



新华社发(邱海鹰摄) 励学生将每餐饭菜吃光,不剩饭。 “光盘光荣,浪费可耻”教育活动,鼓近日,四川省华安小学开展



新华社发(孙后路摄) 采摘蓝莓。新华社发(孙后路摄) 日,游客在枣庄市立富生态农林科技园内成熟,引来游客观光采摘。六月二十四日,山东省枣庄市六百多亩蓝莓陆续



保健康科学常识,并赠送防暑降温药品。卫生员深入学校,宣讲夏季卫生天气渐入盛夏,广西北海机场边



品。(陈小吉) 小学生卫生知识

营养快餐

主食怎么吃

吃主食这件事,沸沸扬扬的言论太多,有的声音说吃主食不好,有的声音说不吃主食不好,要多吃主食,到底哪个说法正确呢?

其实在营养方面,我们应该有一个辩证的思维方式,说明白了那就是不走极端。主食之所以被称为主食,是因为主食当中有大量的糖分,这些糖分提供了人一天所需热量的一半以上。

吃不吃的问题

如果不吃主食,就会出现能量摄入的不均衡,这里的不均衡又存在两个方面的内容:1.数量不足,即每天摄入的总热量不足以满足人一天的需求;2.比例不恰当,即糖类、蛋白质和脂肪这三大产能营养素提供的热量比例不恰当。所以,可以确定主食是一定要吃的。

吃多少的问题

当我们确定了主食一定要吃,第二步就要确定吃多少。按照中国居民膳食指南的相关建议,中国人一天摄入谷类薯类为250—400g。除去一天需要的50—100g的薯类,一天应该摄入的主食量应该是200—300g左右,做熟的米饭相当于500—700g/天,每餐200g左右的米饭。当然我们这里说的是正常人群,不包括血糖异常的情况。

最营养的吃法

上面给大家说了吃不吃的问题和吃多少的问题,接下来我们再升华一下到营养的高度。那就是在做米饭的时候选用粗粮或者加入杂粮。如此一来,米饭中的膳食纤维、B族维生素的量就得以提升,可以很好的延缓血糖的生成,同时可以改善餐后困倦等一系列的问题。

自制解暑茶

夏季高温闷热天气来临,市面上的凉茶很畅销。其实,凉茶是中草药剂,不是人人都能喝的,根据个人体质自制凉茶更健康。

西瓜皮凉茶

将西瓜皮洗净、切碎,去渣取汁,再加入少量白糖搅拌均匀即可。这款凉茶有祛暑利尿的功效,尤其适合热性体质人群及水肿患者适量饮用。不过,寒性体质及胃寒的人忌用。

薄荷凉茶

薄荷叶、甘草各6克,加水1000毫升,煮沸5分钟后,放入白糖搅匀。这款凉茶能提神醒脑、开胃清凉,适合夏季胃口不好及脑力劳动者饮用,但平时怕热、爱出汗者忌饮。

香兰凉茶

藿香9克、佩兰9克洗净,和茶叶6克一起放茶壶中,加500毫升开水,上盖闷5分钟,冷却待饮。这款凉茶有解热祛风、清暑化湿、开胃止呕的作用,有助于预防中暑,适合风热感冒初期的患者,但阴虚火旺的患者不宜食用。

陈皮茶

将陈皮10克洗净,撕成小块,开水冲泡,10分钟后去渣,放入少量白糖。冰镇后再喝,效果更好。此茶能消暑、止咳、化痰、健胃。有干咳无痰、口干舌燥等症的阴虚体质者不宜多食。

鲜藕凉茶

鲜藕75克,洗净切片,加水用火煮。待锅内水剩2/3,放入适量的白糖,冷却后即可饮用。此款凉茶有去火化痰、养胃滋阴的功效,适合夏季实热体质及脾胃不适的患者饮用。由于藕性偏凉,产妇不宜过早食用。煮藕时忌用铁器,以免发黑。

男性步入40岁以后,体内的睾酮水平会随着年龄的增长而下降。有可能会

男人们,请警惕你的雄性激素

本报记者 李颖

打破砂锅

雄性激素又称“男性激素”。医学文献显示,激素不仅造就了男子汉的阳刚之气,还保护着他们的心血管、神经、免疫等系统。但是,一些男性面临着雄性激素缺乏的现状,给生活带来了许多苦恼。研究数据表明,我国40—49岁男性LOH的患病率为19%;50—59岁男性LOH的患病率上升至38%;60—69岁男性的患病率则高达56%。

