

雪后放晴 新华社记者 王菲摄



南海春耕 新华社发(蒙钟德摄)



招工助手 朱海宁



物流繁忙 新华社记者 王申摄



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,若是平时就贫血的女性则会变恶劣,所以经期女性适当的吃些食物来补血是很有必要的。

藕莲饮

材料:鲜藕节、鲜白萝卜、鲜旱莲草各500克。

作法:以上用料洗净,捣烂、取汁,加适量冰糖饮之。

莲子桂圆汤

原料:莲子、桂圆肉各30克,红枣20克,冰糖适量。

做法:先将莲子用水泡发,去皮去芯洗净,与洗净的桂圆肉、红枣一同放入砂锅中,加水适量,煎煮至莲子酥烂,加冰糖调味。睡前饮汤吃莲子、红枣、桂圆肉,每周服用1-2次。

猪肉参枣汤

原料:猪瘦肉250克,人参5克,淮山药50克,红枣20克,精盐适量。

做法:先将猪瘦肉洗净切块,与洗净的人参、红枣、淮山药一同放入砂锅内,加水适量,先用武火煮沸,再转用文火炖至猪肉熟烂,加精盐调味,佐餐食用。

山楂桂枝红糖汤

材料:桂枝5克,山楂肉15克,红糖30克。

做法:将山楂肉、桂枝装入瓦煲内,加清水2碗,用文火煎至1碗时,加入红糖,调匀,煮沸即可饮用。

山药紫荆皮汤

原料:山药30克,紫荆皮9克,红枣20克。

做法:先将山药、紫荆皮、红枣洗净,加水适量,一同煎汤。日服1剂,分3次服用。

韭汁红糖饮

材料:需要鲜韭菜300克,红糖100克。

做法:将鲜韭菜洗净,沥干水分,切碎后捣烂取汁备用。红糖放入铝锅内,加清水少许煮沸,至红糖融化后兑入韭菜汁,即可饮用。

功效:具有温经、补气的功效。适用于气血两虚型之痛经,并可使皮肤红润光泽。

五类食物防唇裂

引发嘴唇干裂的主要原因有:日常饮食缺乏水分和油脂,缺乏维生素A、维生素B、维生素C、维生素E以及阴湿低热、气候干燥或某些全身性疾病。

饮食防治嘴唇干裂,应摄取性平或性凉的食物。

蔬菜类 如菠菜、芥菜、苋菜、芹菜、黄花菜(鲜黄花菜应经蒸或煮处理后再食用,防止秋水仙碱中毒)、茭白、萝卜、茄子、竹笋、西红柿、冬瓜、黄瓜、丝瓜、苦瓜、蘑菇、银耳、绿豆、大豆及其制品。

水产品 如紫菜、海带、海蜇、蛤蜊、龟肉、田螺、蟹、泥鳅、鲤鱼、鳊鱼、黑鱼、牡蛎。

禽肉蛋类 如乌骨鸡、猪肉、鸭肉、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑肉、猪肺、兔肉、马肉及奶类。

粮食及硬果类 如芝麻、松子、黑豆、小米、小麦、大麦。

水果类及其他 如桑椹、甘蔗、香蕉、西瓜、甜瓜、枇杷、芒果、梨、罗汉果、柿子、菠萝、椰子、荸荠、莲藕、生菱、莲子、百合、薏苡仁、枸杞子、茶叶、菊花、蜂蜜、冰糖等。

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,呼吸道系统疾病的患者就会有所增加,其中绝大多数人都是有呼吸基础病的老病号,雾霾天气会加剧他们的病情,产生强烈的不适感。

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,咳嗽时发出浑浊嘶哑的声音,让人不禁为他们担心。

年过八旬的黎先生是老慢支,每年季节交替时都十分谨慎,生怕得病:“你不知道,每次犯病都觉得喘不上来气,恨不能拿东西插进气管。上回来大夫给开了药,这两天疼得厉害,再来看看。”黎先生一边对记者说一边把右手抚在胸口,轻轻地拍打着。

“你说北京为什么就这么多雾霾天啊?早年间北京的天多蓝!就是有雾也是白的,哪儿像现在都是黑的。”一位正在候诊的老大妈叹气对记者说,过去就怕刮大风,现在就盼着刮大风“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,经过治疗如今已经有了很大好转,但这两天又感觉到明显的不舒服,“这里觉得特别闷,喘不过气来,像是被捂上了,晚上根本睡不着觉。”大妈捂着脖子说。

