



图为长春市东站十委社区内的“电子保姆”居家养老服务中心。近年来,吉林省长春市持续推进“电子保姆”居家养老服务中心建设。



假说“比赛”选手在进行“机器总动员”技能竞赛。图为选手在进行“机器总动员”技能竞赛。组织全市银行系统职工举行识假点钞技能竞赛。



“小达人的活动”。(赵建龙 宋刚)道联合在幼儿园开展了“争做保护地球小卫士”活动。图为“争做保护地球小卫士”活动。



路首条正式带电线路。陈刚 宋刚摄

营养快餐

苹果煮水止腹泻

河南贵先生提供:我前一阵总腹泻,由于年纪大了,胃不好,也不敢老吃药。后来听邻居说用苹果煮水可以缓解,我就试了一阵,果然很管用。

哈尔滨医科大学附属第四医院消化内科副教授刘勇点评:煮熟的苹果对缓解腹泻确实有效。苹果内含有鞣酸和果胶,鞣酸是肠道收敛剂,它能使大便内水分减少,从而止泻。而苹果的果胶成分在煮熟以后也有收敛、止泻的作用。

苹果的果肉及果皮内均含有鞣酸,果皮中含量更丰富,而果胶分布在果肉内近皮处,因而用苹果煮水时不要削皮,以免有效成分流失。需要提醒大家的是,熟苹果可以止泻,但生吃的作用却相反。未经加热的生果胶有软化大便、缓解便秘的作用,所以生吃苹果可能会加重腹泻。

苹果煮水的做法很简单:取苹果1只,连皮带核切成小块,放在水中煮3—5分钟,待温后食用,每日2—3次,每次30克左右即可。在吃煮熟的苹果时不要为了口感而加蔗糖,因为蔗糖会加重腹泻。苹果含有丰富的糖分、胡萝卜素和B族维生素及钙、苹果酸、果胶等,除了止泻外,还有补心益气、生津止渴,以及健脾胃、防止胆固醇升高等功效。但为了避免过多的果胶、鞣酸和胃酸相互作用后形成胶状物堵塞肠道而导致腹胀,每次不宜多吃。

此外,有些食物对肠道有刺激,腹泻期间不宜多吃,比如瓜果、冷拌菜等生冷类,以及辣椒、芥末等刺激性食物。同时,粗纤维较多的食物,如芹菜、菠菜、韭菜等也不宜多吃。

补钙要找最佳时间段

在白天的一日三餐饮食中,人体可以摄入300—400毫克钙质,当身体的钙调节机制发挥作用,从尿中排出多余的尿钙时,血液可以从食物中得到补充,以维持血钙的平衡。但是到了夜间,尿钙仍会排出,而食物中已经没有钙质的补充,这样血中的钙质就会释放出一部分去填充尿钙的丢失。为了维护血液中正常的钙水平,人体必须从钙库中提取一部分钙,即骨骼中的钙质,这种调节机制使清晨尿液中的钙大部分来自骨髓。

另一方面,人体内各种调节钙代谢的激素,昼夜分泌各有不同。一般来说,血钙水平在夜间较低,白天较高。夜间的低钙血症可能会刺激甲状旁腺激素分泌,使骨钙的分解加快。如果在临睡前适当补充钙剂,就能为夜间提供充足的“弹药”,阻断体内动用骨髓的过程。

科学家通过对于人体钙代谢生理作用的研究发现,一天中最佳的补钙时间是每天晚上临睡前。因此,临睡前可以进食牛奶或其他补钙食品、药品。

如果跟着一日三餐服用钙剂,胃液能够大量分泌,这样有利于分解出更多的钙离子。此外,钙剂经食物混合并搅拌在一起,对于一些碱性强的钙剂(如活性钙)还可以起到一定的中和作用,能够减少对胃黏膜的刺激。由于糖类能够增加钙的吸收,各种钙剂与能降解成糖类的淀粉食物同时摄入,也会有利于钙的吸收。

为了达到最有效的钙吸收,建议不要空腹服用钙剂,最好与进食同时进行,或在餐后服用。

乳腺癌是危害妇女健康的主要恶性肿瘤。如今,一种名为“维持治疗与全程管理”的乳腺癌治疗新理念提出,得到了业内专家的一致肯定。请关注——

乳腺癌治疗能否“私人订制”?

