

【云版】政务 新华社记者 韩传号 摄 目标是打造“云版”的浙江政务服务网。他们来自不同的网络公司,技术人员在位于杭州的一间办公室



产品制作。新华社发(牟宇摄) 先后培训四百多名残疾人从事手工艺公司从二〇〇八年与当地残联合作,河北石家庄百年巧匠木制品有限公司



蔬菜基地。陈彦华 邢吉明 摄 蔬菜基地。因为菜农正在采摘蔬菜,设施富民产业,建设南五十家子镇,近年来,河北省平泉县大力发展



服务农家 新华社记者 范敏达 摄 验血。图为医生在为村民免费体检、看病。图为医生在村民家高温,来到乡村基层为六十岁以上老人三伏天里,晋城市基层卫生工作者们不



营养快餐

红枣养生吃法

红枣蒸熟——预防哮喘

中医认为,红枣有调补脏器、滋补气血、壮阳生津的功效,多吃红枣可以起到一定的预防哮喘作用。哮喘病人尤其是年龄大的病人应该坚持每天吃蒸熟的红枣,一般红枣吃5枚,小枣吃8枚,可提精神、增强身体免疫力。

红枣泡茶——补气护喉

红枣炒黑后泡茶喝,可治胃寒、胃痛。如果再放入桂圆,就是补血补气茶了,适合教师、营业员等使用嗓子频率较高的人。

红枣熬汤——止咳润肺

唐代孟诜所著《食疗本草》中记载,将红枣、银耳和冰糖一起煮汤,可止咳润肺。原料:银耳20克(大约半朵),红枣20颗,冰糖60克(可根据各人的口味增减分量)。

做法:将银耳放在清水中发开,摘去蒂头,撕成小块,与红枣、冰糖一起放到锅里,加水6碗,大火煮开后,改用文火再煮半个小时,即可熄火。

红枣煮蛋——补血养颜

红枣加桂圆煲红糖水,到枣烂、桂圆熟时,打只鸡蛋,继续用小火炖熟鸡蛋,红枣、桂圆和红糖都有补血的功效,煮出的鸡蛋很滋补。

红枣熬粥——安神助眠

中医上讲,女性有躁郁不安、心神不宁等症。可用适量百合、莲子搭配红枣调理。若与小米同煮,可更好地发挥红枣安神的效用。

红枣泡酒——血管通畅

红枣在浸泡过程中,富含营养的有机物更容易在酒中溶出。对保持血管通畅有一定效果。

红枣泡水——养肝排毒

实验证明,每天给肝功能差的人喝红枣水,持续1周能增加人体血清蛋白,从而达到养肝排毒的功效。

红枣的一个冲泡细节决定着它功效的高低。红枣果皮坚韧不好消化,如果整颗冲泡,很难将其有效成分完全溶出,因此最好将其掰开再冲泡。还要注意的是,新鲜的红枣不宜冲泡或煎煮。这是因为它的维生素C含量非常高,用热水煮泡会严重破坏维生素C。

红枣煮水——强健脾胃

原料:新收获的红枣、鲜枣或才晾晒的枣均可。

做法:将新收获的红枣(十月份)破开,去掉枣皮和枣核,用小火细煮,直至有香味飘出。然后用烤过的枣煮水喝。每天吃5-7颗大枣,加上党参、白术共用,更能补中益气、健脾胃。

红枣煮饭——延年益寿

参枣米饭,药王孙思邈就极力推荐此方,认为红枣如此实用,能够补气养胃,延年益寿。

原料:党参10-20克,红枣20枚,糯米250克,白糖50克。

做法:将党参和红枣用水同煎半小时,去掉党参;用糯米蒸饭,将红枣铺于饭上,将枣参汤加白醋煎成浓汁淋在饭上即可食用。

红枣蒸木耳——驻颜祛斑

有一款点心,可以每日早、晚餐后各吃一次,有驻颜祛斑、健美丰肌的作用,并可以缓解面部黑斑、形瘦,这就是红枣蒸木耳。选红枣10颗,黑木耳15克,冰糖适量。红枣要用清水泡约2小时,黑木耳用清水泡发就可以。将它们放碗内,加清水、冰糖,上笼蒸约1小时即成,非常美味。

