

赏雪 新华社记者 王菲 摄 不少市民走出家门到公园拍照



【耕】大抵农时最忙时，春耕已拉开序幕，渔民利用晴好天气，积极开春海上市



【招工】招工手机信平台，近日由江沪办边防派出所联合移动公



物流繁忙 新华社记者 王申 摄 万吨。图为二月二十五日，工人对货物进



营养快餐

六款女性养血汤

每到经期女性总会流失一部分血液，健康的女性还好，若是平时就贫血

- 藕莲饮 鲜藕节、鲜白萝卜、鲜旱莲草各500克。
莲子桂圆汤 莲子、桂圆肉各30克，红枣20克，冰糖适量。
猪肉参枣汤 猪瘦肉250克，人参5克，淮山药50克，红枣20克，精盐适量。

近日，北京、天津、河北等地雾霾天气持续，空气重污染导致部分医院呼吸科门诊患者明显增多。请关注——

“老病号”如何度过雾霾天？

本报记者 李颖

打破砂锅

2月22日，安贞医院呼吸科门诊挤满患者。科技日报记者了解到，每当出现雾霾天气，

来的几乎都是老病号

记者在安贞医院呼吸科门诊观察发现，来看病的几乎都是白发苍苍的老人家。一些病情严重的患者好像喉咙里堵着痰，咳嗽时

盼着刮大风“不刮风天不晴呀！”大妈告诉记者，她是哮喘的老病号了，以前常常被哮喘折磨得睡不着觉，经过治疗

另外，记者从朝阳医院、中日友好医院、人民医院、同仁医院等多家医院了解到，呼吸科近日都是“压力山大”，患者增加两成到五成不等。

颗粒物暴露影响健康

“多年来的流行病学研究表明，颗粒物的短期或长期暴露均会对人体产生不良的健康效应。”北京市疾控中心副主任、新闻发言人

等诸多远期影响。在易感人群中，这种效应更加明显。北京朝阳医院呼吸与危重症科副主任医师张鸿对雾霾的形成和危害有过系统的研究。

“雾霾几乎无处不在，最有效的防护办法只能是戴口罩了。”张鸿表示，目前，最有效的还是医用N95口罩，“医口口罩的标准一定是

放慢呼吸防止雾霾侵袭

何种方式能避免空气中的颗粒物与病菌进入到呼吸系统？北京大学肿瘤医院党副

书记杨跃做客中新网健康频道时表示，放慢呼吸是防止雾霾侵袭的有力措施，此外，戴上口罩也是好的措施。

外出归来立即清洗三部位 冬季是儿童呼吸道疾病的高发期，小儿免疫力水平低，抵抗力较弱，在阴霾天气里，

口罩可以把颗粒滤过。但最重要的还是在雾霾天气要提前上班，不去在马路边上晨练。

最后，杨跃还提醒广大公众，为防止雾霾带来的呼吸器系统疾病，一定不要忽视身体的小毛病，干咳嗽、咳出血丝等症状可能是肺癌的前兆，一定要重视体检，早发现早治疗。



画中有话

河北省永清县把碳晶取暖运用到校园采暖中，不仅取代了传统的燃煤锅炉取暖方式，每年还可节省取暖费数万元。

KNOX 移动设备解决方案方便管理

数字时尚

科技日报 (王瑛) 2月24日，网秦参加在巴塞罗那举办的全球移动大会并宣布与三星达成合作协议，成为三星 KNOX 移动设备管理解决方案的全球代理商。



歌乐B互动智能牙刷能够通过蓝牙与手机联动，通过配套应用详细设定口腔清洁的时间和重点清洁模式。

关系，网秦得到授权可以销售和分发基于三星设备的三星 KNOX 点对点移动安全解决方案。企业也可以利用NQSky的设备和平台移动管理服务包括 Android、IOS 和 Windows Phone，为所在企业提供移动设备管理、移动应用管理、移动内容管理和移动安全管理等服务。

消费者的质疑不该被“清零”

梁建强 宋晓东 由媒体与网站联合开展的调查结果发现，参与调查的85973人中，高达97.1%的受访者认为运营商将用户手机套餐流量月底清零的做法不合理。

茶余饭后

手机上网流量没用完，月底被“清零”究竟是否合理？面对越来越多消费者的呼吁，作为规则的制定者，强势的运营商应当表现出怎样的态度和调整措施？

高清摄像头织成“平安网”

生活风向标

“三组、三组，请注意，距离你组巡逻地点前方约300米处，有3名背着书包的孩子正在冰面上玩，请及时制止……”近日，吉林省长白山鹿沟镇边防派出所教导员李宝军站在电脑显示器前冲对讲机说到。

行全程监控。“在孩子们上下学期间，我们高清摄像头全部对准江边各个路口，当看到有孩子在冰面上玩，我们能通过视频监控器在第一时间发现！”李宝军介绍说。

当心“千滚水”危害健康

给您提个醒

对于上班族来说，喝得最多的就是通过饮水机加热的水。可是，一些人并不知道，在饮水机中，水的加热是通过内置的热胆来完成的，而这种内胆，让饮水机危害凸显。

最后，饮水机热胆制造“硝酸盐”。热胆材质多为不锈钢和铝壳，在长时间加热下，水中含铁、铝、镍的亚硝酸盐含量会明显增加，而亚硝酸盐类是人们熟知的致癌物质。