本报记者 李颖

打破砂锅

在全国第二十届肿瘤防治宣传周到来之际,中国临床肿瘤学会执行委员会副秘书长、军事医学科学院附属医院乳腺肿瘤科主任江泽飞教授提出,把乳腺癌当做慢性病来管理,“早期更规范,转移不放弃”。根据乳腺癌的不同阶段、不同类型进行调整,为患者提供“量身定制”的多学科综合治疗方案,以达到最好的治疗效果。

如今,这种名为“维持治疗与全程管理”的乳腺癌治疗新理念,已经得到业内专家的一致肯定。

把乳腺癌当慢病来“管理”

“一名乳腺癌患者,首先希望得到有效的治疗,然后希望得到有效的延续。”在由北京市希斯科临床肿瘤学研究会(CS-CO)主办、军事医学科学院附属医院承办的第七届CS-CO乳腺癌高峰论坛上,江泽飞指出,乳腺癌患者生存时间可以有50年,或者5年,或者5个月,不同的类型差别很大,医生应准确地判断出病人的病情类型,采取多种治疗策略。

“全程管理理念下的维持治疗”便是针对病人不同特点而产生的一种新理念。这种理念用简单的语言解释便是,将乳腺癌像糖尿病、高血压等慢性病一样对待,有效地进行治疗与管理,不抛弃、不放弃,让患者有更多的时间感受来自医院与家庭的温暖,长期接受随访治疗。

目前转移性乳腺癌仍然不能治愈,治疗目的是减轻症状、改善生活质量、延长生存期。“转移后的乳腺癌病人不要轻易放弃。”江泽飞强调,把乳腺癌当做慢性病来管理,就是要给癌症转移后的病人带来新希望,“这是一个较长过程,需要病人、家属、医护人员配合。”

晚期治疗更重视心理管理

尽管早期乳腺癌已经成为可根治性疾病,但仍有20%至30%的患者发展成为晚期乳腺癌。晚期乳腺癌目前仍是不可治愈的疾病,因此改善生活质量和延长生存期尤为重要。

江泽飞介绍说,晚期乳腺癌全程管理新模式是基于晚期乳腺癌“慢性病”和“维持治疗”的理念,采取与“慢性病”治疗目标更为一致的治疗模式,即在原有的乳腺癌全程管理模式基础上加入对乳腺癌患者的心理管理及社会支持。

江泽飞解释说,首先,把晚期乳腺癌当成“慢性病”对待,即制订晚期乳腺癌治疗方案时,不仅考虑一线化疗方案,还应考虑一线治疗有效后的维持化疗;其次,乳腺癌治疗多采用连续性维持治疗,即在联合化疗有效后,继续使用其中一种有效药物进行维持治疗,因此,制订联合方案时应考虑包含适合后续维持治疗的药物;第三,抗肿瘤治疗是长期的,患者依从性是药物发挥作用的基础,因而维持化疗的理想选择,应是单药治疗有效、相对低毒、便于长期使用的药物。

