



电教超市

工作纪实等内容的电教片上传,供网上开通“党员电教超市”,将先进事迹、日前,河北衡水市委组织部的网



桃农授粉

新华社记者 朱旭东摄 抢抓农时,科学授粉,以确保桃丰平县十四万亩桃树盛花期,当地桃农眼下正值“中国桃乡”河北省



培育盆花

新华社记者 赵东山摄 景竞相绽放,花农们加紧进行整形、培花农培育的映山红、迎春花等各类盆阳春时节,山东省淄博市沂源县



心理训练

新华社记者 姜克红摄 边防大队官兵开展心理拓展训练,近日,在福建龙翔国防教育基地,福建为了提升自信心和团队协作意识,

营养快餐

蔬果全身都是宝

有的蔬果的皮、叶、根和籽容易被我们扔掉,而这些正是富含营养、有助健康的宝贝。下面就让我们来看看,这些平时最不起眼的部分到底有多“神奇”,并如何变成我们的盘中餐吧。

蔬菜根排毒

葱根

葱根中含有大蒜素,有抗氧化、杀菌的特性,还能治便血,并对预防肠道、呼吸道感染有疗效,而且还可治感冒、缓解肌肉痛。葱根可以和鲈鱼熬汤,做法是:先将鲈鱼洗净、切块,葱根泡水洗净;将锅中水烧开,煮沸后加入葱根,约煮5分钟;放入鲈鱼块和姜丝,转为小火炖煮10分钟即可。

菠菜根

菠菜根含有铁、维A、维C、维K,其中维生素K可以防止皮肤、内脏出血。常吃菠菜根还可以增强体力、排毒养颜。因为其膳食纤维含量丰富,所以菠菜根不易煮熟。处理的方法是:煮开一锅水,抓住整棵菠菜,先将根部煮约40秒,再将手放开,整棵浸在沸水里。这样,就能吃到口感一致、营养全面的菠菜了。

蔬果皮抗氧化

萝卜皮

萝卜皮富含植物化学素和抗氧化物,具有抗癌和增强人体免疫力的功效。平时既可以连皮一起吃,也可将萝卜皮凉拌,做法是:将萝卜反复搓洗,去除头部和根部;将萝卜皮切成丝;放入碗中,撒上盐腌制15分钟左右;然后加入醋和糖拌匀;在锅中加适量油,加入花椒爆香;再将花椒油倒入萝卜皮中拌匀即可。

苹果皮

将近一半维生素C都集中在紧贴苹果皮下的果肉里,如果将果皮削去,这部分的果肉也会被浪费掉。另外,苹果皮中还含有大量的不可溶性纤维素,可以预防便秘,并帮助降低血脂。

蔬菜叶是营养“宝库”

萝卜叶

它富含维他命A,是皮肤和眼睛都不可或缺的营养素。并且萝卜叶的维生素C含量丰富,不仅能防止皮肤老化,阻止黑色素的形成,而且还能预防血管老化和动脉硬化。叶子中的膳食纤维,能促进肠胃蠕动,防治便秘。

此外,其丰富的钙质也是良好的补钙来源。萝卜叶可以熬成汤,做法很简单。先将叶子切碎,在沸水中焯一下;将蛋液倒入,加入盐、胡椒等调味即可。

芹菜叶

芹菜叶可以提供丰富的钙质和铁,是骨质疏松、缺铁性贫血人群的好食材。芹菜叶还能补充维C、维E等维生素。在烹饪芹菜时,建议不要丢掉芹菜叶,应洗净整株烹饪。

蔬菜籽滋润肌肤

南瓜籽

南瓜籽中含锌和一种特殊的固醇类物质,这两种营养素可以减少前列腺病变的风险。另外,南瓜籽中含有亚油酸和植物性蛋白,对调节血糖、血脂有一定功效。南瓜籽可以烘烤,也可以炒着吃。

冬瓜籽

冬瓜籽含有亚油酸等不饱和脂肪酸,能有效地减少血液中脂肪和胆固醇的含量,对防治心脑血管病有一定效果。烹饪冬瓜时,建议别挖掉籽。另外,冬瓜还可以连皮带籽打成汁喝掉。

七个小矮人和白雪公主的幸福生活只能发生在童话故事里,在现实生活中,身材矮小带来的问题多多。请关注——

矮小症不要错过最佳治疗期

本报记者 李颖

打破砂锅

十几、二十多岁的年龄,却只有三四岁孩子的身高和体力,端洗脸盆、到舞台上盛饭……这些简单的事情,却成了矮小症患者每天面临的生活挑战。据统计,中国矮小症发病率约为3%,现有矮小人口约3900万人。然而,每年真正接受治疗的患者不到3万。

