



生物柴油



生物木煤



新法探探



记录青春

营养快餐

六种食物强健男人

常说女人应该对自己好一点,其实男人何尝不是呢。多吃一些对男人有好处的食物势在必行,如深海鱼、绿茶、维生素C食物等。下面介绍六种男性健康不可缺少的食物:

海鲜

海鲜可以增强性能力。男性精液中含有大量的锌。当体内锌不足时,会影响精子的数量与质量。海鲜类中的蚝、虾、蟹的锌含量很丰富。

大蒜

大蒜具有强烈的杀菌力,能消灭侵入体内的病菌。大蒜能促进维生素B₆的吸收,促进糖类的新陈代谢以产生能源,并消除疲劳。大蒜另一不可忽视的功能就是提高免疫力。大蒜中所含的硒化合物具有抗氧化作用,因此被视为抗癌的食物。男性多食大蒜可改善体质并强身。

深海鱼

压力大,使男性罹患高血脂症和中风的年龄降低,深海鱼则对心脏血管特别有益。

绿茶

绿茶富含红茶所没有的维生素C。维生素C是预防感冒、滋润皮肤所不可缺少的营养素。绿茶中富含防止老化的谷氨酸,提高免疫力的天冬氨酸,滋养强身的氨基酸,具有利尿、消除压力的作用。绿茶中还含有提神作用的咖啡因、降血压的黄酮类化合物等。

高维生素C食物

男性在24岁后精子的质与量都在走下坡路,维生素C能让老化的精子再度充满活力。高维生素C的食物有奇异果、橘子、青花椰菜、芦笋等。维生素C可以协助肾上腺皮质激素的分泌,可以对抗压力。

全麦面包

要对抗压力,B族维生素是非常重要的。其中包括维生素B₁、B₂、B₆和叶酸、烟碱酸等,可以维护神经系统的稳定,增加能量的代谢,有助于对抗压力。全谷类的食物如全麦面包、糙米、胚芽米等,都有丰富的B族维生素。全麦面包是复合性碳水化合物,可以缓慢释放能量,具有镇定的作用,使人放松、不紧张。

三种山药保健吃法

山药是典型的药食两用的保健食品,下面推荐山药的三种吃法。

清蒸山药

将山药去皮,然后切段,放入锅中煮熟,然后蘸点白糖食用。这种吃法简单便捷,而且口感软烂,最适合慢性病患者如高血压、胃病等患者食用。

煲山药粥

煮粥时放入山药块或山药片,再加上几颗红枣,孩子和老人最适合吃。这两类人群的胃口都不太好,而且消化系统比较弱,山药粥更容易被他们消化。此外,脾胃虚弱或消化不良的人也适合喝山药粥。

蜜汁山药

将山药在水中焯一下,然后浇上熬制好的蜜汁,即可食用。体瘦弱的女性比较适合这道菜,它能滋阴养血、强健体魄。此外,蜜汁山药还有健脑醒脑的作用,脑力劳动者或感到头脑疲劳的人可多吃。



扫一扫

欢迎关注科技改变生活微信公众号

“星星的孩子”是人们对自闭症儿童的称呼。现在全社会对“星星的孩子”的关怀越来越多。然而,有些人还不知道,一些病症与自闭症存在着很多相似之处。请关注——

自闭症有真也有假

本报记者 李颖

打破砂锅

自闭症也称孤独症。它以人际交往障碍、沟通交流异常,兴趣和活动内容局限,刻板行为与重复行为为主要特征。多数始于婴幼儿期,通常在3岁以前出现发育异常和受损。

去年发布的《中国自闭症儿童发展状况报告》显示,中国自闭症患者可能超过1000万,其中1至14岁患者超200万,且男性显著多于女性。

有些病症与自闭症相似

虽然现在人们对自闭症的重视增多了,但大多数人对其认识仍有所欠缺。烟台市妇幼保健院儿童心理专家李蕴志说,判断一个孩子是否患有自闭症,应从以下几个方面特征去分辨:对人缺乏目光对视和凝视,注意力涣散;患儿无论对人,还是对环境都不能建立通常的关系,自我封闭;约三分之二的患儿有语言,三分之一的患儿终生缄默,即使有语言的患儿,也很难自如使用达到正常沟通的目的。还有的患儿,会鹦鹉学舌似地模仿语言和刻板重复语言,这是孤独症患儿十分常见的语言障碍。另外,患儿兴趣范围狭窄,只对某些物体有特殊迷恋和依赖。