“乳腺癌患者的心理管理及社会支持是乳腺癌全程管理的重要组成部分。”江泽飞认为,通过全程管理新模式的规范治疗,很多晚期乳腺癌患者生存期达到了5年以上。

“量身定制”全程管理方案

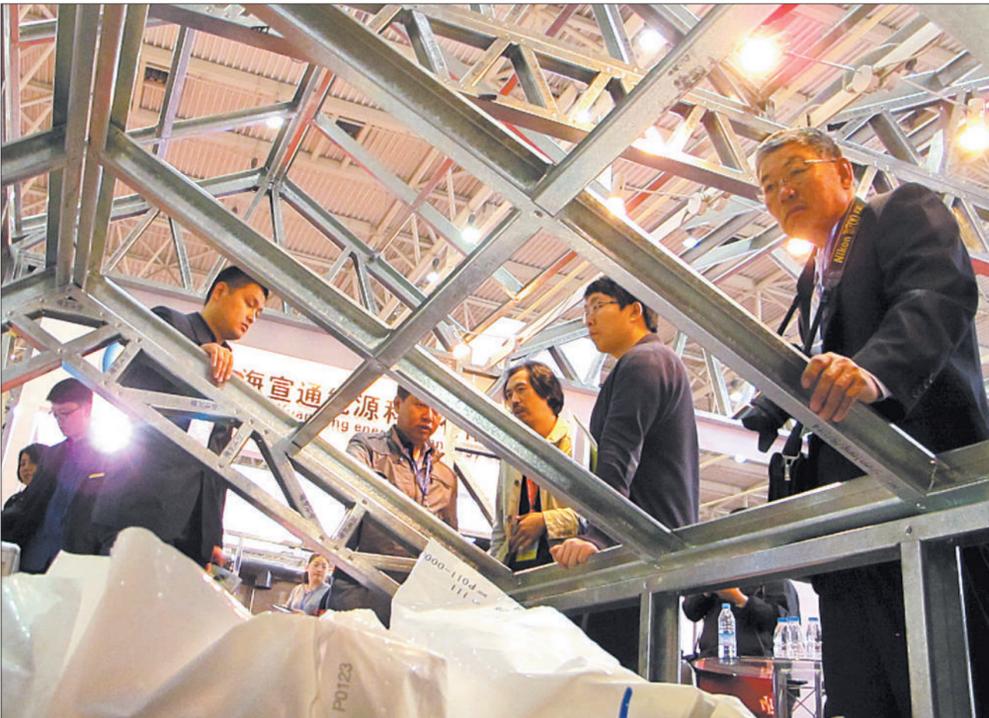
复旦大学附属肿瘤医院副院长、乳腺外科主任医师吴昊教授指出,近年来,我国乳腺癌发病率逐年上升,抗癌形势越发严峻,然而得益于我国乳腺癌早诊早治工作的开展,以及我国乳腺癌诊疗水平的不断提升,尤其是早期乳腺癌患者能够获得较高的临床治愈可能,乳腺癌的治愈有了很大提高,因此需要尽可能帮助早期患者战胜病魔。

江泽飞提出,晚期乳腺癌大多难以治愈,需采取“细水长流”的策略,帮助患者获得更好的生存获益。首先考虑最佳的一线治疗,在6—8个周期治疗有效后,继续采取维持治疗以延缓疾病进展,直至疾病进展后开始二、三线治疗。

“除分阶段治疗外,乳腺癌分类治疗也是全程管理的关键要素,以便为患者提供最有效的治疗方式。”哈尔滨医科大学副校长庞达教授指出,一般而言,乳腺癌可以根据ER、PR、HER2、Ki67等指标不同分为Luminal A、Luminal B、HER2阳性和三阴性4种类型。

庞达说,针对不同类型需要制定不同的全程管理方案,如针对Luminal A型乳腺癌,需要以内分泌治疗为主;针对Luminal B型乳腺癌,需要根据实际情况考虑化疗、内分泌治疗或抗HER2靶向治疗;针对HER2阳性乳腺癌,因其凶险程度较高,需使用针对性的抗HER2靶向治疗联合化疗,如曲妥珠单抗或者拉帕替尼;而对于三阴性乳腺癌,目前则主要以化疗为主。

