



新华社发(傅建斌摄)
十九日,游人在庐山日照峰欣赏雪景。成为冰雪世界,宛若画卷。图为二月立春后的连续降雪使江西庐山雪后庐山



新华社发(庄歌尔摄)
摘早春茶。茶农在宜春的生态早茶基地采茶。温湿湿润的气候,茶树萌芽较早。二月金沙江河谷湿润气候造就了宜春早茶开采



(陈昭影)
使用该设备入户走访。图为福州新渡边防派出所民警走访跟踪系统研制成功并广泛推广。经过多次调试,一套“民警入户研发新品”



新华社记者 彭昭之摄
将外出打工的移民抽血检测,进行免费移民体检。医护人员正在为一位二月二十日,宁夏贺兰县洪广镇欣

■营养快餐

蜂蜜水何时喝

蜂蜜是一种营养丰富的天然滋补食品,含有与人体血清浓度相近的多种无机盐和微量元素,便于人体吸收,而且有提高免疫力,滋润养颜的等多种功效。蜂蜜水何时喝最有利于身体健康呢?

早晨一杯蜂蜜水清肠排毒
经常早晨喝蜂蜜水的朋友会发现,排便非常规律,这样每天排毒非常及时。清晨起来一杯蜂蜜水,有利于清理肠胃,有助于排除体内垃圾。蜂蜜所产生的能量比牛奶高约5倍,能够在很短时间内补充给人能量,消除人体疲劳和饥饿。

做法:每天早晨起来后,空腹喝一杯凉开水或一点温的开水冲泡一勺即可。
健康提示:空腹喝蜂蜜水容易使体内酸性增加,本身肠胃不好的人最好是用30度的水泡着喝,否则容易引起腹泻、肠胃炎等。

午后一杯蜂蜜水补充能量
每天下午3、4点,正值午餐与晚餐之间,也是能量消耗最大最疲劳的时候,此时机体处于“饥饿”状态,及时补充一杯温热的蜂蜜水,既能润喉,还能够补充一些糖分和能量,为接下来两三个小时的工作和生活提供活力基础。同时,蜂蜜水还可以与酸奶、果汁等混合食用,使机体补充更多营养物质。
做法:下午茶时间,为自己准备一杯蜂蜜牛奶或者蜂蜜茶饮。

睡前一杯蜂蜜水安神助眠
中医有句话:“朝朝盐水,晚晚蜜汤”。说的意思是:每天早起空腹喝淡盐水,每天晚上睡前喝蜂蜜水。蜂蜜中的葡萄糖、维生素可以调节神经系统功能,缓解神经紧张,促进睡眠,而且没有任何副作用。睡前一杯蜂蜜水,可以帮助你舒缓情绪,提高睡眠质量。
做法:睡觉前喝一勺蜂蜜即可,用凉开水冲泡更好。

餐后一杯蜂蜜水消食助消化
蜂蜜对胃肠功能有调节作用,可使胃酸分泌正常。进食后,尤其是饱食后,胃部消化功能易下降,大肠蠕动变弱。而蜂蜜有增强肠蠕动的作用,可以促使胃酸正常分泌,可显著缩短排便时间,消除大餐后的积食。
做法:餐后1—2小时后,食用一杯蜂蜜水。

饭前一杯蜂蜜水抑制胃酸
蜂蜜对胃酸分泌有重要的影响影响,胃酸分泌过多或过少时,蜂蜜可起到调节作用,使胃酸分泌活动正常化。如在饭前1个半小时食用蜂蜜,它可抑制胃酸的分泌,从而减少食物对胃黏膜的刺激。
做法:进食前0.5—1小时的时候,食用半杯蜂蜜水。

天冷喝养胃汤
虽然已过立春,但是气温仍然走低,不仅慢性胃病患者易旧病复发,就连一些平时没有消化道症状的人,也可能常常腹部隐隐作痛,因此天冷要特别注意安抚好我们的肠胃。肠胃易受寒者,天冷时不妨常喝些护胃保暖的养胃汤。

- 桂枣山药汤**
将红枣泡软,山药去皮、切丁后,一同放入清水中烧开,煮至熟软,放入桂圆肉及冰糖调味即成。
- 胡椒猪肚汤**
先将猪肚洗净,把猪肚切块放入装有清水的锅内,再加入白胡椒,煲两个小时左右,再加入食盐、料酒、味精即可食用。
- 鹤鹑健脾胃**
鹤鹑两只、瘦肉250克、党参15克、淮山50克。将鹤鹑宰洗干净,其他各料也分别洗净后共置锅内,加水煲两个小时。

五岁女童甜甜过早地出现了性成熟症状,医院诊断竟然是因为晚上经常开灯睡觉。请关注——

儿童性早熟:开灯睡觉惹的祸?

