



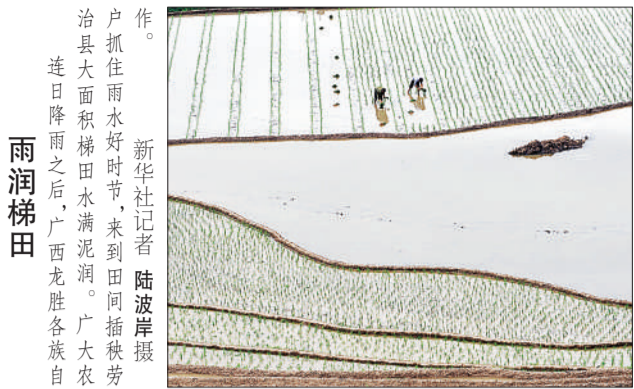
绿色出行

一点二亿次 新华社记者 詹博摄 车约三万辆,公共自行车租赁总量达共约三万辆,公共自行车租赁总量达共约三万辆,公共自行车租赁总量达共约三万辆...



民俗文化

新华社记者 李博摄 绣、烙画等民俗特色文化和非物质文化遗产游精品展举行,集中展示了安五月二十五日,河南省安阳市文...



雨润梯田

新华社记者 陆波岸摄 户抓住雨水好时节,来到田间插秧劳作。治县大面积梯田水满泥润。广大农连日降雨之后,广西龙胜各族自...



微信报警

达案发现场的速度。(王昱峰) 微信报警平台,该平台通过研究规范近日常,广西大板坪边防派出所推...

营养快餐

天然钙营养好

大家都知道从食物中补钙是最自然的方法。然而,哪些食物既补钙又好呢?

果蔬类——苋菜、小油菜

不少绿叶菜在补钙效果上并不逊色,其中苋菜、小油菜的钙含量均超过同样重量的牛奶。此外,蔬菜含有大量有助于钙吸收的矿物质元素和维生素K。蔬菜用沸水焯过再烹调,钙的吸收率会更好。

鱼类——泥鳅

同等重量下,泥鳅的钙含量是鲤鱼的近6倍,是带鱼的10倍左右。泥鳅烧豆腐将泥鳅和豆腐两种含钙丰富的食材合二为一,绝对是补钙佳肴。

谷类——燕麦

各种谷类粮食当中,以燕麦的钙含量最高,达精白大米的7.5倍之多。尽管燕麦中的钙吸收率不如牛奶中的钙,但对预防钙缺乏有益。

如果将燕麦和黑芝麻一起熬成美味的粥品,补钙效果更佳。

豆制品——豆腐干

经过压制浓缩而成的豆腐干,钙含量在豆制品中出类拔萃,如小香干的钙含量可高达水豆腐的7倍。用豆腐干来替代肉炒菜,钙含量会大幅提高。

坚果类——榛仁

榛仁在各种坚果中含钙量最高,每100克炒榛子的钙含量高达815毫克,能够满足成年人一天的钙需求量。但坚果类能量普遍偏高,每天一小把即可。

豆类——芸豆

每100克带皮芸豆含钙达349毫克,是黄豆的近两倍,用五香芸豆、话梅芸豆作为零食或开胃小菜,不失为一种好的补钙方法。

饮品类——牛奶

牛奶是钙的好来源,喝250克(一袋)牛奶,大约可以获得275毫克的钙,且饮用方便、吸收好。

吃黄瓜有禁忌

不宜榨汁制馅食用

黄瓜中含有大量维生素,做馅时,要将黄瓜擦成细丝略微切一下,挤出水分,挤出的水不要扔掉,留在盆中备用。

不要把“黄瓜头儿”全部丢掉

黄瓜尾部含有较多的苦味素,不要把“黄瓜头儿”全部丢掉。味素对于胃肠道炎症具有独特的功效。可刺激消化液的分泌,产生大量消化酶,可以使人胃口大开。苦味素不仅健胃、增加肠胃动力,帮助消化,清肝利胆和安神的功能,还可以防止流感。

黄瓜不能和西红柿一起吃

由于黄瓜里含有一种维生素C分解酶,会破坏其他蔬菜中的维生素C。食品中维生素C含量越多,被黄瓜中的分解酶破坏的水平就越严重。西红柿是典型的含维生素C丰富的蔬菜,假如二者一起食用,我们从西红柿中摄取的维生素C,再被黄瓜中的分解酶破坏,基本就达不到补充养分的功效。