“此外,全程管理也对乳腺癌治疗过程中的心理干预提出指导意见,以帮助患者更好地调整心态,获得更高的生活品质,尽早回归社会。”江泽飞说。



衡水神龙实业有限公司拥有目前国际上最先进的PC板生产线,他们改良了阳光板切割和安装方法,其中,锯片两刃进给的铁齿至斜角采取45°时,压力小,锯切质最好,采用这种方法和新型材料构建的房屋骨架可快速搭建阳光板温室大棚。

扫红色二维码抢红包

数字时尚

“嘀嘀打车”不送钱啦?他的本家兄弟,腾讯应用宝毅然接过了接力棒。这次用户甚至都不需要打车那么麻烦,只要找到红色二维码打开安卓手机的微信“扫一扫”,随时随地可以下载应用“抢红包”,100%中奖,甚至还有200元大钞。

据了解,应用宝“扫红包得红包”全面覆盖衣食住行全领域,活动集合了大众点评、嘀嘀打车、京东、爱奇艺、携程、唯品会、58同城、招商银行、苏宁易购等众多国内热门APP。目前,上述应用在位于各大城市地铁、公交、地标建筑的广告以及相关数十家网站

都会出现带有本次活动独有的“扫红包得红包”标志性的红色二维码,用户只要找到它们,扫描后100%可以获得微信红包现金大奖,除了上述初期商家,更多热门应用正在陆续现身“扫码风暴”。

此外,应用宝在每晚8点档都推出各种额外大放送,将燃起“红包风暴”狂欢派对。4月14日、15日应用宝连续两晚调高红包额度,原定一小时送出的100万和500万现金红包,在半小时被一扫而光。

(高雯)



这是一款由美国设计团队设计研发的“千身器”。当你沐浴完,或从游泳池里上来,只要站在“千身器”上30秒,身上的水珠就全部消失。

3D 高清街景地图带你玩香港

生活风向标

科技日报讯(郭津)近日,国内街景地图的领军者腾讯地图成为首家获得审批通过的提供港澳街景测绘的地图,用户通过PC或手机版的腾讯地图搜索香港,进入街景模式即可体验到类似真实的游香港体验,其街景覆盖了主要区域,可供用户浏览使用。腾讯地图也是国内首家采用三维激光技术进行香港街景测绘的地图,其采用的先进技术和达到的街景成像的清晰效果均是业界第一。

据了解,腾讯地图在本次香港街景图像采集中使用的是最新的三维激光技术——三维激光点云技术,它将传统高清街景升级为三维高清街景。每台街景采集车集成了全景相机、激光系统和导航定位系统,在行驶中不仅能够拍摄街道两侧的照片,还可以精确采集周围物体的形状。激光设备运行中进行360度扫描,每秒采集100万个激光点云,测量量程达到200米,即使采集车在高速行驶中也不会错过物体的细节。一辆街景采集车每天可以采集几十G的点云数据,通过算法自动分类,排除掉行人、汽车和其他干扰,将最真实的三维场景呈现给用户。通俗点说,以往的街景是图片拼接出来的二维空间,本次利用激光点云技术采集街景数据,将街景中的建筑、围墙、道路和天空做3D建模,用户除了在街景中漫游,还能使得街景中展现的所有建筑物都能对用户的操作做出实时反馈,3D化的街景交互方式将带来更真实的浏览体验,让用户足不出户体验到真实世界的美景。

防癌体检要“对症下药”

给您提个醒

据新华社电(记者吕诺)通过定期体检及早发现癌症的蛛丝马迹,无疑会使治愈率大大提高。如何从繁多的体检项目中作出明智之选?肿瘤防治宣传周之际,著名肿瘤专家、中国医学科学院肿瘤医院副院长石远凯给出了筛查建议。

据权威部门和机构最新调查统计,2010年中国恶性肿瘤发病居第一位的是肺癌,其次为女性乳腺癌、胃癌、肝癌和食管癌等。石远凯建议,首先应针对上述常见多发肿瘤制定基本菜单。比如,对肺、肝等实质性脏器进行影像学或超声检查,对胃、肠等空腔脏器进行内镜检查,对乳腺、甲状腺等进行超声检查。