矮小症患者就诊率很低

“目前,中国每年矮小症的就诊患者不到30万名,真正接受治疗的患者不到3万名,就诊率和治疗率都非常低。”近日,在由《健康时报》社主办,金赛药业支持的“中国儿童生长发育高峰论坛暨2014年健康传播行动启动仪式”上,中华医学会儿科内分泌遗传代谢学组组长罗小平表示,造成这种现象的原因是许多家长不知道矮小是一种病,更不知道这种病可以治疗,而大多数基层儿科医生缺乏身材疾病的诊治知识,无法做到疾病确诊和有效转诊。

罗小平指出,矮小症影响的绝不只是孩子的身高,大多数矮小症患者会产生心理问题,存在交往不良和社交退缩现象。全国范围的小样本调查显示,90%以上的矮小症患者

有自卑、抑郁等不同心理障碍,身材的缺陷直接影响了他们的升学、就业、婚姻。其中,72%的患者是初中及以下学历,68%没有稳定及较体面的工作,100%遭遇过就业歧视,平均月薪只有1500元,成年婚恋率只有15%。

调查发现,41.9%的家长对疾病认识不足,缺乏基本常识,32.3%不认为矮小是病,误认为是孩子晚长,16.1%相信补钙增高广告,给孩子买增高或保健药物,12.9%不重视孩子身高,没有定期给孩子检查。

13岁前是治疗最佳时期

高级中学教师资格证、英语八级、大学文凭,这些也许是普通孩子努力就能获得的。但身高只有1.16米的谢家蕊,付出的却是正常人成千上万倍的努力。

“我出生时一切正常,但两岁时我比同龄孩子就矮很多,而且饭量小,直到3岁,身高只有70多厘米。”谢家蕊说,到医院检查后她被诊断为:由于生长激素缺乏引起的矮小症。

谢家蕊小时候曾经用过一段进口生长激素,长高了27厘米,但因为经济原因停了一段时间药,身高就止步于1.10米;后来使用了国产生长激素,又长高了6厘米。“之后因为骨骼完全闭合,即使有条件治,也只能‘望药

兴叹’了。” “年龄是生长发育过程的‘计时器’,骨龄才是衡量生长发育进程的一种可靠的客观指标。”首都儿科研究所生长发育研究室主任李辉解释说,“一般来说,女孩子的骨龄如果超过15岁,男孩子的骨龄如果超过17岁,这时其骨龄线大多已经闭合,长高的机会就非常小了。越早了解骨龄线闭合情况,越早干预,越能够对孩子进行干预治疗。治疗矮小的最佳时期是2—13岁。”

“二十三还踮一踮”的说法不可过于相信。中日友好医院儿科主任医师张知新强调,晚长可能是体质性青春发育延迟,多是男孩,通常有家族遗传史,需要一系列科学的检查才能最终判定,如果家长一直抱着等等看的心态,等到孩子已经发育成熟了,非但不晚长,还会抱憾终身。

临床上最常用的骨龄检测方法是拍摄左手和腕部X光正位片,因为手和腕部含有长骨、短骨等类型,是全身骨骼的较好代表部位,而且范围小,患儿所受到的X线辐射剂量也较小。

破除“生长激素恐惧症”

同样是袖珍人,今年26岁的李想要比谢家蕊幸运得多。13岁时只有1.06米的李想,接受了正规、持续的基因重组人生长激素治疗,共长高70厘米,如今1.76米的他显得格外自信,被称作“中国最高的袖珍人”。

“人生长激素是垂体前叶分泌的一种蛋白质,是人出生后促进生长的最主要激素,刺激儿童骨骺软骨细胞的分化、增殖、长骨生长,使人体长高,同时调节物质代谢和能量平衡。”罗小平介绍到,基因重组人生长激素虽然是“外援”,但化学结构和人自然分泌的完全一样,一样是“正规军”。更重要的是,它是美国FDA批准的促进儿童身高增长的唯一安全有效的药物,对各种生长发育迟缓均有较确切的疗效,同时不促进骨骺愈合和性发育提前。

许多家长有“生长激素恐惧症”,认为激素肯定有发胖、变丑、内分泌失调等副作用,有的甚至拒绝接受治疗。对此,罗小平解释说,其实,合理的外源生理补充量一般是不会有副作用的。如果不遵医嘱、盲目停药,可能会错过时机,耽误治疗。

