



“环游”三峡

新华社发 郑家裕摄
三峡大坝蓄水后，实现了自驾游和长江三峡游的结合。近日，我国内河上首艘豪华游轮“环游”三峡，投入湖北秭归至重庆奉节的常



改善水质

全得到解决。(李艳庆 赵凤山摄)
建成了集中供水站九个，使农民饮水安全严重超标。近年来，平陆县先后投入亿元，河北省平陆县浅层地下水含氟量



安全科普

新华社记者 魏培全摄
留守学生走进该市公安局消防大队警营，学习日常生活中常用的安全防范知识。日前，福建省福清市的三十多名



科学种树

秦东树修剪技术。(秦东树摄)
特聘请果树种植专家，现场为果农传授职工收入、新疆生产建设兵团第一师三团为推广广大果农的修剪技术，增加

营养快餐

初春养生饮食

温补鸡肉调节免疫
春季冷暖频繁交替，吃些温补的食物，不仅可以充沛体力，还能调节免疫力，预防疾病。
中医认为，鸡肉有温中益气、益五脏、补虚损的功效，能缓解由身体虚弱引起的乏力，还能调节人体的免疫能力。从营养学的角度，虽然鸡肉、牛肉、羊肉等都是蛋白质丰富的食材，有强身健体的功效；但相比之下，鸡肉所含蛋白质的氨基酸种类更多，也更容易被人体吸收利用。
推荐做法：鸡肉吃法很多，煲汤和清炖最能保住其营养。俗话说，身体虚弱，吃鸡滋养。因此，春天里，老人、孩子不妨喝些鸡汤补身；此外，还可做些土豆炖鸡、香菇炖鸡等家常菜。
养阳非菜驱散寒冷
我国传统养生讲究“春夏养阳，秋冬养阴”。春季阳气上升，应多吃些温补阳气的食物。特别是早春时节依旧寒冷，最好多吃些韭菜、香菜、葱、姜、蒜。这些蔬菜均属温性，既可驱散寒冷，又可杀菌抑菌。
其中，韭菜被称为“春季第一菜”，韭菜性温，有助养人体阳气，春季常吃还可补益脾胃。韭菜独特的香味是其所含的硫化物形成的，这些硫化物有一定的杀菌消炎作用，有助调节免疫力。
推荐做法：韭菜中的硫化物有助人体吸收维生素A及B族维生素。因此，韭菜与富含B族维生素的猪肉搭配是种营养的吃法。韭菜炒肉丝、炒鸡蛋的搭配也不错。需要注意的是，硫化物遇热容易挥发，因此韭菜需要急火快炒，才能保住其营养和风味。韭菜虽好，但它含膳食纤维较多，不容易消化，所以一次别吃太多，最好控制在100克以下。
甘薯促进消化
春季常吃红薯还能防止“春困”。日常饮食中米面、肉类、蛋类的摄入过多会导致人体的体液偏酸性，人就容易犯困。因此，吃些碱性食物就能缓解“春困”。红薯就是碱性的，能中和酸性，保证人体健康。此外，红薯还可以维护动脉管壁的弹性、防止心血管脂肪沉积。它含有的纤维素还可以预防和缓解便秘。
推荐做法：红薯蒸煮都是不错的做法，但春季进补，最好采用较温和的方式。因此喝粥是不错的选择，把红薯切块，与大米一同煮粥，更有利于消化吸收。粥里还可加点大枣、核桃，都是适合春季的温补食材。
蜂蜜润肠通便
蜂蜜有通便润肠的作用，可以解除便秘之苦。同时，蜂蜜对肝脏有保护作用，可增强对疾病的抵抗力，因此是春季的第一饮品。
推荐做法：最简单的方法是用60摄氏度以下的温水冲蜂蜜，可以保住其营养，建议早晚各一杯。这里再推荐一款蜂蜜红枣饮，适合春暖还寒的初春的季节。
春季肝气旺，影响脾胃功能，红枣有补脾的功效。将去核的干红枣和冰糖倒入汤锅中，再加满水，大火煮沸后盖上盖子，再用小火继续煮至水分完全收干，约30分钟即可。关火晾凉，喝时再调入两勺蜂蜜即可。
鲜嫩春笋清除体内垃圾
春笋味道清鲜，营养丰富。含有充足的水分、丰富的植物蛋白以及钙、磷、铁等人体必需的营养成分和微量元素，特别是纤维素含量很高，常食有帮助消化、防止便秘的功能。所以春笋是高蛋白低淀粉、多粗纤维素的营养美食。
另外，笋是体内垃圾的“清道夫”，其所含的膳食纤维可以增加肠道水分的储存量，促进胃肠蠕动，降低肠内压力，减少粪便黏度，使粪便变软有利排出，有利于治疗便秘，预防肠癌。笋低糖、低脂，富含膳食纤维，可降低体内多余脂肪，消痰化痰，对高血压、高血脂、高血糖的治疗有益，且对消化道肿瘤及乳腺癌有一定的预防作用。