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,呼吸科这几日都是“压力山大”,患者增加两成到五成不等。其中,因雾霾引发哮喘和肺气肿的病人接诊量比平时多了一半。

人民医院呼吸科主治医师谭星宇表示,接诊记录显示,10多个病人中哮喘和肺气肿病人占了8个,而这些呼吸系统的疾病是对空气很敏感的,空气质量不好,细菌增多都会直接在他们身上反映出来。这类病的接诊量比平时多了一倍。

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、新闻发言人庞星火表示,短期暴露可导致哮喘、急性支气管炎发病率上升,长期暴露可带来包括肺功能和免疫功能下降,心脑血管疾病死亡率上升等诸多远期影响。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。她透露说,因为朝阳医院的门诊限号,所以她也无法统计雾霾天气下患者数量的变化,但她曾经看过2009年上海的一个统计数据,在雾霾当日,PM10的日均浓度每提高50微克/立方米,呼吸科、儿科的门诊量就会分别增加3%和0.5%。

2004年至2006年的统计显示,北大校园的观测点PM2.5的浓度每增加10微克/立方米,约4公里以外的北医三院的高血压急症急诊量就会增加8%。还有专家曾经做过研究,PM2.5浓度每增加10微克/立方米,北京地区的居民死亡率就会提高0.46%。

“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,“医用口罩的标准一定是最高,纱布口罩肯定没什么效果,还有很多市面上卖的活性炭口罩,印着各种卡通图案、标着PM2.5字样的布口罩效果就不准了。”

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委副

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。

杨跃认为,雾霾的预防一方面是国家整体层面,对空气质量从根源上进行根本控制。此外,作为老百姓,怎么去控制它,也有两个方面。“应该讲这种雾霾的天气它不外乎是这种微小的颗粒,而这些微小的颗粒需要你慢呼吸,你避免不了呼吸的时候,怎么能够让呼吸慢下来,浅下来,势必你跑起来,要比你慢呼吸,呼吸的幅度要快要深。”

“空气从鼻子、口腔真正开始进入到胸腔两侧的肺那层膜上的时候,要经过好几层的跟树杈式的管道通过去,才能到达肺的肺泡膜。”杨跃解释说,这些管道内眼根本看不见,在显微镜下能看见有很多像芦苇茎似的物质在膜上防止外界有毒、有害异物,“异物就是外界的物体,不是你自身的这些物质,它们或是有刺激性的,或是有化学毒性的东西,我们自身会将这些异物在随着氧气排出体外。”

杨跃表示,如果人运动过快,来自外界的气体来的猛了,我们自身的肺部的“筛子”根本来不及摆动,把这些脏空气排出去,所以要在雾霾很严重的时候,慢呼吸,呼吸得浅一点。

此外,还有一些措施,比如戴口罩,有一些

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,不去在马路晨练。

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,应尽量少出门,多休息,适当保暖,多喝水保持呼吸道湿润,可以在中午开窗换气。宜食用粥、蔬菜、水果等易消化的食物,少吃油腻食物。小学生晨晚外出,可以戴棉口罩以降低呼吸道疾病的发生。

患有支气管哮喘、慢性支气管炎、阻塞性肺气肿和慢性阻塞性肺疾病等慢性呼吸道疾病患者,应尽量避免外出锻炼,以免诱发慢性病的发作或加重。外出时戴棉质口罩防护身体,防止污染物由鼻、口侵入肺部,外出归来后,应立即清洗面部及裸露肌肤,也可用清水冲洗鼻腔。挑选口罩时,可选择过滤效果能达到95%的医用N95型口罩或相对较厚的口罩为宜。但是戴口罩不能从根本上解决问题,最好的防范办法还是减少在污染严重的时段外出,尤其是避免前往污染严重的地区。

最后,杨跃还提醒广大公众,为防止雾霾带来的呼吸系统疾病,一定不要忽视身体的小毛病,干咳、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。

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,吉林省白山市鹿沟镇边防派出所教导员李宝军在电脑显示器前对讲机说到。几分钟后,民警们将孩子们带离江边。

立春后,北方气温逐步回升,鸭绿江冰层开始融化,为了防止行人走上冰面发生危险,特别是为防止刚开学的孩子们在上下学期间到冰面上玩耍,吉林省白山市公安边防大队依托安装在辖区各个地段的557个高清摄像头织成“平安网”,对小学生的上下学必经重点路口,孩子们经常玩耍的江边进