“还有一部分患儿,生活中会表现出极好的机械记忆力,有的则刻板行为严重。”李蕴志说,有许多病症的特征与自闭症存在着很多相似之处,但仍有着本质上的区别。

比如自闭症与多动症存差异。多动症儿童主要表现为行为兴奋、多动、孤僻、不合群,上课注意力不集中,作业不认真。但他们随着年龄的增长和教育干预,症状会渐渐减轻消失;虽然自闭症儿童有多动现象,但刻板动作、刻板的语言、强迫性、仪式性动作的出现率更高,而且这些症状多数不随年龄增长而改变。

其次,自闭症与听觉障碍有不同。听觉障碍儿童由于有听力损失,影响了说话的能力,但是他们有交往欲望,经过康复后,能结合手语进行正常的交往;而自闭症儿童一般无听力损失,发音器官功能正常,也可以说话,但主要是交往障碍,缺乏交往欲望。

另外,自闭症与阿斯伯格综合征也有不同。阿斯伯格综合征患儿有社会交流障碍和重复刻板行为,但是在语言和认知能力方面发育正常,动作笨拙是该病的一个特征。较容易与自闭症混淆,鉴别要点是自闭症儿童存在语言发育迟缓,而阿斯伯格综合征患儿没有明显的语言发育落后现象。

自闭症出现边缘性趋势

自闭症是一种终身性疾病,病因目前尚不明确,但许多学者认为自闭症的发病原因是“基因+环境”,基因累加、基因突变是发病的主要原因,但与环境也有很大关系。

“值得注意的是,近年来,自闭症有边缘化的趋势,出现了自闭症边缘化、印象自闭症。”李蕴志解释说,患儿的表现症状不像过去那么“经典”,有不少患儿也可以和人做一些简单的交流,但这种浅层次的交流维持不了多久;也可以和别人有对视,但也是短暂的,患儿往往也想和别的小朋友做游戏,但是又不知道如何参与到游戏中。“像这种边缘化的趋势,更加让家长难以分辨孩子到底是不是患了自闭症。所以,作为家长更要用心去发现。”

专家提醒到,生活中有这么几类孩子要格外注意,一种是特别好养、特别安静的孩子。譬如,6个月的婴儿还不会冲着妈妈笑;还有一种是难养的孩子。动不动就发脾气,暴躁不安;有的孩子一抱就打挺,像根棍棍似的;但有的孩子一抱就像一滩泥,浑身没筋骨。

“上述这几类孩子,有可能患有自闭症。”专家提醒说,“0到6岁是自闭症患儿的最佳干预期,家长如果能够及早发现,早干预,自闭症儿童的功能恢复会达到理想效果。”

应重视自闭症康复机构建设

人们常说“自己的孩子是最好的”,但对于自闭症孩子的家长来说,要体会到这一点几乎不可能。自闭症患儿有着常人进不去的世界,需要身边的人不断呼唤,才会做出一点反应。专家认为,在这个过程中,陪伴在他们身边最多的就是父母,因此,要打开通往自闭症孩子心里的门,父母的作用是不可替代的。

“许多家长在面对自闭症的孩子时,一味迁就孩子的错误行为,甚至保护和包办代替。这种做法是错误的。”李蕴志说,家长应配合教育机构,制定出可行的个性化长期训练计划。要客观地看待孩子的进步,以鼓励为主,防止简单粗暴地对待患儿。

