



文化大舞台。新华社记者 王頔摄



书相伴。新华社记者 陈斌摄



假日休息。新华社记者 陈斌摄



有序引导。新华社 于洋

营养快餐

饮食减肥6个技巧

每一个女性都想要减肥,但并不是每个人都可以减肥成功。要想减肥成功,你需要的不仅仅是减肥的毅力,你还需要一些减肥的技巧...

控制饮食别把胃撑大

许多家庭主妇或者是平时喜欢自己做饭的MM们,都会有这样一种错误意识:浪费食物不好。每次一不小心煮多了的时候,会秉承着不浪费食物的原则把那些食物都给吃下去...

把诱人的美食藏起来

减肥是需要恒心的,不要以为说只要坚持一两次就可以达到减肥的目的。所以,当你下定决心要减肥的时候,要做的第一件事就是把你冰箱里的所有美食,把一切可能引诱你的美食或者丢掉或者送人...

不要边吃东西边工作

有许多女性特别是那些办公室一族,她们一般都会很忙,有时候忙到连吃饭的时间都没有,那时,她们可能就会一边吃东西一边工作。其实,这样做是不利于减肥的,因为当你不专心吃饭的时候,就会吃得囫圇吞枣,这样会造成肠道消化不良,残留食物堆积,对新陈代谢造成阻碍,让减肥的效果大打折扣...

三餐定时但不用定量

每次进餐的时候要定时,定时可以养成你的食物钟,也就是说让你在进餐以外的时间感到饥饿,就不会有吃零食的渴望。虽然进餐的时间要固定,但是摄入量却不用固定,当你在进餐的时候不感到饥饿的话,就尽可能的少吃一点,当你觉得非常饥饿的时候,可以适当的多吃一点东西,但是,以不饿为标准...

减少食物的摄取

在日常生活中,要有意识的减少食物的摄入量,这样可以在不知不觉中缩小自己的胃部容量,使你在每一次进餐时,摄入量一点一点的减少。那么,要怎么减少自己食物的摄入量呢?最简单的方法是你可以把自己的碗换成小一号的,然后,每次吃饭的时候,你就告诉自己说一碗的量已经到了,自己已经吃饱了类似这样的心理暗示...

记录自己的体重变化过程

减肥的目的就是希望自己的体重可以下降,那么,就要让自己看到减肥的希望。你可以每天或者是每一个星期记录自己的体重变化过程。如果你减肥成功了,要继续保持;如果你的体重增加了,就要想想自己是在哪一个方面出现了问题,适时调整自己的减肥计划。

七种食物空腹别吃

- 柿子 易形成胃结石。香蕉 破坏血液中的镁钙(钙食品)平衡。牛奶 起不到营养滋补作用。豆浆 起不到营养滋补作用。白薯 引起烧心。桔子 使胃胀满、嗝气、吐酸水。糖 破坏机体内的酸碱平衡和各种微生物的平衡。

近期播出的江苏卫视《最强大脑》节目中,被称为“中国雨人”的智障青年周玮展示了“完美的”的计算能力,不少人在惊叹之余也发出质疑。请关注——

超能力“雨人”是否存在?

实习生 范圆圆

打破砂锅

美国电影《雨人》讲述了记忆力超强的自闭症哥哥与正常人弟弟之间的亲情故事。之后,“雨人”成为了自闭症的一个别称。自闭症患者通常的表现是痴傻、生活不能自理,但在国内外媒体的报道中常会出现一些有特殊能力的自闭症患者的身影,他们通常在某些领域展现出非同寻常的天分,常被称为“白痴天才”。

最近,“打假斗士”方舟子对周玮的“天才”计算能力的质疑,让广大网友热议,究竟超能力“雨人”存不存在?对此,专家表示,的确有部分自闭症患者展现出特殊能力,但具体成因尚不清楚。