石远凯说,具有肿瘤相关慢性病、烟酒嗜好、职业暴露以及家族遗传因素的人,都属于癌症高危人群,应增加相应的防癌筛查项目。比如具有消化道病史或长期饮酒者,应增加消化道造影、胃肠镜检查;重度吸烟者应做肺部薄层螺旋CT;身体某个部位长期不适,也应进行相关检查。

石远凯说,一些病毒感染的感染,容易导致癌前病变。例如,乙肝病毒对于肝癌、HPV病毒对于宫颈癌、幽门螺杆菌对于胃癌、EB病毒对于鼻咽癌,都是高危因素。通过相关检查早期发现和治理这类感染,将大大降低致癌几率。

恶性肿瘤发病率在40岁以后明显上升。石远凯建议,40岁以上人群应该把AFP、CEA、PSA、CA125、CA153、CA199等肿瘤标志物检查纳入防癌体检菜单。

石远凯不推荐将基因检测列入体检菜单。他说,基因检测可以指导临床,例如,肺癌患者有无EGFR基因突变,可作为能否开展靶向治疗的依据。但是,基因检测不适合作为早诊手段。“基因突变只是肿瘤复杂病因中的一种,即使发现人体某些基因对某些癌症存在易感性,也无法判定其必然患病。”石远凯说。

鱼菜共生成美景

科学与生活

科技日报讯(通讯员郑贤)蔬菜种在鱼缸上,养鱼不用换水,种菜不用施肥,既可以让蔬菜“茁壮成长”,又能让水缸清洁。这就是日前在北京农业嘉年华上展出的鱼菜共生技术,这项体现生态环保和绿色循环理念的新技术,也代表了循环农业发展的方向。

环到上面供给蔬菜所需的养分,而蔬菜的分解物也可以供给下面的鱼使用。

“养鱼不换水,种菜不施肥,这些看似不可能的事情,现在都可以通过这项鱼菜共生技术实现了。”紫藤探秘馆的西侧,两个透明鱼缸吸引了不少游客围观,而工作人员正在为游客讲解鱼缸里的奥秘。原来,鱼的代谢物在水中被微生物分解之后,可以循环到上面供给蔬菜所需的养分,而蔬菜的分解物也可以供给下面的鱼使用。

据工作人员介绍,鱼缸和鱼缸上的蔬菜种植管道,构成了鱼菜共生的平台,把水产养殖和生态种植这两种完全不同的生产方式,通过巧妙的生态设计,达到了科学的协同共生,养鱼不用换水,不用担心水质,种菜不用施肥,也可以正常生长,使动物、植物、微生物三者之间达到了平衡。

“我们还可以通过这个操作平台来控制 and 查看鱼缸内的温度,保证整个循环环境的温度既能满足鱼的生活条件,也能满足蔬菜的生长条件。”工作人员介绍,这项技术不仅可以应用于游客讲解鱼缸里的奥秘,也可以走进百姓生活中,成为现代家居中的一景。

目前这种全方位高清实景拍摄技术不仅被腾讯用于道路的街景采集,还广泛应用于校园、景区内和建筑物内部的拍摄。

据腾讯地图街景负责人张弦介绍:“随着海量三维高清图像的采集和处理完成,香港全境三维高清街景地图预计将一个月左右时间陆续上线,届时用户选择香港的旅游、购物、观光消费场所,可提前用腾讯街景地图做参考。”腾讯地图采用三维激光点云技术进行真实清晰的街景测绘,并聚合了腾讯街景地图的日光机、日夜景、点评推荐等贴心功能,可以带给用户更直观、更精准的体验。比起二维地图搜索和传统的纸质地图,腾讯街景地图身临其境的真实感观,使得在香港查找信息尽在掌握。