孩子身体好好的，幼儿园老师却在没有告知家长的情况下，长期给幼儿服用处方药。近日，备受舆论关注的“幼儿园幼儿服药”事件，刺痛了众多家长的心。请关注——

“病毒灵”会使孩子致病吗？

本报记者 李颖

打破砂锅
连日来，陕西、吉林、湖北三地接连曝出有幼儿园给孩子喂“病毒灵”事件，家长在愤怒的同时，更关心孩子服用的究竟是什么药？对孩子的身体有什么影响？
“病毒灵”曾被禁用
“病毒灵”通用名叫盐酸吗啉胍，是一种广谱抗病毒药物，且价格低廉。记者调查发现，该药对多种病毒包括甲型H1N1流感、流感病毒、副流感病毒、鼻病毒、冠状病毒、腺病毒等有抑制作用；临床主要用于呼吸道感染、流感、流行性腮腺炎、水痘、疱疹及扁平疣等的治疗。资料显示，服用该药，可引起出汗、食欲不振及低血糖等不良反应，小儿需按体重定量服用。目前，该药针对儿童、孕妇、老人用药都没有实验数据及参考文献，一般不给孩子服用。
记者调查发现，媒体曾报道，1999年底，国家药监局曾发出“关于公布拟停止使用非抗生素类抗感染药和解热镇痛类药品地方标准品种论证结果的通知”，其中就包括病毒灵片，停止使用的原因有处方不合理、疗效不确切等。2002年以后国家药监局以“国药准字”批准了全国共382家药品生产企业按照国家标准生产“病毒灵”。
据北京朝阳医院崔药师介绍，目前大医院已经基本不用该药，因为近些年有很多药疗效好、反应小的抗病毒药取代了这些上世纪五六十年代出现的药。但该软件价格便宜，在一些基层医院和诊所用得较多。虽然没有严重不良反应的报道，但如果儿童长期服用肯定会对肝肾有毒副作用。
西安市红会医院的药学部主任黄琳表示，“病毒灵”一般建议成人服用，因为这种药在出厂的时候没有做孩子的临床试验，药效不确切。小孩子预防感冒，建议多喝水，多在通风的地方活动。实在要用药的话，建议服用板蓝根或抗病毒冲剂等中药制剂。
提高幼儿免疫力不能靠药物
涉事幼儿园负责人交代，“病毒灵”可以预防感冒、增强免疫力，因此给部分班级的幼
专家认为，长期、反复不按规定使用抗生素会导致人体菌群失调和继发感染，对人的听力、肝、肾等产生危害，还会产生过敏和毒性反应。“好的生活习惯有利于提高孩子的免疫力：多喝水、睡足觉、减轻压力、减少糖的摄入量、多吃果蔬、坚持锻炼身体、少去公共场所、勤洗手等。另外，充足的睡眠最为重要。因此保证睡眠质量好，可使免疫力“更上一层楼”。
小儿切忌乱用药
对儿童滥用药物，可能会产生严重的后果。《2013年中国儿童用药白皮书》的数据显示：我国儿童用药不良反应发生率约为12.9%，新生儿更是高达24.4%，分别为成人的2倍和4倍。对此，广东省妇幼保健院儿童医学康复科主任常燕群教授表示，这主要由两大原因导致：一是家长缺乏用药常识，存在用药误区。另一大原因就是我国儿童药物比较缺乏。
众所周知，大多数药品在代谢过程中要经过肝脏的解毒和肾脏的排泄，然而，3岁前的孩
子，各脏器的功能都尚处在需要完善之中，用药不当，对孩子健康的影响是可想而知的。
常燕群介绍，儿童安全用药主要应掌握三个原则：药量不多也不少、专用药剂安全好、药袋标示最重要。
首先是药量：药量不足收不到良好的治疗效果，还易产生耐药性，而药量过大会增加不良反应甚至使孩子中毒。比如抗生素：最好遵医嘱用药，尽量使用窄谱抗生素、单药、足量、足疗程用药，切忌自行用停药。
其次，在考虑药量时，还应注意给药途径不同，药量也应有所调整。例如，肛门给药，用药剂量往往是口服给药的2倍；皮下注射可为口服给药的1/2，如果是静脉给药，用量还可酌减。
另外，不仅治疗药要严格控制剂量，一些“保健药”也不能滥用。有的家长给孩子长期大量服用鱼肝油，结果造成蓄积中毒。
最后，常燕群提醒，给孩子服药时要看清用法用量以及注意事项，同时要注意药品的保存方式，该冷藏的冷藏，千万不要让药品暴晒或受潮，以免影响药品疗效。