智障天才的确存在

早前,中央电视台曾多次报道号称“人体照相机”的史蒂芬·威尔特希,他坐直升机在城市上空飞一圈,就可以把整个城市全貌画出来。最早引起世界关注自闭症的美国电影《雨人》,也记录了一个典型案例:一盒火柴掉在地下,患自闭症的男主角可以不假思索地说出根数;他还可以背出有航空史以来的第一步。

所有的空难记录;可以仅凭大脑记住四副扑克。而这些表现并非虚构,他的原型名字叫金皮克。

郑州瑞曼自闭症康复训练中心专家刘文振咨询师说:“自闭症是一个笼统的说法,全称是自闭症谱系障碍,包含低功能自闭症、高功能自闭症、阿斯伯格症、学者症候群、雷特综合征等。”周玮是一个典型的智障学者综合征的例子。

“医学上有一种病叫智障学者综合征,的确有孩子在生活上有障碍,但拥有特殊能力,这种现象是客观存在的”,中山大学第三附属医院儿科主任、自闭症诊疗权威专家邹小兵告诉笔者,智障学者综合征中的大部分人是自闭症患者,也有其他智障患者。不过,据邹小兵推断,由于周玮小时候常年有低血糖、癫痫,不能断定他就患有自闭症,但属于智障学者综合征。

北京安定医院儿科主任崔永华致力于做自闭症的临床与调查研究,他说,从医学上讲,周玮的计算天赋是可能存在的:“孤独症(即自闭症)患者具有特殊技能是可以理解的。他们可以在某一领域、某一方面具有突

出、超乎寻常的功能,这些人被称为‘白痴学者’。他们的特殊能力多体现在记忆力上,可以过目不忘,另外还有不少人在音乐、逻辑推理上展示非凡的天赋。”

“智障学者”成因不确定

孤独症患者的超能力是从哪里来的?崔永华认为这是大脑先天发育的结果。“孤独症是广泛性障碍,目前孤独症的病因还不清楚,很难具体说清这些孩子为什么具有超能力”,他说,可能的解释就是,孤独症天才的大脑整体发育有障碍,但与此特殊能力相应的脑区发育得比较突出。

邹小兵给出了另一种解释。他说,人脑的不同部位担负着不同的功能,某一部位受损后,另一个地方的能力就可能突显出来。“人的左脑负责的是理性思维,右脑负责的是情感思维。研究发现,当情感思维方面的能力出现问题时,另一侧大脑的计算、机械记忆等能力会发生与众不同的变化”。

据其他媒体报道,对于周玮这一个案,中央教育科学研究所的专家们曾提出两个假设。一个是“功能代偿”假设。不过,利用“功

能代偿”理论解释智障天才周玮个例,必须满足两个条件:一、脑部某些区域的损伤影响了其相应的功能;二、该功能通过其他脑区实现。另一个是美国加利福尼亚大学的布鲁斯·米勒的“天才区段”假设。他认为,在人的大脑右颞叶下的一个特别区域——叫“天才区段”,其作用是让人在某些方面具备天分,成为天才。但这个区域通常被一些神经元压制,一旦打开这个“按钮”,人就会天才迸发。这种推论也同样必须符合两个条件:一、脑部受损;二、右颞叶活跃。

“雨人”的超能力有待发挥

专家称,并不是所有的孤独症患者都存在智力障碍,其中有1/4的人智力是正常的。据邹小兵介绍,在国际上,自闭症患者中有10%(在某些方面)能力比较强,我国是7%。但是,由于缺乏与人共同沟通这一基本技能,他们难以适应社会、发挥才能。

“一般自闭症患儿的父母都能发现孩子在哪些方面有一些特殊能力。但是,目前家长、社会关注最多的还是孩子的缺陷,将注

力放在让孩子健康起来,未必会去培养这些特殊才能。”崔永华指出,应该在努力纠正缺陷的同时,尽可能去发现他们的特长、超常能力。北京安定医院就将要成立一个孤独症康复训练中心帮助自闭症患儿。