另外,辣椒、菜花、芹菜、苦瓜等蔬菜也含有较多的维生素C,最好不要和黄瓜一起食用。维生素C分解酶就会破坏其他食物的维生素C,虽对人体没有危害,但会降低人体对维生素C的吸收。如果您希望通过辣椒、芹菜、芥蓝、苦瓜等食物补充维生素C,那么最好不要和黄瓜同吃了。

黄瓜不能和花生一起吃

在很多家庭、餐馆都有这道凉菜。然而黄瓜和花生搭配是非常不科学的。黄瓜性味甘寒,常用来生食,而花生米多油脂。一般来讲,如果性寒食物与油脂相遇,会增加其滑利之性,可能导致腹泻,所以不宜同食。特别是对于肠胃功能不是太好的朋友,最好不要两者同食,即使同食最好不要多食。

当前针对疾病危险因素进行干预的实际结果是:极少一部分人受益,大部分人被过度诊断,其中有些人反而健康受损。请关注——

过度及频繁体检真的有用吗?

本报记者 刘莉 刘垠

打破砂锅

很多人把对危险因素的控制及频繁的身体检查作为预防和治疗疾病的方法,这真的有用吗?5月24日召开的第十六届中国科协年会上,全国政协副主席、中国科协主席韩启德以《对疾病危险因素控制和疾病筛查的考量》为题作特邀报告,表达了自己的看法。“我的观点可能是颠覆性的,但都是有依据的,这些依据来自严肃的科学研究。”

在韩启德看来,当前针对疾病危险因素进行干预的实际结果是:极少一部分人受益,大部分人被过度诊断,其中有些人反而健康受损。而改善这一问题,有赖于更多研究。

过度诊断已成现实

降压、降脂、降糖……每天服药是很多人生活的一部分,但这样对危险因素的控制,到底能起到多大作用?

韩启德分析说,降压治疗被认为可以降低约25%—30%的心、脑血管事件的风险。我国40岁以上高血压人群,10年心血管事件(心肌梗塞和脑卒中)发生率最高统计为15%

左右。降低30%发生率,即降为10.5%。也就是说100个40岁以上高血压患者服用降压药只有4—5个人受益。

1998年美国空军德克萨斯冠状动脉硬化预防研究中,治疗组将平均胆固醇水平由228毫克/分升降到184毫克/分升,结果5年内心血管事件发生率由对照组的5%降到了3%。实际上就是每100个血脂轻度升高的人服用降脂药,只有2人受益。“如果按此结果推算到终身服药,100个血脂轻度升高者,不治疗会有22人,治疗会有14人发生心血管事件,说明78人属于过度诊断,终身服药只有8人受益。”有些人服药依然会发病,而更多的人不服药也不会发病。

而终身服药可能会带来新的风险。一项覆盖135347例受试者的研究显示,口服和静脉用双磷酸盐,发生房颤的风险分别为1.1%和0.4%。这类药物被用于预防中老年女性骨折。而预防的效果是:每333位妇女连续服药4年,可预防一例骨折。

韩启德认为,从大量的研究结果来看,对危险因素进行干预的实际结果是大部分人被过度诊断。但问题在于,谁也不能确定

自己是受益的那几个人,还是被过度诊断的大多数。

癌症筛查对减少死亡效果不明显

美国癌症协会建议40岁以上女性每年接受一次乳房钼靶X线检查。但今年2月加拿大公布的一项研究结果却将这一建议置于尴尬境地:检查对死亡人数的减少效果不明显。

加拿大钼靶X线筛查乳腺癌的研究涉及89835人,检查组44925人,对照组44910人。25年内,检查组发现病例3250例,死亡500例;对照组发现病例3133例,死亡505例。

丹麦2012年发表的研究报告也显示,6万名39—74岁妇女随机分为X线乳房造影筛查组和对照组,结果显示筛查对10年乳腺癌死亡率与13年总死亡率都没有影响。先前瑞典、美国等其他国家也都有研究表明,筛查组较非筛查组10年乳腺癌死亡率最多可降低30%。但从绝对死亡率来看,人群死亡率从0.33%降为0.23%,即每筛查1000人,可减少1人死于乳腺癌。

有些癌症可能终生没有征兆没有麻烦

你能相信也许你身体里就有癌细胞,但它可能对你的身体永远不会带来麻烦吗?科学研究显示,的确有这种可能。

韩启德提供的一项国际研究表明,死于非甲状腺癌的病人甲状腺组织切片检查发现36%患有甲状腺癌;死于非癌症的40—50岁的女性乳腺组织切片检查发现40%妇女患有乳腺癌;死于非癌症的70岁的男子的前列腺组织切片检查发现,80%患有前列腺癌。