专家建议家长积极提升自己,学习培训技能,在日常生活中结合实际场景时刻对孩子进行培训。同时,父母要多寻求来自家庭、社会、政府多方面的帮助。

据悉,我国已确诊孤独症患病人数在160万以上,未确诊人数应该在500万以上。目前,普通的学校不接受孤独症患儿,康复机构师资短缺,又无法接纳过多患儿。据北京市残疾人康复服务指导中心主任刘洪波透露,北京孤独症儿童发病率约为630:1。但是,数据显示,北京市专门针对孤独症患儿的康复机构仅有十余家,康复教师200余名,有些患儿只能排队等待。

不良情绪可能诱发肿瘤

曾理 本报记者 冯亮

给您提个醒

临床医学中有“病由心生”的说法。近日,第三军医大学新桥医院全军肿瘤研究所主任朱波教授在接受采访时表示,不良情绪有可能诱发肿瘤。

朱波介绍,临床上有数据显示,90%以上的肿瘤患者与心理、情绪有直接或间接的关系,精神创伤、不良情绪都可能成为患癌症的先兆。消极情绪会影响人体多个系统,如果长期不愉快或者失望,会抑制胃肠运动,从而影响消化机能。焦虑和愤怒则会使肾上腺素皮质类固醇等内分泌激素增加,造成人的心率加快、血压升高,使胃肠蠕动减慢。这些负面情绪很容易通过大脑反射降低身体的生理机能,造成能力降低或缺失,使机体从抗癌抑癌状态转向致癌状态。

朱波说,他曾收治过一肺癌患者。该患者55岁时,妻子和儿子在一次车祸中不幸丧生,从此他成天郁郁寡欢,健康每况愈下,一年后在一次体检中查出肺癌。朱波告诫,无论健康人群还是患者,除了积极的心理暗示外,还要学会向别人诉苦,释放自己的心理压力。同时,要笑对人生,幽默和笑能刺激大脑产生对人体有益的物质。笑是一种独特的运动方式,可以增强机体的活力和对疾病的抵抗能力,使内分泌发生微妙变化,有益健康。他建议,当情绪低落或者不稳定时,可吃菠菜、香蕉、鸡蛋、燕麦和一些营养价值高的蔬菜,这些食物能有助调节情绪。当然体育锻炼也不可少,经常锻炼可以增强机体抵抗力,消除抑郁情绪,使紧张得以缓解。

芯片筛查耳聋基因又快又准

本报记者 蒋秀娟

生活风向标

我国的耳聋基因携带人群非常庞大,这些耳聋基因携带者又大多表现听力正常,但在特定条件下会发病造成听力残疾或者在下一代人身上发病,然而这些都还没有引起全社会的足够重视。

近日,在生物芯片北京国家工程研究中心举行的“遗传性耳聋基因筛查突破百万暨科学与国际合作论坛”上,生物芯片北京国家工程研究中心主任、博奥生物集团总裁程院士透露,目前,通过筛查芯片筛查耳聋基因全国总人数已达120万人,“这是全球最大规模使用分子检测技术对遗传性耳聋基因携带者进行筛查。”

据介绍,2009年生物芯片北京国家工程研究中心研发出了全球第一张耳聋基因筛查芯片,使中国人率先拥有了开展精准诊断遗传性耳聋的工具。2012年4月1日,北京市率先通过政府为民办实事的方式对全市新生儿进行免费耳聋基因筛查,三年来检测了近70万人,在遗传性耳聋防治方面取得了重要成果,并为防治其他出生缺陷在机制、技术、产业发展等方面积累了宝贵经验。论坛上同时启动了“百千万亿计划”,力争在未来五年内采用生物芯片技术再新增服务人群一千万;实现耳聋基因筛查直接、间接造福人群一个亿。

画中有话

4月20日,第十六届中国(寿光)国际蔬菜科技博览会在山东开幕,博览会全面汇集展示和交流共享国内外蔬菜产业领域的新技术、新品种、新成果、新理念,促进设施农业、信息农业、低碳农业等科技成果的转化和推广。图为人们在蔬菜博览会上参观“航天育种科技”景观。

新华社记者 李晓果摄

国产POWER服务器具有高可靠性

数字时尚

科技日报(记者申明)新云东方20日宣布,基于IBM POWER微处理器以及AIX操作系统技术的国产服务器上市,这标志着我国可信高端服务器的发展进入了产业化的快车道,将加速我国信息技术产业的转型升级。