红枣蜂蜜膏——助眠

如果晚上睡眠不好的话,临睡前喝汤吃枣,有加快速入睡的效果。准备两斤红枣,洗净去核取肉捣烂,加适量水用火煎,过滤取汁,混入500克蜂蜜,于火上均匀取成枣膏,装瓶备用。每次服15毫升,每日2次,连续服完,可防治失眠。

红枣泡生姜——养胃安神

做法:准备半斤红枣和生姜,将甘草、丁香和沉香捣成粉末,然后加点盐,每次15-25克,清晨煎服或泡水代茶饮,每日数次,有养血、健胃、安神的作用。

紧张而忙碌的生活与工作节奏会让人压力陡增,当一些人认为“抑郁”离自己很远的时候,它可能已悄然地出现在自己身边。请关注——

调整心态,别让抑郁“缠”上你

本报记者 李颖

打破砂锅

近段时间以来,有关抑郁症患者自杀的新闻屡见不鲜,引起社会关注。紧张而忙碌的生活与工作节奏让人压力陡增,越来越多的人心理承受力出现“透支”并进入所谓的“心理亚健康”。失眠头痛、精力不足、情绪低落、易怒等各种症状给人们正常的生活、工作以及身心健康带来极大的困扰,而这些症状多为抑郁焦虑的表现。对此,北京回龙观医院院长杨甫德教授表示:如不及时纠正,一旦持续出现这样的状态,抑郁症很可能就此“缠”上你。

抑郁症已成为一种常见病

著名医学杂志《柳叶刀》曾发表过一份研究报告,称中国精神障碍患病率为17.5%,其中抑郁障碍人群排名第一,预计达到6100万,并且绝大多数从未就诊。而世界卫生组织的统计数据表明,抑郁症目前已成为世界第四大疾病,预计到2020年,它可能超过癌症,成为仅次于心脑血管病的人类第二大疾病。

老年人及女性更高危

抑郁症患者被认为是“世界上最消极悲观的人”,在精神疾病中自杀率最高。中国每年有20万人以自杀方式结束自己的生命,其中一半以上为抑郁症患者。医学界普遍认为,抑郁症患者有个“三无”认知模式,即认为自己是无用的、无价值的、无希望的。这种绝望很容易让他们走上不归路。杨甫德表示,70%的抑郁症患者可以获得临床治愈。导致抑郁症的原因是多方面的,主要包括生物学因素,如遗传及大脑神经

递质代谢异常;心理性格因素,如适应能力、承受能力差;社会环境因素,如亲友关爱过少、生活突发变故等。国内外的研究资料均显示,女性发病率是男性的两倍,青春期、孕产期后、更年期是三大高发阶段。王向群表示,老年人是抑郁症主力军,约有20%的老人被抑郁症困扰,是整个人群患病率的4倍多,且患病人数仍在增加。抑郁症也会影响高血压、糖尿病等慢性性疾病的治疗。

“抑郁焦虑并不可怕,可怕的是患者长期处于这样的状态中无法自拔,而又讳疾忌医。”杨甫德再三强调,患有抑郁焦虑不是什么见不得人的事情。俗话说,人生不如意者十之八九,许多人一生中多少都会有这样的阶段,关键在于采取何种态度应对,战胜抑郁焦虑其实是一场与自己“心理”的对抗,需要积极勇敢地面。

规范治疗80%患者可治愈

目前,抑郁焦虑的主要治疗方式是使用抗抑郁药物。有研究表明,未服用抗抑郁剂显著增加患者的自杀风险。然而,在现有的抑郁患者中,只有不到3%的人接受了相关的药物治疗。同时,也存在着部分患者并未