“如果是号称口服的增高类药品,一般不可信。”张知新表示,因为生长激素是一种蛋白质,只能通过注射来补充,如果口服就会被消化系统分解而失效。目前增高类口服药还

没有经过可靠的医学证明,市面上大部分口服增高类保健品都没有合理的原理解释。

吃动平衡促增高

“有句话说,孩子是睡着长的。因为生长激素的分泌呈脉冲性,夜间的峰值高。尤其是在晚上9点左右直到凌晨2点是分泌的高峰期。”罗小平透露,充足的睡眠非常有利于孩子的成长。孩子应该在晚上9点左右上床,10点左右应进入深睡眠。

运动对于儿童生长也有许多好处,一是促进生长激素分泌;二是促进新陈代谢;三是改善孩子体质;此外,运动还可以改善孩子的厌食症状,有胃口吃饭了,营养自然就改善了。罗小平说,“家长应该多让孩子在户外活动,多做跳绳、打篮球、打羽毛球等身体向上且四肢运动较多的运动,也有利于长高。”

“吃好也很关键,但大鱼大肉、盲目进补,都不算吃得好。真正的吃得好指的是正常饮食、荤素搭配、营养均衡,从饭菜里吸取营养;再适当补充一点蛋白质、钙、胶原等,比如一天两袋牛奶、一两个鸡蛋。”罗小平强调,不鼓励随意给孩子吃补品、营养品,“浪费钱财不说,如果真遇到某些疾病,还耽误孩子治疗。”

蓝色风景有助于减压

科学与生活

长期压力过大会严重影响健康,降低生活质量。美国《赫芬顿邮报》报道的一项新研究发现,观看蔚蓝色的天空等蓝色风景是有效解压的“秘密武器”之一。

英国苏塞克斯大学科学家完成的这项涉及1000名参试者的新研究发现,与置身其他颜色环境的参试者相比,置身淡蓝色环境的参试者完成测试的速度提高25%。反应速度也加快了12%,手眼协调能力以及回忆词汇能力都明显改善。科学家表示,蓝色具有镇静作用,有助于平静情绪、平稳呼吸和

放松肌肉。新研究结果同时表明,蓝色比其他颜色更有助于增强人们的自信心,减少紧张和焦虑,缓解身心压力,让人感觉更愉快。不仅如此,蓝色还能让人思维更加敏捷。

美国心理学家伊丽莎白·罗姆巴多博士也表示,新研究发现,蓝色平静情绪的效果涉及1000名参试者的新研究发现,与置身其他颜色环境的参试者相比,置身淡蓝色环境的参试者完成测试的速度提高25%。反应速度也加快了12%,手眼协调能力以及回忆词汇能力都明显改善。科学家表示,蓝色具有镇静作用,有助于平静情绪、平稳呼吸和

“电子警察”监控工地扬尘

张泽伟

生活风向标

扬尘成为环境空气最重要的污染物之一,天津近日决定在全市施工工地安装“电子警察”,在线监测工地施工进度,发现扬尘污染问题及时制止。

扬尘的主要污染物为PM10。据天津环境监察部门监测,目前天津扬尘污染对PM10的“贡献率”达到42%,对PM2.5的“贡献率”达到30%。

为控制扬尘污染,天津建交、国土房管、公路、水务、园林等五部门相继出台了针对建设工程、拆除房屋工程、市政公路工程、水务工程、园林养护和建设工程等施工扬尘的控制管理标准。根据标准要求,天津市建筑工地必须做

到“五个百分之百”方可施工,即:工地周边100%设置围挡、散体物料堆放100%遮盖、出入车辆100%冲洗、建筑工地地面100%硬化、拆迁等土方施工工地100%湿法作业。

天津市清新空气行动指挥部有关负责人说,施工单位必须达到“五个百分之百”才能被批准开工建设;对达不到标准要求的,将责令其整改,整改不力的将被取消施工资格。

为随时掌握施工进度和扬尘控制情况,天津建交、环保等部门将对目前已开工的施工现场全部安装“电子警察”。同时,对运输渣土的车辆全部安装GPS定位系统设备,由天津市网格管理系统实时监控,实时掌握车辆作业情况,防止运输车辆违规作业,从源头制止扬尘污染。



4月是“爱国卫生月”,4月8日,江苏省卫生厅在南京鼓楼广场举行了广场活动。医务人员点燃一支香烟,将相当于“PM2.5”600数值的烟量注射入白鼠体内,结果不出30秒,这只活蹦乱跳的白鼠就死亡了,可见长期吸烟的危害有多大。而同样,将没有烟雾纯净的液体注射入另一只白鼠,则这只白鼠不受一点影响,十分健康。 CFP