画中有话
近日，总参总医院(解放军第309医院)放射科教国昆主任率领科研团队研发的肺双入口CT灌注技术，在不

无线网络安全面临六大威胁

数字时尚
科技日报(崔文)近日，瑞星互联网攻防实验室发布了一份关于WiFi安全的报告，报告显示在过去的一年中，全国范围内的无线网络(WiFi及随身WiFi)遭到攻击的次数呈几何式增长。
通过在北京、上海、广东等地的多类公共场所进行实地调查发现，绝大多数的公共WiFi环境缺少甚至毫无安全防护措施。黑客通过WiFi给手机、电脑疯狂弹出广告，占用大量流量使网速变慢，给手机推送流氓软件甚至病毒，严重者甚至窃取网银中的钱财、QQ及微信等关键软件的账号密码，给网民隐私信息和经济利益带来严重威胁。
据介绍，造成这些问题的原因是由于目前市面上几种比较流行的WiFi产品，如D-Link、TP-Link、Cisco等都存在不同数量的漏洞，尽管一些厂商已经在官网发布了修复补丁，但普通用户很少有针对无线WiFi产品及及时升级补丁的习惯，因此这些漏洞的影响仍在不断扩大。目前我国手机网民总数超过5亿，随着WiFi及随身WiFi设备漏洞和黑客攻击事件的不断增加，移动安全已经成为我国信息安全中不可忽视的重要问题。
报告显示，目前WiFi安全主要存在六大问题，最主要的包括：WiFi路由器DNS遭篡改导致上网时广告弹窗或在购物时进入钓鱼网站；在公共场所使用免费WiFi时进入黑客设置的陷阱或被黑客监听，从而使上网记录、账号密码等关键信息被窃取；用户设置WiFi密码过于简单，黑客可瞬间暴力破解，并进行蹭网或盗取信息等。除此以外，黑客还经常采用共享文件和信号干扰等攻击方式。这些问题如若不加以防范，网民所使用的WiFi将毫无安全性可言。

购买医疗器械产品要“深思”

给您提个醒
科技日报讯(实习生王千惠 记者吴红月)当消费者被铺天盖地的产品宣传所吸引要购买和佩戴“美瞳”时，是否想过其存在致病隐患？当患者被电视中“该医疗器械可治愈糖尿病”的广告语所诱导，花高昂费用购置并使用时，是否考虑过其有效性和安全性？而测试环节的作弊行为，更是让消费者在不知不觉中成为受害者。
近年来，我国医疗器械行业快速发展，年增长率超过21%。2013年，我国医疗器械年产值达4000多亿元，总体上医疗器械安全形势平稳向好。但由于我国医疗器械行业发展起步较晚，产业总体规模较小，产业基础相对薄弱。一些企业违法违规时有发生，产品质量存在安全隐患，给消费者的健康和安全带来危害。
高国彪特别强调，购买医疗器械产品时应注意说明书、标签和包装标识中的有关内容应与注册证书相一致，如发现不相符，可以判定其为非法产品，消费者可以举报。
法对疾病进行治疗的仪器设备，我国监管依其风险程度不同分为三类：第一类通过常规管理足以保证其安全性、有效性；第二类对其安全性、有效性应当加以控制；第三类植入人体、用于支持、维持生命、对人体具有潜在危险，对其安全性、有效性必须严格控制。
对于注水的汽车油耗，消费者无疑是最大的受害者。他们看着厂家推出的“省油广告”，信着新车玻璃上贴着的公示油耗掏钱买车，然而一旦进入新车使用阶段，实际油耗往往比公示油耗高得离谱。消费者这种被侵害的合法权益还很难找到维权途径，因为这不是一两个车型吹牛、某检测中心作弊的问题，还牵扯到整个油耗检测公示制

