

训练、消防救护知识培训等安全教育课程... 校园演练



丽景色。新华社记者 陶亮摄... 万峰成林



型救援车上各种仪器的使用方法... 科技练兵



体悟人生。新华社记者 鞠焕宗摄... 采摘禅茶



营养快餐

熬夜族的饮食原则

熬夜应补充维生素

整体说来,熬夜人的日常饮食,必须均衡摄取6大类食物... 维生素B群成员颇多,包括叶酸、烟碱酸、维生素B6、维生素B12等。

夜班工作容易导致视觉疲劳,维生素A是参与调节视网膜感光的重要物质... 能提高眼睛对昏暗光线的适应能力。

保证足够的优质蛋白质

上夜班后,不少人食欲不振,时间长了影响营养供给... 适当摄入乳、蛋、鱼、瘦肉、猪肝、大豆及其制品,多吃蔬菜、水果,少吃纯糖和含脂肪高的食物。

多吃水果

经常熬夜的人吃一些水果还是比较好的,可以自己DIY做一些果汁... 比如以下的这些搭配:苹果、胡萝卜、菠菜;香蕉、木瓜、酸奶;猕猴桃、橙子、柠檬;黄瓜、豆浆、薄荷;柚子、葡萄。

熬夜族的饮食误区

熬夜的人,最先想到的就是喝咖啡或喝茶提神,营养师表示,咖啡因的确会让人精神振奋。

不过,美国圣路加医院睡眠医药研究中心的实验发现,咖啡因对提升工作效率不见得有效,即使有用,也只能维持短时间。

咖啡因虽然提神,但相对地会消耗体内与神经、肌肉协调有关的维生素B群,缺乏维生素B群的人本来就比较容易累,更可能形成恶性循环,养成酗茶、酗咖啡的习惯,需要量愈来愈多,效果却愈来愈差。必须熬夜时,多补充些维生素B群,反而比较有效。

熬夜时,有人认为吃甜食可以补充热量,其实甜食也是熬夜大忌。高糖虽有高热量,虽在一定程度上让人兴奋,却会消耗维生素B群,导致反效果,也容易引来肥胖问题。

熬夜族的膳食推荐

中医认为,经常熬夜的人容易导致阴亏阳亢而产生阴虚内热的症状,不妨用药物膳适当进行调养,使精力充沛。

生地炖鸭蛋

每次用生地20克、鸭蛋1-2个,加水适量隔水炖之,蛋熟后去壳,再放入汁中炖20分钟,冰糖调服,食蛋饮汁,每日1次或每周2-3次,有滋阴清热、生津止渴等功效。适用于熬夜后口燥咽干、牙龈肿痛、手足心热者食用。

猪腰炖杜仲

每次用杜仲25克,猪腰子1个,水适量,隔水炖1小时,每日或隔2-3日服食1次,有滋补肝肾、强壮筋骨之功效。适用于熬夜后腰酸背痛、四肢乏力者服用。

莲子百合煲瘦肉

每次用莲子(去芯)20克,百合20克,猪瘦肉100克,加水适量同煲,肉熟烂后盐调味食用,每日1次。有清心润肺、益气安神之功效。适用于熬夜后干咳、失眠、心烦、心悸等症者食用。

百合莲子汤

用鲜百合60克或百合干研成的粉30克,同梗米100克煮粥,适量调入糖或蜂蜜、莲子,于晚餐或午后服食。用百合做羹或煮粥还可酌情加入其他食物或中药,如加入银耳,有润肺之功;加入绿豆,可加强清心解毒之效;加入薏米,可同时去湿。此方特别适合于女性在熬夜后食用。

鼾声如雷,有些人认为它是睡得香的一种表现。其实打鼾是健康的大敌,它潜藏着诸多危险。请关注——

睡觉打呼噜还能“要人命”?