刘长振在为自闭症患者做康复训练时,曾遇到过许多在某个方面有超出常人能力的苗子,但“往往家长和教师,并不以这方面的发展为主要方向,还是想着好好康复,回到社会,长大能生活自理为主”。这种“方向性的导向,直接限制这类孩子的发展”。他建议,首先要发现、鼓励、创造条件让自闭症天才发挥自己的才能;另外,社会的接纳能力也有待提高,因为“与其说利用好他们的才能,不如说除了特长生外,(他们)其他不好的方面,我们能否接受。”

专家们称,可以安排这些自闭症天才去做一些对社交能力要求低,又能发挥他们才能的工作。目前,国外在这些方面已经有过尝试,一个比较有实践性的是台湾的一个案例。他们安排一个刻板记忆能力非常好的孩子,做档案管理员。常人找了好久都翻不到的资料,他能准确的说出在哪个区,哪个格。



1月25日,长春市公安局交警支队正式启用32台交通管理业务自助服务机。该服务机可实现换补证件(号牌)、违章查询、缴费等机动车、驾驶员相关业务的自助办理,大大节省办事人排队等候的时间,降低了窗口工作人员工作量。新华社记者 张楠摄

中文通用顶级域或掀注册热

数字时尚

科技日报讯(任菲)日前,由中央编办事业发展中心主办的“互联网品牌保护高峰论坛”在国家会议中心召开。会上,中央编办事业发展中心宣布全面启动中国互联品牌保护,从2014年1月17日起,中文通用顶级域将首次大规模出现在互联网

域只有22个而且都是英文,如“.com”、“.org”、“.net”等。“由于每一个顶级域下的域名注册空间都是无限的,因此,更多的域名抢注和商标侵权事件会雪崩一样地冲击企业的品牌形象,使每一个品牌企业面临巨大的风险。这就是互联网时代,中国的品牌保护正面临前所未有的新挑战。”宋庆指出,“应对挑战的关键就是要积极防御而非消极防御。由于此前的解决方式均属于事后解决,企业需要投入大量的时间成本、财务成本、精力成本、声誉成本和发展成本,这给企业带来了很大困扰。”

烟花燃放要看气象“导航”

生活风向标

科技日报讯(王文)春节临近,烟花爆竹燃放也将进入高峰期。面对近年让人堪忧的空气质量,如何兼顾环保与“年味”成为公众关注的焦点。为此,中国气象局将在1月29日首次发布烟花爆竹燃放气象指数预报,京津冀地区也将同步发布当地指数预报,用以指导科学燃放。

作为传统民俗活动,燃放烟花爆竹虽然可以增添春节的气氛,但也存在消防、人身安全及空气污染等多方隐患。特别是近年全国多地PM2.5指数频频爆表,更让人对燃放心生忧虑,微博上多位网友为此发起了春节不放或少放烟花爆竹的“微

倡议”。由于风、湿度及降水等气象条件对能否安全、合理燃放至关重要,气象部门将综合考虑影响烟花爆竹燃放安全、污染扩散和空气质量三方面因素,将烟花爆竹燃放气象指数分为4级,分别表示适宜、不太适宜、不适宜和极不适宜。当指数达到4级时,气象条件将极不适宜燃放烟花爆竹,建议不要燃放。

今年的烟花爆竹燃放气象指数预报服务每天7时及17时通过广播、电视、网络等多渠道定时发布,范围涵盖全国。同时,京津冀三地气象局也将分别开始本省(市)的烟花爆竹燃放气象指数预报服务,并于2月14日结束。

肝病诊疗管理需进一步规范

给您提个醒

科技日报讯(记者李颖)“目前,我国肝病诊疗模式还不尽合理,多数医院没有设立独立的肝病专科,如病毒性肝炎是我国主要的肝脏疾病,多由感染科医生来诊治;脂肪肝、肝硬化多在消化内科治疗。”北京中医药大学教授、中国工程院院士庄辉