警惕汽车油耗注水

茶余饭后
媒体记者近日卧底汽车检测中心，对中心进行汽车油耗测试时的作弊行为进行了暗访，内幕触目惊心。其实这早已是行业顽疾，而与测试环节的作弊相比，消费者这种被侵害的合法权益还很难找到维权途径，因为这不是一两个车型吹牛、某检测中心作弊的问题，还牵扯到整个油耗检测公示制
度科学性、严谨性以及顶层设计。
而在美国、加拿大等国家，“吹牛”则面临着“上税”。例如，现代和起亚此前被发现虚报所产汽车的燃油效率，结果厂家同意对全球范围受影响的90万辆汽车的车主给予巨额赔偿，其中包括美国、加拿大等国家的车主。可见，在汽车发达国家，油耗问题是严肃的商业诚信问题。一旦汽车厂家的自报油耗吹过了头，政府和媒体对此早已呼吁进行改革。
对于注水的汽车油耗，消费者无疑是最大的受害者。他们看着厂家推出的“省油广告”，信着新车玻璃上贴着的公示油耗掏钱买车，然而一旦进入新车使用阶段，实际油耗往往比公示油耗高得离谱。消费者这种被侵害的合法权益还很难找到维权途径，因为这不是一两个车型吹牛、某检测中心作弊的问题，还牵扯到整个油耗检测公示制

购电动汽车享免费服务

生活风向标
科技日报(通讯员徐娜)2013年年底，作为北京首批申请购买纯电动汽车的志愿者——许振辉拥有了一辆北京牌纯电动汽车EV150，然而有车没有充电桩的现实却让他陷入了白天单位工作、晚上车库看车的尴尬境地。日前，国网北京昌平供电公司的工作人员来到许振辉家，彻底解决了他的困扰。
刚买回新车一家人都很兴奋，可到了车需要充电的时候，却出现了烦心事，家里没有充电桩，只能用车库里的普通插座充电，电线细、电压不稳定、容易引起火灾等安全隐患，给这辆崭新的汽车和许振辉的心蒙上了一层阴影。
“没办法，为了安全着想，我只能每天下班后拿个小板凳坐在车库里，看着车充电，时不时地还得摸摸电线是不是过热了，家人都说，买个车还多了一项工作，看车。多亏了昌平供电公司的工作人员，在接到我的申请后给我开了绿色通道，第一时间来我家进行勘察，免费为

购电动汽车享免费服务

要充电的时候，却出现了烦心事，家里没有充电桩，只能用车库里的普通插座充电，电线细、电压不稳定、容易引起火灾等安全隐患，给这辆崭新的汽车和许振辉的心蒙上了一层阴影。
“没办法，为了安全着想，我只能每天下班后拿个小板凳坐在车库里，看着车充电，时不时地还得摸摸电线是不是过热了，家人都说，买个车还多了一项工作，看车。多亏了昌平供电公司的工作人员，在接到我的申请后给我开了绿色通道，第一时间来我家进行勘察，免费为
我安装了电表、采集器等充电设备，从今天起我再也不用到车库加班了。”许振辉高兴地说。
走进许振辉家的车库，笔者看到，与电动出租车的大型充电桩不同，这里安装的充电装置是一个高约30公分、宽约10多公分的盒子，就挂在墙上，汽车放入车库后，取下充电线，与汽车连接后，打开开关，就可以充电了，操作非常简单。许振辉说：“一辆车充满电才用30多度电，电费还不到30元，可跑100公里，比起燃油汽车便宜了70多块钱呢，因为实施了阶梯电