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,当看到有孩子到冰面玩耍时,我们能通过视频监控器在第一时间发现!”李宝军介绍说,“我们还在孩子们上下学期间成立专门巡逻小分队在江边开展巡逻,确保遇有突发情况能及时赶到。”

“有这么多电子警察眼睛不眨一下地给盯着,就是晚点接孩子,俺们这心里也踏实。”说起“守护平安网”,学生家长们这样说。

自2月16日建立实施以来,“平安网”及时发现和制止孩子们各类危险行为30多起,帮助学校、家长解决急事、难事12件。

(赵建龙)

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,正是这种内胆,让饮水机危害凸显。

首先,饮水机久煮产生“千滚水”。饮用水在热胆内反复加热后,会形成“千滚水”。这种水含有重金属、砷化物等有害物质,久饮会危害胃肠健康。

其次,水垢成为“添加剂”。根据国家环境检测部门出具的报告,传统饮水机内胆超过3个月不清洗,就会滋生大量细菌、残渣甚至螨虫,附着在热胆内胆壁上,成为有毒的“添加剂”。这些物质进入人体后,会引起消化、神经、泌尿和造血系统病变。

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、钼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。

饮水机里灰尘沉积多了,细菌就会大量繁殖,而饮水机内胆,让饮水机危害凸显。

专家称,清洁饮水机最好是用饮水机专用的除垢剂,一次用10克,均匀地倒在饮水机里,通电加热,反复加热,反复冲洗,一个小时以后要从饮水机背后排出,饮水机背后有个排水孔,将它打开,让余水从里面流出来。之后再用清水冲洗,最好冲洗三遍,冲洗三遍以后最后再让它加热,加热后再冲洗,能把所有的残留的杂质全都排出去。

(曾育)

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。碳晶取暖是以碳晶为发热体迅速将电能转化为热能,并以远红外热辐射的方式传递热量,操作方便、安全环保、高效节能、健康舒适。图为2月25日,碳晶取暖设备的操作工在调整取暖温度。 新华社记者 李晓果摄

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。

三星KNOX平台提供针对高级数据和隐私保护的软硬件结合的安全保障,并支持客户使用一个设备在不同环境下既能办公也能个人使用。同时,它为IT部门实现BYOD部署和利用三星设备进行管理提供了便捷的条件。此次合作拓展了网秦和三星之间的战略

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支持 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。

“网秦和三星达成协议之后,将共同竭诚为企业提供最完整、最安全的移动设备解决方案。”三星电子IT与移动通信部门KNOX业务负责人这样表示。

消费者的质疑不该被“清零”

梁建强 宋晓东

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?人们清楚地发现,与手机流量质疑之声相伴的,是诸多消费者心头压抑已久的不公平感。

事实上,国内三大运营商对手机上网流量实行月底清零的做法一直饱受诟病。一份

由媒体与网站联合开展的调查结果显示,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。反对清零者态度鲜明:剩余的流量也是付费购买,为什么不能下月续用?

“流量月清”之所以引发广泛质疑,根源在于计费机制“话语权”不对等带来的不公平感。现行计费方式之下,费用如何收取完全由运营商“大权独揽”,公众丝毫没有议价权。同时,流量套餐内外的计费标准存在巨大悬殊:上网流量超出部分需要加价,且价格不菲;但如果用不完,却要无条件清零。如此的不对等,消费者“不公平”之感会油然而生。

面对消费者的疑虑,各大运营商不应置若罔闻。作为占据绝对主导权的运营商们,更多地聆听消费者的呼声,是一种应有的姿态,更是一种责任。当运营商把流量未用完解读为“消费者对权利的自动放弃”时,曾想过,有多少“放弃”是出于真正自愿?又有多少“放弃”是在缺少转移、续用的途径下

的无奈之举?

流量是否清零或许可以商榷,纾解消费者的不公平感却是不可或缺的关键课题。一方面,运营商的计费方式与标准应当更加阳光、公开,让消费者更清楚地了解计费依据,是否存在暴利;另一方面,也应适当汲取其他国家或地区的成熟经验,并根据消费者的呼吁作出及时果断的调整。国外部分运营商已开放对流量转移及续用的限制,国内部分城市也曾尝试流量按季度结算,或允许将流量与朋友分享,这些又何尝不可以学习借鉴。

多一些新举措、新惊喜,少一些“被选择”、“被放弃”,消费者的信任和公平感才能逐步累积,才能少一些较真和指责,真正构建起和谐健康的互动关系。(据新华社电)