教授指出,肝病学科无论从知识结构还是诊疗模式都需改进并加强,医院应该设立肝病专科,建立从门诊到治疗一体化、规范化的管理模式,简化患者的就诊流程,有效控制疾病。病毒性肝炎一直是我国主要的肝脏疾病,在我国多由感染科医生来诊治;而由于肝病疾病谱的变化,消化科医生也承担着部分病毒性肝炎及肝硬化等疾病的治疗。对此,中华医学会肝病学会主任委员、北京大学人民医院魏来教授认为,这种学科划分,不利于患者就医和

治疗。比如,感染科医生在传染性肝病尤其是在病毒性肝炎的诊治方面有较完备的知识结构,但对非传染性肝病、肝肿瘤的诊断能力则需进一步提高;消化科医生主要在诊治肝硬化、脂肪肝方面有较好的经验,但对病毒性肝炎的知识更新相对缓慢。

日前,由中国医院协会组织,百时美施贵宝支持,集全国63名专家合力编撰的国内首部《中国肝病诊疗管理规范》白皮书发布。白皮书主要阐述了建立肝病规范化管理的相应制度及标准、推广的方式及相关肝病的管理模式,旨在帮助医生在肝炎的诊断和治疗中做出合理的决策,也使患者就医时不再跑冤枉路。这既是全国第一个以推广肝病诊疗规范化管理为目标的大型综合性肝病防治项目——“中国肝病诊疗示范基地建设”项目的重要组成部分,又是继该项目启动后又一个推进肝病学科发展的里程碑。

加湿器使用要合理

王文

科学与生活

冬日气候干燥,人们的居家生活越来越离不开加湿器。睡觉的时候开上加湿器,夜里喉咙不会干燥;工作时开着加湿器,脸部也会更加保湿;新房装修完,买个带除甲醛功能的加湿器,还能净化空气。然而呼吸科专家表示,居室内加湿器使用不当,很有可能成为“加湿器”。质检人员表示,加湿器功效没有

那么神奇,功能性方面也没有相关行业标准。南京市中医院呼吸科主任医师梁栋提醒说,不能盲目往加湿器里添加药物或其他物质来模拟香氛或医院雾化效果。医用雾化器使用的是无菌的生理盐水或专用药物,雾化加湿器则直接将水打散吹出来,将水化为水雾扩散至空气中,实现加湿效果,但如果水源因为各种原因造成污染,对呼吸道感染的威胁也会更大。业内人士表示,在加湿器作用下,漂浮在

空气中及散落在灰尘里、物品上的微生物就会快速生长繁殖,不清洁的加湿器还会导致霉菌等微生物随着湿气进入空气中。加湿器里还不能直接加入自来水。因为自来水里含有的微量元素,例如镁离子、钙离子等,容易产生白色粉末,不但污染室内空气,这些物质随雾气喷出后还有可能诱发哮喘、支气管炎、肺炎等疾病。业内人士提醒,在使用加湿器时还需要做

好以下几点:1.每天换水,一周清洗一次,清洗时用软毛刷;水槽和传感器用软布擦;清洗水箱,装水后晃动两三下倒掉即可。2.不要彻夜使用加湿器,若空气湿度太高,便会使人体呼吸系统和黏膜产生不适,导致免疫力下降。建议室内湿度控制在55%左右,并适时开窗通风。3.不要随意添加精油、中药等,在加湿器内掺入精油或中药等,很可能会诱发支气管哮喘。4.不要直接加入自来水,应把水烧开,晾凉后再使用,这样不仅能把水中的细菌杀死,还能挥发掉氯气。建议使用纯净水、凉白开水等进行加湿,有条件的可把纯净水烧开,晾凉后加入加湿器,效果最佳。5.关节炎、糖尿病人慎用,因为潮湿的空气会加重该类病人的病情。