实习生 范圆圆

■打破砂锅

不久前,一条有关性早熟的报道引发了众多网友的关注。报道称,5岁多的女童甜甜“这两个月来经常喊胸脯疼”,一看她的“胸脯竟微微隆起”,有一定医学素养的妈妈一直比较注意甜甜的营养均衡。排除了饮食方面的影响后,医生最终找到的原因居然是开灯睡觉。

这种说法有没有道理?专家表示,过度光照会影响性激素的分泌,但仍需科学实验证实。

此说法无可靠实验数据

江西省新余市人民医院的周敏、吴冬梅在《儿童性早熟的相关研究》论文中提出,“国外研究发现,光照过度可导致性早熟。因为过多的光线照射会减少人体松果体褪黑激素的分泌,使褪黑激素抑制的腺垂体促性腺激素提前分泌,导致性早熟。”

河南中医学院第一附属医院儿科副主任医师、儿童性早熟专家郑宏回应道:“开灯时间长对内分泌激素会有影响,但只要不是每天习惯性地必须开灯睡觉应该不会导致

性早熟。”她同时表示,到目前还没有人对人工照明与性早熟的联系做过系统的科学实验研究。

郑州大学第一附属医院儿科副主任医师田培超表示了同样的看法。“一个科学结论需要大样本临床研究,并进行缜密的统计学处理。到目前,还没有这方面的研究。”在进行实验时,不仅需要研究开灯睡觉是不是影响性早熟的因素,而且要考虑开灯时间长度、灯光强度等;另外,也应排除其他引起性早熟的干扰因素。

国外有关于光照过度是引起儿童性早熟的文献,但“过度光照”的标准是多少并不清楚,解放军155医院儿科主任刘群表示,“晚上开灯睡觉造成婴儿性早熟”有一定的可能性,但是没有可靠的实验数据。

性早熟病因复杂

据2010年卫生部发布的《性早熟诊疗指南(试行)》规定,性早熟是指“男童在9岁前,女童在8岁前呈现第二性征”。按发病机理和临床表现分为中枢性性早熟和外周性性早熟。中枢性性早熟与“正常青春发育类同”,患儿的第二性征和内、外生殖器都得到发育。外周性性早熟是由各种原因引起的体内性激素水平升高至青春期水平,故只有第二性征的早熟,不具有完整的性发育程序性过程”。

由于不同类型的性成熟的致病原因各异,因此在进行临床诊断时要不断排除各种影响因素,才能对症治疗。复旦大学附属儿科医院、儿童性早熟权威专家蔡德培教授在《为何近年来儿童性早熟发病率显著上升的发病》一文指出影响性早熟因素主要有四个方面:

- 一、生活条件的改善。这一代儿童由于营养的改善,生活条件优越,疾病的减少等环境因素的影响,普遍地比上一代性发育及性成熟提前,属于正常现象,但是过早成熟的个体也增加了。
- 二、环境中类激素污染物的影响。它们主要由洗涤剂、农药及塑料工业向环境排放的物质及其分解产物,它们在降解到一定程度后,具有雌激素样的活性。被儿童摄入后,会引起生殖器官及骨骼的发育异常。
- 三、摄入含有性激素的食物或药物。
- 四、社会心理因素的影响。现在儿童

便利地接触与性有关的内容,普遍“开化”较早。

刘群说,目前已经有研究证实,儿童发育高峰提前,但是原因不清楚,目前多认为是多种因素共同作用的结果。“儿童外周性早熟时有报道,但临床比例较低,多与接触使用性激素有关(如服用避孕药等)”

郑宏告诉笔者,在遇到儿童性早熟时,“首先应考虑是否为疾病因素导致的大脑神经网络异常,进而引发了性早熟,比如通过检查中枢有无肿瘤,有没有脑积水,中枢系统是否受到感染等来诊断是不是脑部病变。如果没有病因,就要考虑是不是环境内分泌干扰物的影响了。”环境内分泌干扰物主要是干扰内分泌的各种外部因素,如塑化剂中的邻苯二甲酸酯类、洗涤剂中的烷基苯酚类、有机氯农药中的DDT、除草剂、动物饲料中添加的激素等。

减少开灯,远离干扰物

美国康涅狄格大学卫生中心流行病学家里查德·史蒂文斯等人曾经做过一项人造光源对人体影响的调查研究表明,夜间处在白光或蓝光下会影响荷尔蒙的分泌,扰乱生理

节奏,促成肿瘤的生长。
中国照明学会副秘书长刘世平曾在接受采访时称,两者并不一定存在直接联系,“不过,由于光源闪烁和照度过大,特别是人造光源可能对人的视觉系统造成一定伤害。”

有研究证明,幼儿睡觉时开灯会成倍增加患近视的几率。田培超说,长期暴露在灯光下睡觉,光线对眼睛的刺激会持续不断,对婴幼儿的视网膜极易造成损害,影响视力。而且人工光源产生的光压,长期存在会让婴幼儿焦躁不安,难于入睡。“常在灯光下睡觉,会使宝宝每次睡眠时间缩短,睡眠深度变浅,容易惊醒。”