“如果我们这些人没事去查一查,可能也会是前列腺癌。”韩启德说。

“癌症筛查的价值取决于不同癌症的病理特点。”韩启德把癌症分为三类:一类是“进展极快型”,如食管癌、乳腺导管内癌,“这类检查是没有用的,一旦发现已经来不及了”;另一类是“渐进型”,如结肠癌、子宫癌,“这种筛查效果好一些,因为早期症状出现以前还有相当一段时间是可以查出来的;还有一类是“停滞发展型”,如前列腺癌、乳腺癌、肺癌、甲状腺癌、黑色素瘤,“这类癌症会发展很

慢,进展到你生命终结可能也没有对你造成实质危害,也可能中途就消失了。”

虽然很多筛查也许是不必要的,但让人遗憾的是“估计疾病筛查还会继续扩大发展,从医生角度看,漏诊承担巨大责任,而过度诊断没有风险。”

医疗对人的健康只起8%的作用

过度诊断的问题该如何解决?韩启德认为还有赖于更多更好的研究,比如寻找特异性更高的疾病易感基因标记或疾病(恶性肿瘤)标记,组织更多更好的临床流行病学研究,并根据国情确定自己的诊断标准等。

他还表示,医疗对人的健康只起8%的作用,更多是由生活方式、生活条件、经费的保障来决定。因此,摆正医疗的定位,“我们应该有更好、更全面的看法”。此外,医疗费用解决基本医疗问题时疗效非常好,如果用在后期临床晚期病人,花很多钱但疗效很差。“同样的钱如果用在基本的医疗上,获益的人数可以明显增加。所以,我们要把这个钱用到最合理的地方去。”(科技日报昆明5月25日电)



画中有话

湖北省恩施土家族苗族自治州被国际机构授予“世界硒都”的称号。据介绍,硒是人体必需的微量元素之一,被誉为“生命的火种”。近年来,恩施全力推进硒资源的科学开发和利用。目前,当地已形成硒虫草、硒灵芝等十大富硒产业群,富硒产业年产值已突破50亿元。图为恩施州宣恩县的富硒茶园。新华社发(宋文摄)

国产软件护卫广电网络安全

数字时尚

科技日报(崔云)近日,瑞星发布了针对广电系统提供的包含Windows版和Linux版杀毒软件在内的全面网络安全防护方案。企业信息安全,国家信息安全已成为政

府关注的重点,打破外来操作系统的垄断,进一步加强政府部门的信息安保工作,已被提到日程上来。广电系统对业务网络的稳定性和可靠性要求极高,因此在选择服务器操作系统时选择了更加稳定安全的Linux系统。为保护业务系统的整体安全,广电系统

最终决定采用瑞星公司的解决方案。瑞星拥有目前国内唯一能够支持Linux系统个人和企业版的安全软件,其自主研发的杀毒软件支持主流国产操作系统,已积累部分国产Linux系统的安全软件用户。作为一款企业级信息安全软件,瑞星杀毒软件网络版在兼容Linux系统的同时,还对杀毒软件网络版的管理功能进行了优化,能够适应多操作系统的混合网络,并能够帮助网络管理员轻松便捷地完成全统一杀毒、升级、修补漏洞等工作。



前不久,酷派推出了一款4.7英寸千元4G智能手机——8702,这款手机的屏幕正好符合大部分人的手掌尺寸,单手操控非常便捷。此外,酷派8702内部搭载了一颗非常四核处理器,辅以1GB RAM,并支持4G LTE网络,整机运行速度十分流畅。

车联网生活:不仅智能导航还能PK车技

生活风向标

近日,腾讯推出互联网领域的首款智能汽车可穿戴设备“腾讯路宝APP+腾讯路宝盒子”,受到用户广泛关注,在路宝官网的预约界面里路宝盒子预约数量已经超过14万。腾讯路宝APP近日推出升级版V1.2,此次升级尚不支持路宝盒子,但对基础体验进行了优化,包含:调整语音导航频率与时机,良好支持触屏导航,不看屏幕只听语音也

能良好导航;对北京、深圳、上海三城市的超速电子眼、应急车道电子眼、公交车道电子眼质量进行了大幅升级,其中,北京地区覆盖了3000多个电子眼摄像头数据,并首家实现了北京电子眼实景提示;新版本对驾驶打分与PK也进行了较大幅度的升级。新升级的腾讯路宝在车主需要转向、拐弯、并线、超速等关键时刻提前有语音导航提示,并提示的更加精准到位。例如当车主将驾车到一个三岔路口时,该软件会语音提示