40岁以上男性需警惕

中国的70后一代已迈入不惑之年,成为LOH高发群体。然而,仅有1/5的人会真正去医院就诊。大部分公众要么对于疾病不了解,即使有意识也不清楚疾病真正的危害而选择扛着。

“事实上,LOH的预警信号非常明显,许多男性年过40就会出现健忘、易怒、腰酸、乏力、没有胃口等症状,最可恨是“雄风”不再,经常需要找借口拒绝另一半的需求。”北京大学第三医院男科中心主任、中华医学会男科分会前任主任委员姜辉教授提醒说,当这些现象频频出现时,就要警惕LOH已经来

“敲门”了。LOH如果不及时治疗,极有可能引发其他慢性疾病从而导致更加严重的后果,甚至是死亡。

根据国外最新研究显示LOH患者II型糖尿病、高血压、高血脂发生率超过4成。在10年死亡风险评估中,高血压、糖尿病、高血脂、代谢综合征患者中,合并LOH其死亡风险比正常患者要高出30%以上。

自测表帮助及早发现

俗话说“男人四十一枝花”,然而,姜辉指出,从生理机能的角度也可以说“男人四十一道坎”。由于男性40岁以后,体内的雄性激素水平随着年龄的增长而逐步降低,生理机能开始下滑。面对来自社会、工作和家庭的巨大压力,男性往往容易忽视对自身健康的关注。其实,正如中年女性要重视雌性激素的补充与卵巢的保养一样,男性步入中年以后,也应该重视对睾酮激素的补充。

姜辉谈到,“由于睾酮的生理作用广泛,生殖、泌尿、皮肤、骨骼、肌肉、造血、心血管及神经系统等均有雄激素受体,因此LOH不仅会引发神经敏感、健忘、焦虑、急躁、抑郁等精神心理疾病,更是某些基础疾病的预兆。”

为了帮助中老年男性及早发现LOH,中华医学会男科分会专家联合推荐国际通用的中老年男子雄激素缺乏(ADAM)自测表。ADAM问卷是国际上通用的LOH筛查工具。问题设计简洁明确,非常适合帮助广大中老年男性对自身雄激素水平进行自我评定,了解自身的健康状况。

姜辉呼吁,40岁以后的男性应当咨询医生,并使用ADAM表进行自检,一旦问卷呈阳性,就应该去医院检测体内睾酮水平,如果体内睾酮水平低于标准值,就应当在医生的指导下,采取积极、专业的治疗措施。

“诊疗三部曲”为LOH量体裁衣

姜辉表示,中国在临床规范诊断方面的行动并未落后国外,早在2009年就由中华医学会男科分会牵头出版了《男性性腺功能减退症诊疗手册》。LOH的正规诊疗可以概括成一个简单的“三部曲”,即根据患者个体症状差异采用的有的放矢的治疗手段。

第一步,“聆听”患者描述:如出现以下三方面症状:心血管方面如心慌乏力、心悸阵

汗;体能方面如肌肉减少、脂肪增多;性功能方面如晨勃减少和性欲减退等,则很有可能是LOH。此时,可用敏感性较高的ADAM量表帮助判断,如果评估的结果是阳性,则很大可能存在睾酮缺乏,应进行血睾酮水平的检测进一步明确。

第二步,“检查”患者血液中雄激素相关指标:主要检测血清总睾酮和血清游离睾酮来判断雄激素是否低于正常值。如低于正常值,其体内雄激素缺乏,需要及时补充雄激素治疗,并定期随访。

第三步,“足量补充,定期监测”:当患者主诉上述一项或多项症状并被检测出睾酮缺乏,则需要补充雄激素并定期随访,并需要进行血清总睾酮和血清游离睾酮监测,观察体内雄激素指标。如指标恢复且症状改善,则可以进一步明确LOH的诊断,并需要遵医嘱坚持治疗,保持体内平衡的状态。

姜辉认为,目前,国内LOH漏诊误诊现象较为普遍,这与疾病症状特异度难以判断有关。其中,特别需要与心血管类疾病例如高血压、精神系统疾病例如精神分裂症、神经衰弱、抑郁症以及功能障碍相关疾病如勃起功能障碍。

