”更值得关注的是,包括降糖药物在内

的大部分药物一般都是通过肝脏进行代谢,经过肾脏清除。因此,目前糖尿病患者迫切需要既保证疗效又不需根据肝肾功能剂量调整的糖尿病治疗药物。目前已经上市的新型DPP-4抑制剂欧唐宁(利格列汀)主要通过胆汁和肠道以原型形式代谢,药物相互作用风险小,患者在肝肾损伤任何阶段都可安全使用,被认为是目前较为理想的降低糖尿病患者低血糖风险的治疗药物。

李光伟认为,除了必要的药物治疗外,糖尿病的根本出路在于预防,国际上权威的专家都首推生活方式干预,对于大多数发展中国家,少花钱甚至不花钱的生活方式干预是最可行的选择。“这些干预之所以有效,是因为该项目全面考量了患者特征,了解人群的个性化差异,并在此基础上制订不同的干预方式。”

第十三届中国青年科技奖获奖者名单公布

由中央组织部、人力资源社会保障部、中国科学技术协会共同举办的第十三届中国青年科技奖,经推荐单位推荐和专家提名,中国青年科技奖领导工作委员会办公室资格审查,公示有效候选人信息,并经中国青年科技奖评审委员会评审,中国青年科技奖领导工作委员会审批,共99名优秀青年科技工作者获奖。现将获奖者名单予以公布,定于中国科协会员日期间进行表彰。

Table with 4 columns: 序号, 姓名, 工作单位, 推荐单位. Lists 99 award winners across multiple rows.