前方多少米有三岔路口,请并线到哪个方位,沿哪条路行驶等具体驾车提示。腾讯路宝APP在既有的驾驶打分上报的功能基础上,增加了驾驶打分的PK功能,通过游戏竞技的方式加强用户间的交互性,提升用户驾驶技巧。新版本路宝APP对用户驾驶得分列表进行了重构,以周为单位,展现车主本周最高得分。当车主获得本周最高分记录时,会有最高分荣誉标签,并有车手星级评定。这时,用户可以将分数分享

至QQ、微信朋友圈、微博上炫耀一把,并可以在本周“最新排行”中查看自己的得分在好友、附近的人中的排名,从而了解自己的车技水平。

新版本中,路宝APP的电子眼的更新也是一大亮点。以北京地区为例,当用户设定好导航路线后,在轨迹详情页面立刻显示出沿途电子眼位置,点击电子眼图标,可以查看到电子眼所在真实街景。路宝会在距离电子眼400米时,自动提供语音提醒。在车辆到达电子眼区域时,路宝还可以根据实际情况自动切换至该区域的电子眼实景图,并将电子眼标注出来,就连藏在犄角旮旯“偷拍”的电子眼也暴露无疑。(郭津)

“高大上”实验室开门迎客

科学与生活

据新华社电(王琳琳 闫里辰)连日来,为配合中国科学院第十届公众科学日,中科院上海分院10余家研究所结合自身特色,将国际一流大型科研基础设施面向公众开放。

“神光II”高功率激光装置、强场激光物理国家重点实验室,是中科院上海分院光学精密机械研究所的“看家宝”。今年的开放日,他们重点邀请了民办随迁子女学校的200余名学生前来探秘。透过实验室走廊,学生们目睹了日常生活中难以见到的奇妙激光,来自不同省市的中科院研究生科普志愿者,向学生们讲述了自己的科技梦想和奋斗历程。

药物研究所邀请中学生与数百万元的科学实验装置“亲密接触”,其开放日侧重于对科学问题的启发。活动负责人徐晓萍说,动手实验能增强民众对科学的兴趣,提出科学问题、启发对答案的求索则有助于科学思维的培养。

“将国际一流大型科研基础设施面向公众开放,既是我们的愿望,也是我们的责任。”国家蛋白质科学(上海)研究中心主任雷鸣说,目前我国民众的科学素养与发达国家相比还存在差距,邀请公众参观鲜为人知的实验室,普及科普常识、传播科学概念并非最重要的,感受科学魅力、学习科学家精神、提升自身科学素养或许更有价值。

少些新能源汽车的“磨合困惑”

茶余饭后

近期各地加速推广新能源汽车的好消息不断传来:在武汉市购买新能源小汽车最高将获12万元补贴;未来5年,太原将建设28座电动汽车充电站……这些信号意味着新能源汽车进入我国各大城市的步伐正在加快,对我国加速由汽车大国向汽车强国转型和治理雾霾都具有重要意义。

《节能与新能源汽车产业发展规划(2012—2020年)》早已经公布。应当说,这份纲领性文件早已为我国新能源汽车如何发展指明了方向。然而,在汽车业界,干扰的杂音一直不绝于耳。此外,地方出于地方利益保护,对新能源汽车排外、限制发展等问题也一直存在。因此,加速发展新能源汽车,急需在国家层面出台强有力的政策,进一步打破地方保护,让新能源汽车鼓励政策能顺利落地,让市场对电动汽车、插电式混合动力汽车等新能源汽车的需求能够真正加速释放。

日前,国家税务总局有关人士表示,“正在积极研究鼓励购置新能源汽车的购车优惠政策。”现行消费税政策规定,电动汽车不纳入消费税征收范围,不征收消费税。这意味着,未来新能源汽车除了得到中央财政和地方财政补贴以及上海等一些城市免费车牌、免费充电的隐性补贴,还可以在税收方面得到鼓励,这无疑将进一步促进新能源汽车进入家庭。

此前,一位购买纯电动汽车的车主曾有这样的疑问:“您说我这辆零排放汽车要年检么?难道还要验尾气么?”这其实代表了新能源汽车刚刚走入汽车社会的“磨合困惑”。各地政府部门应当严格按照四部委办公厅提出的“不限行、不摇号、不拍卖”的鼓励精神加速新能源汽车推广,并及时解决新能源汽车消费者在使用过程中遇到的各种问题,让尝鲜的消费者得到实惠,并没有后顾之忧。这样,新能源汽车的产业化才能尽最大可能升温提速。(据新华社电)