正视雄激素,身体再平衡

“医生要正视雄激素补充治疗,带头改善‘谈激素色变’的社会现象。”姜辉再三强调,男性身体原本就存在在一个杠杆平衡点,为了实现这一平衡,会自带一定量的雄激素。当男性因年纪增大体内雄激素下降缺乏时,种种失衡症状如头晕、乏力、性欲减退等就会出现。少量补充雄激素经国际上二三十年的研究显示是安全可靠的,能有效帮助男性重新找回平衡点。

迄今为止不少于15个临床研究的结果显示,雄激素替代治疗对中老年男性的良性前列腺增生或下尿路症状不仅无明显副作用,反而对多种男性排尿功能改善。一个非对照研究提示,207例中老年患者每天口服十一酸睾酮进行激素补充,其前列腺体积缩小,尿流症状如刺激症状、夜尿等均获改善。另一研究表明,小剂量的口服雄性激素补充并不会增加前列腺癌的患病风险。

但是,雄激素治疗在中国还有很长的路要走,数据显示,在美国每100万人中使用雄激素的比例达到128人,而在我国仅有16人,差距达到8倍,而国内病人数量那么庞大,所以未来在中国雄激素的使用、推广以及研究还需要各方共同努力。

垃圾分类,不能只拿百姓说事儿

袁汝婷 李金红

茶余饭后

2000年6月,北京、广州、厦门等八城市被确定为全国垃圾分类试点城市。14年后的今天,试点还在“试点”,垃圾依然“分不清”。不少人将主要原因归结为“居民分类观念淡薄”“民众素养尚未形成”等。

作为第一道关卡,观念普及固然重要,但更应看到整个垃圾分类处理链条中的机制问题。垃圾分类,不能光拿百姓说事儿。

垃圾分类是一个系统工程,一环失守全盘皆输。然而,目前相关配套设施还不健全,产业链也不完善。如前端分类标准不统一;中端“分了又合”不规范;末端“无处安放”,只好填埋、焚烧而造成巨大浪费……

问题多多,管理跟不上。一堆垃圾,十几个部门管理,却形成了“九龙治水”困

局。诸如露天违规焚烧之类常见问题,像皮球般被踢来踢去。

面对种种窘境,相关部门应当思考,究竟是“垃圾处理”还是“垃圾管理”?前者属于只考虑“怎么处理掉已产生垃圾”的短视行为,后者则要求从长远效益出发,对垃圾问题综合治理。

垃圾分类,首先需要相关管理部门理顺职能,统筹协调管理链条。而在利益调控机制中,除了“市场的手”,“政府的手”也应充分发挥作用。

垃圾分类,最终还需社会多方参与。市场机制下,企业应更有所作为,承担起更多社会责任,防止过度包装,做到源头上减量;此外,还应积极引导社会力量,比如环保公益组织。

试点14年,要看到百姓观念背后的深层问题,一环接一环地攻克,才能让试点不再只是“试点”。(据新华社电)

“动批”外迁,淘衣有了新去处

生活风向标

科技日报讯(记者管晶晶)北京动物园服装批发市场(简称“动批”)一直是许多潮男潮女淘衣服的宝地,去年底北京市政府明确“动批”外迁,逛批发市场淘衣服的乐趣离北京人越来越远。6月24日,动批网、世纪天乐电子购物体验广场、世纪天乐国际服装批发市场和世纪天乐美博汇在内的“三店一网”商业项目整体运营正式启动。潮男潮女们既可以体验实体店淘衣服的乐趣,又能享受到网上批发交易的低价与便捷。

据悉,世纪天乐电子购物体验广场位于西长安街沿线,紧邻西客站的光耀东方商场。将重磅打造大型秀场、服装设计师创意设计长廊、明星潮店一条街及融合互联网、3D、自

媒体等高科技元素的电子购物体验,创造炫酷时尚的潮流时尚服装交易与购物体验。

与此同时,体验广场将与动批网联动,形成“线下实体店体验批发+线上电子商务批发交易”的O2O(线上对线下)专业批发平台,为商户和消费者开辟一个服务便捷、物美价廉、信誉有保障的交易网络。

动批网通过统一拍照、修复、上传、仓储、分销、包装、配送,与自由开店的电商平台相比,能够较好地解决买手不足、货品少、周转慢、容易积压等问题。作为专业批发平台,与零售业转型的电子商务平台相比,能够解决商户少、商品周转慢、价格高的问题。