新云东方是华胜天成的子公司。IBM

信、政府、财税、社保、能源等相关的核心业务系统。同时,新云东方还投入巨资建立了新云东方服务器的生产基地,实现了新云东方服务器的本土制造。

IBM大中华区科技合作总裁及首席战略与联盟官何伟表示:“IBM与华胜天成已在基于POWER微处理器的服务器系统、Infomix数据库、WebSphere应用服务器、MQ中间件等领域展开了全方位合作。通过科技开放合作战略,IBM将作为本地合作伙伴提供支持,确保创新成果成功走向市场,并着力构建新型技术生态系统。”

“农超对接”让百姓吃上放心菜

本报记者 左常睿

科学与生活

晚上9点,“全国农民专业合作社示范社”——河北固安县顺高瓜菜种植专业合作社的蔬菜储运配送大库里,一箱箱鲜嫩的蔬菜整齐的码放在一起,等待装车运往北京京客隆超市的各大销售网点。

“明天早晨,北京的市民就能吃到这些刚刚采摘的鲜菜了。”合作社理事长张顺斋向记者介绍说,2006年,顺斋合作社与北京京客隆超市建立了蔬菜供求关系。2009年,又与京客隆签订了年供12000吨蔬菜的长期合同。由于实行了“订单生产,定向销售”模式,顺斋合作社发展迅速。目前已有社员1400户,种植基地面积1.5万亩,辐射周边34个村,带动农户5000余户,年销售额8000万元以上。

“2012年我们已实现了对北京77个京客隆超市门店的直接配送,直配量达到每天60多吨。后来京客隆又追加订单4000吨。目前京客隆超市16000吨鲜菜。”张顺斋说,“农超对接”不仅减少了蔬菜运输销售的中间环节,对菜品的质量和安全也能做到严格把控。

谈到食品安全问题时,张顺斋说,“其实我们最担心食品安全问题,生怕供应北京市民的蔬菜出现问题。”据他介绍,为了严防蔬菜生产储运中可能产生的安全问题,2011

年合作社引进了先进的检测仪器,对蔬菜产品进行农药残留、硝酸盐含量、重金属含量等项目检测。“检测数据实时上传农业主管部门,我们根本无法修改任何数据。”

“我们的县蔬菜部门还在合作社派驻产品质量监督员,除合作社对其产品进行自检外,每周由市农业局质检中心对即将采摘的蔬菜进行统一抽检,县里进行批次检测,不合格产品禁止流出基地。鲜菜到京后,京客隆还将对上市的蔬菜进行批次检测。”

层层把关,目的就是杜绝食品安全问题。此外,为了让北京百姓吃得更放心,品质更高的蔬菜,去年,顺斋合作社联合德国拜耳集团在全国建立首个“KA优质安全蔬菜生产合作项目”。该项目旨在利用拜耳先进的植保理念和技术,实现提前预防,减量用药,降低农残,生产优质高效的蔬菜。目前项目一期实验结果令人满意,番茄种植与常规种植方法相比亩均增产近千斤。

“实际上,在番茄生产过程中,抓住育苗、定植、开花、坐果、膨果、盛果几个关键阶段,提前制定防病防虫植保组合方案,提前预防,减少农药用量,不仅让作物高产稳产,同时还降低了农药用量,大大减少了残留。”拜耳作物科学蔬菜关键客户经理孔亮这样解释。

“就像中医讲的‘防未病’,我们开始还不相信,没有虫子用什么药啊,可是事实证明,他们的方法确实比传统的防治方法好。”张顺斋说。

第二天清晨,在北京京客隆甜水园超市,记者看到,昨晚顺斋合作社配送的鲜菜已经上架,购买的人群络绎不绝。(科技日报北京4月21日电)



这款SmfX智能LED灯泡使用蓝牙或WiFi连接,支持iOS和Android设备控制,可调节亮度和颜色,一共有1600万色,4万小时(27年)的使用寿命。如果你打算在家里开派对,那么在这种模式下,灯泡会随着音乐变幻颜色。(大光)