严格按照医生叮嘱规范用药。主要是患者对药物治疗抑郁焦虑存在一定的认知误区:“忌讳”药物治疗,担心药物成瘾、戒断反应等副作用,或者认为抑郁焦虑难以彻底治愈,即使症状减轻了,总感觉回不到病前的状态。

杨甫德对此表示:抑郁焦虑对身心造成的痛苦和对工作、生活所造成的损失,远远大于药物的副作用。可以选择安全性高、副作用小、方便停药的药物,如舍曲林、文拉法辛等一线用药,而且越早治疗效果越好。“临床经验也表明,通过规范治疗80%的患者可以实现临床治愈。”

通过自测早发现早就医

由于对抑郁症识别缺乏科学依据,公众很难在早期发现是否患有抑郁症,等到症状严重后才选择就医,早已错过了最佳治疗时机。即使有部分患者在症状早期就诊,而有时医生诊治也缺乏科学指导,使患者得不到及时规范的治疗,进而造成了目前我国抑郁症诊疗的困局。

姚贵忠表示,如果我们觉得最近情绪不佳、身体不适,又不能确定是否是抑郁焦虑的时候,可以使用PHQ-9/GAD-7/PHQ-15三个简单便捷、可靠的自测量表工具,帮助我们及家人、朋友快速识别情绪问题,正确评估与及时调整,以更早判断病情,积极就医。而医生也可以通过指导患者填写PHQ-9/GAD-7/PHQ-15自评量表,及时发现和判断出患者是否伴有抑郁焦虑,制定个性化的治疗方案的同时,有利于规范与优化治疗过程中的临床监测、效果评估以及预后随访诊疗流程,并及时调整治疗方案。



7月21日,重庆市云阳县人民法院第三法庭的“远程视频立案系统”正式启动,并接受首起案件的远程对接立案。云阳县法院地处三峡库区腹地,辖区交通不便。图为技术人员在指导联络员使用网络立案。新华社发(饶国君摄)

退票计算器让航空退票更明白

数字时尚

对于大多数消费者来说,机票退票、改签是一件很麻烦的事儿,因为航空公司的退票客规差异较大,加上大众对退票客规的不熟悉等,在一定程度上给了部分机票服务商在退票费上做手脚的机会。所以,每隔一段时间,因为退改签被收取莫名高价费用的新闻就会出现于大众眼前。针对此问题,近日,著名旅行类APP

退票计算器正式上线了退票计算器功能,通过航班管家“行程服务”频道,打开“退票计算器”,输入乘坐的航班号和身份证号,就能查询到如果某航班取消或者用户自行退票需要付多少费用,十分方便。需要指出的是,该功能支持任意渠道购买的机票。

航班管家市场部也对媒体表示:站在用户的角度,为用户提供一切有价值的出行服务,是航班管家的核心理念。我们最关心的

是能否帮助用户解决问题,而非从用户身上挖掘到多少收入。此次推出的退票计算器功能,就是让每个旅客都能随时掌控实际合理的退票费用,告别乱收费现象,从而保护自己的合法权益不受损失,未来还将推出改签费用计算功能。利用技术手段将国内所有航空公司的退票客规整合在一起为用户提供服务,这在业内尚属首家。虽然航班管家上线的是一个小程序,但对于广大出行用户甚至在线旅游行业来说却意义重大,因为它让一些利用退票信息不对称获取不正当利益的手段和猫腻成为历史。(张博)



戴尔 Inspiron 灵越 113000 是戴尔最新超薄变形本,360度随意翻转,11.6英寸小巧机身,Windows8.1操作系统搭配高清触控屏,可实现轻松导航,让您在网页上随意进行点击、轻扫、拉伸等操作。

无线路由器如何全覆盖防入侵

科学与生活

多种途径确保无线路由器全覆盖

对于一般家庭来说,一台无线路由器已经可以做到无线信号基本覆盖了,但对于一些特殊房型如别墅、跃层或狭长的房间来说,则需要对一些位置进行补充覆盖。第一,有线网络加速你无线路由器。这一方案针对的是各主要房间已经布下有线网络的情况,只需要在无线信号覆盖不到的房间里安装小型无线路由器。目