为了让学生们近距离接触大自然,学习科学知识,吉林省长春市第一实验银河小学近日在校园中开辟“开心农场”,学生们轮流管理,每天记录作物的生长情况;老师将英语、自然课“搬”到农场中进行,结合实践为学生带来更加生动的课程内容。图为6月24日,一位老师(右一)指导学生记录作物的生长过程。新华社记者 张楠摄

下一代至强融核处理器加速科学发现

数字时尚

科技日报讯(记者申明)英特尔公司23日公布了其下一代至强融核处理器(代号为Knights Landing)的全新微架构和内存的细节,其中包括将它集成到封装之内的全新高速互连技术,以及同样会集成到封装内的高带宽内存,两者的结合使用将有望进一步加速科学发现的效率。现有的内存和互连技术通常作为服务器内的独立组件提供,

而这限制了高性能计算机的性能和密度。该处理器计划于2015年下半年配备到商用系统中。

除了提供基于PCIe的插卡,至强融核处理器还可作为独立的处理器,直接安装在主板插座中。这种产品形态可消除那些GPU和加速器解决方案在PCIe上传输数据时经常遇到的编程复杂性和带宽瓶颈问题。英特尔还透露:至强融核处理器发布时将集成容量高达16GB的高带宽内存。这种新型内存

与DDR4内存相比可将带宽提升5倍,与现有的基于GDDR的内存相比可将能效提升5倍并将密度提升3倍。当与集成的英特尔Omni Scale Fabric(这是一种为加快数据传输、降低延迟和提升效率而优化的端到端互连技术)结合使用时,可作为独立的计算构建模块进行安装,从而通过减少组件的数量来节省空间和能耗。

据了解,再次荣登世界超级计算机500强榜首的天河二号超级计算机就采用了至强处理器和至强融核处理器。本次TOP500中,有85%的上榜系统是英特尔架构的系统,而在新上榜的系统中,则有97%为基于英特尔架构的系统。

从校园里发现“废旧宝藏”

低碳生活

据新华社电(记者赵晓薇)“大学生军训用过一次的衣服,留给下一届贫困生使用,可以节省一笔开支;其余的拿去送给贫困地区的孩子,他们穿上后兴奋得满村跑。”北京物资学院退休教师杨洪璋说,在大学校园里,有大量衣物、书本原本都可以反复利用,却被人忽视了。

今年78岁的杨洪璋,在北京物资学院生活了快30年。14年前,退休后的他第一次带

领学生到河北省万全县顾家沟小学扶贫助教,被当地艰苦的学习条件所触动。“没想到在距离北京才200多公里的村子,还有孩子因为没钱而辍学在家。”他说。回来后,他开始发动学校的师生捐款助学,还号召“一帮一”助学扶贫。由此,杨洪璋老师开始了往返万全县140余次的爱心旅程。

此后,杨洪璋联系了北京11所高校以及中小学的朋友,发动教师和学生为贫困地区捐献图书。这次募捐一共收到了3万多本课外读物和学习用品,给万全县10所小学的学生们送去了来自北京的大学师生的温暖。

“杨爷爷,谢谢您!”看到孩子们用物资学院捐赠的计算机学习时兴奋的样子,杨洪璋倍感欣慰。为万全县的募捐成功后,杨老师“变废为宝”的想法更加坚定了。

2003年,他发起设立“爱心捐助站”,号召全体毕业生在离校的时候捐献自己不再用的物品。在他的感召下,学生社团在校内收集旧衣物、废旧物资,废旧书本等;校园洗衣房免费清洗衣物,校园车队义务运送;学校还提供了12个库房、两个集装箱专门存放这些

物资。

在“爱心捐助站”库房内,杨洪璋抽出一本书说:“你看,虽然是回收的旧书,但其实还很新,一点也不影响使用。”在这些库房里,存放着军训服,还有学生们捐献的衣物、棉被等物品,经过清洗整整齐齐、焕然一新。“在我们学校读书的贫困生,4年下来可以根本不用买教材,不用买衣服,甚至连鞋都不用买。”杨洪璋自豪地说。

“北京周边有20多个国家级贫困县,还有很多需要帮助的贫困学生。”杨洪璋说,北京有100多所高校以及很多机关事业单位都存放着淘汰的、废旧的物资,只要有人细心整理,并送到有需要的人手里,就可以变废为宝。