本报记者 李颖

打破砂锅

打鼾,医学术语为鼾症,打呼噜、睡眠呼吸暂停综合征,一种司空见惯的睡眠现象。然而,相关专家却表示:睡眠中貌似常见的打鼾中,却是健康的大敌,它会导致上呼吸道阻塞、睡眠时呼吸暂停,从而造成缺氧等一系列并发症。专家表示,夜间呼吸暂停时间超过120秒容易在凌晨发生猝死。

病态打鼾导致“睡不醒”

“睡眠的‘量’要合适,‘质’更要保证,这才是健康睡眠。”在首都医科大学附属北京同仁医院的举办睡眠健康知识讲座上。北京同仁医院耳鼻咽喉头颈外科副主任叶京英教授解释说,睡眠是人的基本生理需求之一,许多疾病与睡眠障碍有着千丝万缕的联系。

法国《健康》杂志日前刊文指出,偶尔打鼾且鼾声均匀,对人体的确没有明显的不良影响。但如果在睡眠中,打鼾多次引起呼吸暂停,且每次暂停时间超过一定时间,就属于典型的睡眠呼吸暂停疾病,容易造成大脑、血液严重缺氧,形成低氧血症,而诱发高血压、

心脏病、心率失常、心肌梗死、心绞痛、糖尿病等多种并发症。

“呼吸暂停综合征常致人们夜间睡眠处于低氧、觉醒以及睡眠结构紊乱状态,影响睡眠质量,工作时则容易导致注意力难以集中,疲劳嗜睡,警觉下降,反应迟钝、感觉和控制能力下降。”叶京英教授表示,如果患有睡眠呼吸障碍,5年内发生交通事故的风险比正常人高7.3倍;增加脑血管疾病发生风险4.3倍;增加糖尿病发病风险2.3倍。

良性打鼾不会影响健康

“打鼾是上气道存在狭窄的标志,上气道狭窄严重的打鼾者往往会导致上气道阻力明显增加,发生气流减低或气流中断进而缺氧对身体造成伤害。”首都医科大学附属北京朝阳医院睡眠呼吸中心主任郭兮恒教授介绍说,这些患者本人会自觉夜间睡眠时间不少,睡得不错,加之鼾声不停,常被误认为熟睡,但实际上由于睡眠过程中频繁发生浅睡眠或睡眠中断,使深睡眠时间减少,睡眠质量很差,有的人睡眠时间可达十几个小时还觉得没睡足,有的人甚至整天昏昏不

醒。因此,打鼾者常常睡不香,白天反而感觉困倦、嗜睡。

为什么人总是在睡眠时打鼾?郭兮恒表示,白天清醒时,咽喉部肌肉代偿性收缩,使气道尚能保持开放,不会发生堵塞。而人入睡时,全身肌肉包括咽喉部软组织松弛,舌根会自然后坠,导致气流不能自由通过咽部气道,使通过的气流受限,形成涡流,造成咽喉部软组织震动而导致打鼾。侧卧着就没这个问题。当人们很劳累或者喝醉了,会使上呼吸道肌肉松弛,也会阻塞气道,因此劳累和喝醉了也容易造成打鼾。

郭兮恒说,引起打鼾的原因很多,不能一概而论地认为打鼾就是一种病态,单纯性打鼾(良性打鼾)表现为睡眠时有鼾声,鼾声规律,没有呼吸暂停及明显缺氧症状,睡眠时最低动脉血氧饱和度大于90%,尤其在人饮酒、疲劳、服用镇静药物或伤风感冒、鼻塞时,都会引起暂时性地打鼾,这种打鼾不会对身体造成很大影响。

呼吸暂停易导致糖尿病

研究发现,糖尿病的发生与打鼾的关

系很密切,打鼾的患者中多达40%合并糖尿病。

睡觉时打鼾,出现呼吸暂停,让人感到喘不上气,结果导致整个晚上一直处于“睡眠”和“发憋”的交替过程中,这时人体的交感神经也跟着兴奋起来,血糖就会随之升高,长期如此,会增加患糖尿病的风险或使原有的糖尿病恶化;另外,人体的代谢过程必须有氧气参加,而人体本身氧气的储备很少,必须不断地从空气中获取,打鼾时会阻碍氧气的正常摄入,导致呼吸气体交换不足,就会出现间歇性低氧血症,低氧可降低人体对胰岛素的敏感性,使血糖升高;鼾症还可造成患者体内胰岛素对机体的亲和力下降,降低机体对胰岛素的敏感性,产生胰岛素抵抗。

专家表示,鼾症患者大多肥胖,使胰岛素功能相对不足,这都大大增加了糖尿病发生的机会,而且长期睡眠时间不足和睡眠质量下降,也会干扰胰岛素的分泌和人体对胰岛素的敏感性,使血糖升高。因此,打鼾的人要想预防糖尿病,要改变生活习惯。首先要减肥,平时多注意运动,减轻体重来改善通气。