游戏电视有望成为最佳定制游戏终端

数字时尚

科技日报 (记者马爱平)日前,TCL推出家庭娱乐专业的游戏电视E5700/6700及游戏主机。业内人士认为,此举有望让这一游戏电视成为大众定制的最佳游戏终端。

TCL游戏电视操控体验非常快捷并流畅,并针对电视进行了适配的游戏手柄,采用无线蓝牙操作,拥有舒适的握感,内置了一键适配功能,只需要按一个键,安卓游戏均可适配到电视上,解决游戏适配难题,TCL游戏电视还支持多人多设备跨平台实时对战,并云端存储游戏数据;最后,TCL游戏电视能免费提供多款大型游戏,一改单一的前端硬件收费模式,转向后端平台,内容增值收费,让用户不花钱或少花钱也能享受到如其他游戏

主机一般的体验,性价比较高。

对于TCL推出的游戏电视,中国品牌研究院研究员、浙江万里学院客座教授冯洪江认为,TCL游戏电视能满足用户对大屏游戏体验的需求,大屏还能让分享更简单,目前已经成熟的4K技术,是展现游戏细节与美感的工具,TCL游戏电视已经具备这些技术;另外,TCL游戏电视通过其ATET游戏大厅整合了Gameclou等国内外大量游戏资源,为玩家提供了大量最新、最热门的安卓游戏,而且定期独家首发众多大型游戏,无论是画质还是可玩性都不亚于PS3等主机游戏。

手机浏览器:视频网站APP的劲敌

锐观察

手机浏览器被视为移动互联网时代的四大入口之一,视频网站提供的视频资源则是抢占用户消费的主要内容。然而,长久以来,手机浏览器与视频网站之间的关系可谓“暧昧不清”,视频网站在享受着手机浏览器所产生的用户与流量时,又渴望通过自身APP的下载量抢占更大的入口市场。在这场爱恨交加的争夺战中,手机浏览器既给视频网站带来丰厚的利润,也造成了强烈的冲击,让视频大佬们又爱又恨。

根据中国互联网络信息中心第32次互联网发展状况调查,2013年底,手机浏览器用户规模高达4.1亿,在手机网民中的渗透率为80.5%,毫无疑问成为移动互联网的第一入口。在手机浏览器用户使用行为的各项数据中,用户通过手机浏览器访问视频网站的比例大幅提升,2013年占据手机浏览器用户的36.6%。用户的到来带来了流量,使视频网站赢得最直接的利益。

近年来手机浏览器变得更加个性化与兼容,同时在平台化的运营下采用更有趣的交互方式,再加上手机的便捷轻巧使广大用户更愿意通过手机来观看视频,各大视频网站对手机浏览器这一强大入口更是爱不释手。

但是,鱼与熊掌不可兼得,视频网站目

手机浏览器的无限壮大也深感危机。APP因其操作便捷、界面美观,且可以保存个人偏好设置和历史记录,一出现便赢得大量用户,成为移动互联网的另一重要入口,视频网站正是通过其APP练就了抢夺用户的一大强劲手段。然而,手机浏览器产生的分流却给视频网站APP带来了严峻的挑战。

此外,APP自身所不可避免的三大硬伤也是迫使用户转头选择手机浏览器的重要原因。第一,由于视频版权限制,用户观看不同的视频必须下载不同视频网站的APP,造成用户的视频选择寻找障碍;第二,APP往往不能兼容所有格式的视频,用户会遇到“该视频无法播放”的困境;第三,缓存下载的视频文

件杂乱无章,既占用内存,又不方便管理。手机浏览器有效地解决了这些用户的痛点。特别是QQ浏览器近期发布的5.1视频版,就从用户观影“找、看、下”三大阶段入手,全面解决APP的三大硬伤。该版本整合了全网资源,以热门视频为入口,尽可能网罗所有电视剧、电影、综艺、动漫以及网络自制视频资源,突破海量视频版权限制。

移动互联网时代扑面而来,手机浏览器也将不断通过技术革新和服务升级,为用户带来更极致的移动互联体验。视频已经成为用户在手机应用上的主要内容,手机浏览器越是完善发展,与视频网站的关系也更加纠葛,二者必将在长期共存中互相博弈。视频大佬在享受手机浏览器带来的香饽饽时,也令自己走进一条越来越窄的胡同,前方光明或黑暗无从得知,对手机浏览器的爱恨也愈发纠缠。(郑阳)