前迷你型的无线路由器已经可以做到烟盒大小,且插头电源和机身是一体的,非常小巧,连接有线网络后,可以直接插在插座上。

第二,电力线路器加扩展器。这一方案针对的是各房间内没有有线网络的情况,通过“电力猫”用电力传输网络信号,并通过扩展器将无线信号覆盖到空白区域。电力线路器设备需要成套购买,即“1+1”或“1+N”的形式,一台电力线路器一般可以带动10个左右的扩展器。

“种子细胞”为肌腱修复带来希望

生活风向标

科技日报讯(记者王怡)近日,浙江大学干细胞与再生医学研究中心的科研人员陈晓和欧阳宏伟发现了一种治疗小鼠肌腱损伤的新方法,使用小鼠胎儿细胞制作的肌腱比使用成年小鼠细胞制作的性能更强。他们进一步研究了胎儿细胞是否可以作为合适的“种子细胞”,以组织工程的方式修复肌腱。组织工程技术和干细胞技术的不断成熟,为提高人类肌腱的修复质量带来新机会。该研究论文于近日发表在《自然》杂志旗下期刊《科学报告》上。研究人员陈晓介绍,胎儿的肌腱可以通过再生的方法愈合,从而不形成疤痕,但成人的肌腱不通过再生愈合,因而在愈合时常伴有疤痕,这会损害组织形成机械强度。因此陈晓与他的研究团队研究了胎儿细胞作为“种子细胞”用以修复肌腱的可能性。他

们对由小鼠胎儿和成年小鼠的成纤维细胞(结缔组织细胞)制作的组织工程肌腱,发现使用小鼠胎儿成纤维细胞形成的组织修复小鼠受损的肌腱,在结构和机械性能上都比用成年小鼠的成纤维细胞更好。据了解,人类的肩、膝、肘等关节部位的肌腱、韧带等结缔组织损伤占运动损伤的50%。有数据表明,一年内每两亿人口中有上千万的肌腱损伤病例。目前对肌腱损伤的临床治疗手段,如理疗和手术缝合等,疗效有限,且因为肌腱不具备完全再生能力,所以肌腱损伤后组织修复的结构和力学性能低下,常反复断裂,影响患者生活质量,甚至终止了许多年轻运动员的职业生命。研究人员还表示,在把这种技术应用在人体肌腱上之前,还需要进一步研究来了解胎儿成纤维细胞如何改善组织再生,这些信息可能有助于未来发展肌腱损伤治疗的策略。

洋快餐背后还有多少猫腻待解?

茶余饭后

鸡肉随意更改和延长保质期,需变牛肉继续深加工……在被媒体曝光涉嫌使用过期原料后,上海食药监部门赶往现场,查封了麦当劳、肯德基供应商上海福喜食品有限公司,并责令福喜公司下游相关企业立即封存来自该公司的食品原料。公开资料显示,上海福喜不是小作坊,是一家外国法人独资企业,其投资方是国际知名的大企业,在全球超过17个国家有业务。如果的确没有任何问题,自然禁得起各种检查,更应迅速将事实真相公之于众。透

周琳 遮掩不禁让人心生疑虑:在洋快餐的供应链条上,到底还有多少猫腻待解开?在被曝光的视频中,操作人员甚至声称:“制度是死的,人是活的,就这么简单。”不知道他的家属甚至孩子吃到了这样的食品,他是否还能如此“简单”地考虑问题。食品安全法正在修订,以最严格的监管制度和法律威慑保障“舌尖上的安全”是各界高度期盼的。对于洋快餐供应链条上的“过期疑云”,人们期待监管部门能尽快给公众一个交代,人们更期待明天吃进口的食品能够真正安全。(据新华社电)