卧位姿势减轻睡眠障碍

专家认为,要想获得健康睡眠,首先应当培养良好的心态和生活方式,改善睡眠环境;其次要合理饮食、运动控制体重;另外建议侧卧位睡眠,这种姿势对预防和减轻睡眠障碍都有一定帮助;同时还要对睡眠疾病要形成正确的认识,如果症状比较重,应该到专业医疗机构进行诊治。

“确诊睡眠呼吸障碍的正规检查是整夜睡眠呼吸监测。”叶京英教授说,通过睡眠呼吸监测,可以详细了解患者睡眠过程中的呼吸和睡眠以及血液中氧含量的情况,为指导治疗提供帮助。睡眠障碍的患病、发展、控制和治疗的往往是一个长期的过程,应当鼓励有患病风险的人群及家属,多了解睡眠障碍的相关知识,科学防治疾病,促进睡眠健康,远离睡眠障碍。

专家还建议打鼾者在饮食上以清淡可口为主,少吃高糖、高热量食物,特别是晚上,以免影响睡眠。日常交际时不要大量喝酒,最好能戒烟。枕头不宜过高,厚度以单侧肩宽为宜。床垫不应太软,最好睡硬板床。



3月24日,“临时避灾屋”设计展示在南京东南大学建筑学院举办,来自南京东南大学建筑、城市规划、风景园林等专业的大学生用瓦楞纸、木棍等搭建起来的30多个“临时避灾屋”各具特色,成为一道风景。新华社(王新摄)

新版微信强化本地生活服务

数字时尚

科技日报讯(记者申明)凭借游戏中心、公众账号、微信支付等新推出的服务,以及朋友圈的接受度提高,微信正从纯通信服务演变成多功能平台。上周五,全新版本的微信5.2.1发布,再次完善社交服务平台属性。业内人士指出:“通过与大众点评进一步深度合作,借助微信朋友圈分享功能,微信在本地化、移动

化、社交化的生活服务体验上将会变得更便捷有趣。微信正在走向更智能服务时代。”

此次新版本微信包含的两大更新,也正体现了微信移动化生活服务的思路:一是用户在发朋友圈时,可以添加附近餐馆或景点地理位置,朋友点击该地理位置,将会看到有哪些朋友也来过该地,以及朋友在该位置分享的照片信息等;二是微信拍照后可分享给多个好友,分享到朋友圈及收藏。



3月20日,卡西欧在上海发布新款自拍神器EX-TR350S,在外形上与TR350无异,新增加了自动摆拍、专属视频编辑、三连拍功能。自动摆拍功能,单次可拍五张,既能拍摄连贯的动作,也能挑选最满意的表情。通过视频编辑功能,可以选择5张静止照片,合成6秒或15秒视频,支持添加过渡效果和背景音乐。

业内人士认为:“这是继微信接入大众点评完成微信支付的初步搭建后,腾讯在本地化生活服务开拓的一个新场景,让具有社交特色的移动生活服务有了更大的想象空间。”

好友在朋友圈里对景点和餐馆的推荐评价,相当于微信好友间生成了一套点评系统。这种来自好友的推荐,为微信用户提供了更个性、便捷的提示,使得做决定变得简单。

如在朋友圈里经常看到好友分享的美食、餐厅、旅游景点等,只要点击进入好友分享的地理位置,就可以立刻查询到详细信息,比如环境图片、用户评价、餐厅地址、电话等,还可以看到你有多少好友在这个地方签到过。

新车“拉高速”得不偿失

给您提个醒

刚买的新车,在磨合期有什么注意事项?新车是否需要“拉高速”?“新车‘拉高速’的说法由来已久,通常的解释是,新车用高速度拉一下,可以让发动机内的新活塞和凸轮轴尝试第一次快速工作,让它们之间有着更好的亲密接触。还能让变速箱内的变速齿轮尝试高速转动,让崭新的齿轮和齿轮之间的咬合更为顺畅。通过‘拉高速’,新车会有良好的动力,并保证换挡时的顺畅。

但是,有关专家提出,用户在使用新车时,不应该让车在高速高负荷下运行,这样会对发动机有害。新车只需按正常工况行驶就是最好的磨合。且新车并没有积碳,所以,有不少车主盲目受罚以及生命安全之险去刻意“拉高速”,是得不偿失的做法。随着汽车工业的发展,目前,很多新车在设计时厂家就考虑了使用因素,明确新车不再需要磨合。业内人士如此表示,比如机械加工的精度大大提高,新车出厂后各部件配合默契。其次汽车冶金工艺水平