尽管灯光与儿童性早熟的关系尚缺少统计学的验证,但是专家说,还是尽量少用人工照明。为预防儿童性早熟,家长应尽量保证孩子做到以下几点:少接触环境内分泌干扰物;保证营养均衡;多吃一些天然的食物,少吃洋快餐;水果、蔬菜均衡摄入,不要食用过多的肉,营养过剩;不要过多食用补品,如西洋参、冬虫夏草等;适当的锻炼如婴儿操、日光浴;采取科学的防疫措施,防止疾病的影响等。



随着天气转暖,宁夏各地的春耕工作即将开始,不少农户来到银川西北农资城选购农机、种子、化肥等农资,以备春耕。图为2月19日,在宁夏银川西北农资城内,几位农民在挑选农机用于春耕。新华社记者 彭昭之摄

■画中有话 企业用户或将成为XP漏洞重灾区

■数字时尚
科技日报讯(崔文)微软曾宣布从今年4月8日起,对旗下Windows XP系统正式停止包括更新、漏洞修复等功能在内的服务。然而据微软统计显示,目前国内仍有60%以上的用户使用XP系统,一旦微软停止更新,XP系统的安全问题将成为国内用户的一大困扰。



2月20日,小米科技联合创始人兼总裁林斌携小米3手机在台北召开新闻发布会,宣布该款手机将于2月26日在小米网台湾站首发,价格为9999元新台币。图为一位媒体记者在体验小米3手机防水触屏功能。新华社记者 黄晓勇摄

瑞星杀毒软件中,届时无论是个人用户还是企业用户,只需安装瑞星杀毒软件,就能享受到由瑞星公司提供的XP漏洞解决方案。本次瑞星将应用最先进的VPatch技术,对XP停止更新后出现的高危漏洞进行热修补。

据安全专家介绍,相对于个人用户,企业用户受到内部办公系统、定制化应用程序以及办公成本等因素的影响,短时间内无法对内网的操作系统进行大规模版本升级。因此,企业用户更可能成为XP漏洞的重灾区。

看网页发微信可以两不误

■生活风向标

办公桌前的你还在低头发微信,抬头写文档吗?QQ浏览器微信版19日正式上线,将微信功能完美整合到浏览器内,为用户带来书写方便、多屏合一、即时分享等高效微信沟通体验。
QQ浏览器微信版保持了二维码登录方式,为用户的账号信息安全提供了保障,避免了微信账号多地登录甚至被盗号。不同于网页版的微信,QQ浏览器微信版中的微信界面不再占用浏览器的标签页,而是变成了左侧的边栏,可与右侧重新排版后并存。你可以一边正常浏览网页,一边使用微信,彻底告别分心看手机的烦恼。
手机上使用微信时,大段文字的书写是用户永远的痛,而QQ浏览器微信版很好地解决了这个问题,可以边上网边微信,一屏搞定,在多个微信群里应对自如,不用再因为手机打字慢而让工作伙伴觉得反应迟钝了。
同时,用QQ浏览器上微信不再受信延迟的困扰,能够在对方信息发送的瞬间收到提示,不用担心漏看信息。当你的微信对话框有了新的内容,地址栏右边的小图标就会显示未读消息列表或者在联系人列表中会出现大家熟悉的小红点。
QQ浏览器微信版同时实现了信息分享的极大便利:随手一拖,好东西就能和大家分享了。边看网页边聊天的时候将图片、文字甚至链接选中,拖拉至微信聊天窗口就能分享出去,省去保存、粘贴、截图等繁琐步骤。除了浏览器里看到的内容,电脑里面的文档也能通过拖曳实现与工作伙伴的分享。
(天津)

“指环王”将献舞“月姑娘”

■科学与生活

据新华社电(记者周润健)有着“指环王”美誉的土星2月22日晨将悄然来到“月姑娘”身旁起舞,并向世人献上自己的绝活——“草帽舞”。届时头戴“草帽”的土星会依附月亮近距展现“星姿”,公众只需肉眼即可在夜凌晨晨清晰见到这幕“土星合月”的天文现象。
据了解,行星和月亮正好运行到同一经度上,两者距离达到最近,这一天象叫行星合月。行星合月时,月亮和行星在视觉上很靠近,无论对于观赏还是摄影都是很有特点的天象。
中国天文学协会会员、天津市天文学会理事史志杰介绍说,土星和月亮在22日午夜前后从东方升起,土星的亮度为0.5星等,闪耀着金黄色的光芒,最近时两者相距1度左右。星月相伴舞苍穹,星月争辉耀天宇。感兴趣的公众可借助望远镜欣赏土星迷人的巨大光环。而在印度洋上的部分地区,还可以欣赏到月掩土星的有趣现象。
土星是夜空最美丽的星球之一,也是肉眼易见的大行星中离地球最远的,在望远镜中其外形像一顶草帽,被誉为“指环王”。美国行星科学家一项最新研究表明,在木星和土星大气深处,可能漂浮着大块的大块钻石。而在海床低于钻石稳定态的区域,压力和温度非常高,能将钻石融化,形成钻石雨或液体钻石。