大大提高,使汽车零部件的质量发生了很大变化。同时,发动机的整体设计水平大大提高,这些都表明新车可以不必再“拉高速”。新车磨合得好不好,直接影响到爱车今后的油耗和使用寿命。那么,新车磨合期还需要注意什么问题呢?专家认为,新车磨合期有五大禁忌:忌紧急制动 紧急制动不仅使磨合中的制动系统受到冲击,还会加大底盘和发动机的冲击负荷。在初次行驶的300公里内,最好不要紧急制动。(辛文)

注射疫苗让“糖友”不再吃药

生活风向标

据新华社电(记者蓝建中)糖尿病患者为了降低血糖值,需要持续服用药物。而日本研究人员近日在美国《国家科学院学报》网络版上报告说,他们新开发的治疗疫苗可成功降低血糖值,且效果能够持续两三个月,省去了需要经常服药的麻烦。人们进食后,小肠释放的激素胰高血糖素样肽-1会促进胰腺分泌胰岛素,从而降低血糖值。但是,血液中微量存在的二肽基肽酶4则会分解胰高血糖素样肽-1,从而导致血糖升高。开发阻碍二肽基肽酶4发挥作用的抑制剂一直是治疗糖尿病的一个主要方向。日本大阪大学教授中神启德领导的

研究小组报告说,他们制作了针对二肽基肽酶4的疫苗,并通过喂食高脂肪食物,使实验鼠患上糖尿病。随后每隔两周时间,他们给患病实验鼠注射1次疫苗,共注射了3次。

结果显示,实验鼠体内产生了抗体,二肽基肽酶4在血液中的浓度下降,胰高血糖素样肽-1和胰岛素的浓度则上升,显示疫苗与现有的二肽基肽酶4抑制剂一样,能够降低血糖值,改善糖尿病症状。

由于这种疫苗的效果能够持续2至3个月,所以省去了需要经常服药的麻烦,也不用经常提醒自己按时服用药物。研究人员认为,这种疫苗有望成为治疗糖尿病的新方法,并准备在5年后开展确认其安全性和效果的临床试验。

拖曳声波定位仪能“听”到黑匣子

科学与生活

日前,美国将可探测黑匣子信号的拖曳声波定位仪运往美军正参与搜寻马航失联客机的地区,这套仪器的系统型号为TPL-25,可探测到水下超过6000米深度的信号源。据美国海军网站介绍,TPL-25型拖曳声波定位仪由水下拖曳部分、线缆和控制台等部分组成。其水下拖曳部分的长度为30英寸(约76厘米),直径为35英寸(约89厘米),重量为70磅(约32公斤)。顾名思义,其水下拖曳部分会被船只拖着在海面上缓慢行进,速度通常是1到5节(1节约合每秒0.5米),仪器本身可以

“收听”黑匣子发出的声波信号。声波定位仪的“听力”高度敏感,最深可以“听到”黑匣子在水下两万英尺(约合6096米)发出的信号。

当定位仪“收听”到黑匣子信号,信号会出现在控制台中的示波器或可以对信号进行处理的计算机上。控制人员将对信号最强点的位置进行记录,再进行反复多次测量后通过“三角定位”来确定黑匣子的位置。黑匣子通常每秒钟以37.5kHz的频率发出信号,而声波定位仪可以探测从3.5kHz到50kHz频段的各种信号。

2009年,美方曾将拖曳声波定位仪借给法国使用,搜寻失事法航447航班的黑匣子。(据新华社电)

忌负荷过重 新车在磨合期如满载运行,会对机件造成损坏。因此,在初次行驶的1000公里内,一般载重量不要超过额定载重的75%—80%。

忌跑长途 新车在磨合期内跑长途,发动机连续工作时间会增加,易造成机件磨损。

忌高速行驶 新车磨合期内有速度限制,国产车时速一般在40—70公里,进口车一般在100公里内。当油门全开时,车速不能超过最高时速的80%。

忌过早换油 汽车初装油是磨合期专用润滑油,要求机油黏度低,散热性好,清洗性、抗氧化性能优越,有些车厂还加入了有利于磨合的研磨剂。所以磨合期机油只要按照厂家规定的时间换就行了,不要过早更换。(辛文)