

打好基础。新华社记者 张汝锋摄。施肥,加强农田管理,为青稞高产提供保障。当地农民在田间除草、浇水、眼下,西藏“粮仓”之一的白朗县正



地做瑜伽。新华社发(杨文斌摄) 客来观光避暑。图为游客在草海湿地风光的贵州草海湿地吸引了大批游客。连日,拥有夏日凉爽气候及湿



的总体评价中等偏上。(尹家和摄) 告》。调查显示,青年对五十二家企业布(企业社会责任青年认可度调查报告) 近日,北大与中国青年报共同发



玉银为小学生们重温红色记忆。新华社记者 杜宇摄 展“七一”党建活动。图为老党员张 六月二十九日,安徽合肥广开



营养快餐

喝蜂蜜水何时最有效?

蜂蜜是一种营养丰富的天然滋补食品,含有与人体血清浓度相近的多种无机盐和微量元素,便于人体吸收,而且具有提高免疫力,滋润养颜等多种功效。如今,很多女性都有喝蜂蜜水的习惯,但你知道,喝蜂蜜水最有效的时间点吗?

早晨一杯蜂蜜水清肠排毒

经常早晨喝蜂蜜水的朋友会发现,基本每天都会上厕所,非常规律,会形成一种习惯,这样每天排毒非常及时。清晨起来一杯蜂蜜水,有利于清理肠胃,有助于排除体内垃圾。蜂蜜所产生的能量比牛奶高约5倍,能够在很短的时间内补充给人体的能量,消除人体疲劳和饥饿。早晨喝蜂蜜,可以快速补充体能,让一天有充足的精神。

做法:每天早晨起来后,空腹喝一杯凉开水或一点温的开水冲泡一勺即可。

健康提示:空腹喝蜂蜜水容易使体内酸性增加,本身肠胃不好的人最好是用30度的水泡着喝,否则容易引起腹泻、肠胃炎等。

午后一杯蜂蜜水补充能量

每天下午3、4点,正值午餐与晚餐之间,也是能量消耗最大最疲劳的时候,此时机体处于“饥饿”状态,及时补充一杯温热的蜂蜜水,既让混沌的大脑在芬芳香味中有所清醒,还能够补充一些糖分和能量,为接下来两三个小时的工作和生活提供活力基础。

同时,蜂蜜水还可以与酸奶、果蔬汁等混合食用,使机体补充更多营养物质。

做法:下午茶时间,为自己准备一杯蜂蜜牛奶或者蜂蜜茶饮。

饭前一杯蜂蜜水抑制胃酸

蜂蜜对胃酸分泌有重要的影响,胃酸分泌过多或过少时,蜂蜜可起到调节作用,使胃酸分泌活动正常化。

如在饭前1个半小时食用蜂蜜,它可抑制胃酸的分泌,从而减少食物对胃黏膜的刺激。

做法:进食前0.5—1小时的时候,食用半杯蜂蜜水。

餐后一杯蜂蜜水消食助消化

蜂蜜对胃肠功能有调节作用,可使胃酸分泌正常。进食后,尤其是饱食后,胃部消化功能易下降,大肠蠕动变弱。

而蜂蜜有增强肠蠕动的作用,可以促使胃酸正常分泌,可显著缩短排便时间,消除大餐后的积食。

做法:餐后1—2小时后,食用一杯蜂蜜水。

睡前一杯蜂蜜水安神助眠

中医有句话:“朝朝盐水,晚晚蜜汤”。说的意思是:每天早起空腹喝淡盐水,每天晚上睡前喝蜂蜜水。蜂蜜中的葡萄糖、维生素可以调节神经系统功能,缓解神经紧张,促进睡眠,而且没有任何副作用。睡前一杯蜂蜜水,可以帮你舒缓情绪,提高睡眠质量。

做法:睡觉前喝一勺蜂蜜即可,用凉开水冲泡更好。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

养老、看病是所有老人绕不开的人生课题。有没有既能看病、又能帮着养老的地方?如今,一种名为“医养结合”的新模式正在悄然兴起。请关注——

“医养结合”:离你很近,困扰很多

姜刚 周畅 毛振华 闫平 周蕊

打破砂锅

一次次地住院、出院……无休止“折腾”不知让多少家庭和老人深陷疲惫,不堪其苦。记者近日在安徽、辽宁和上海等地采访发现,一种名为“医养结合”的新模式正在悄然兴起。

然而,这种模式离你多远?能走多久?

养老看病:“一条龙”模式获青睐

安徽省合肥市第一人民医院滨湖院区老年科内,两人间的病房里独立卫生间、悬挂式电视机一应俱全,床头分布着各种功能的白色插头和按钮,老人和家属可随时通过按钮呼叫,今年84岁的张建廷和老伴都在这里。

“我们年纪大了,不想在各个医院来回跑,也折腾不起,就想有个既能看病、又能养老的地方。”张建廷说。

张建廷所在的滨湖医院老年科于2010年正式运行,该科设立“托护养老”和“医养住院”两种管理路径。“医”,即入院老人需要疾病诊疗,进入“老年科住院病人”信息系统,按照“医养住院”管理路径进行住院管理。“养”,

即为“托老”模式,进入“老年护理院”信息系统,享受专业照顾、病情观察、心理护理、健康教育及康复指导,不纳入医保报销。“医”“养”互换时仅切换信息和管理路径,改变床头标识,无须搬移床位。

辽宁省大连市目前也在探索医养结合新模式。大连市中山区桂林养老院一楼是社区卫生服务中心,二楼、五楼是养老院。“养老院共有115张床位,现在已经住满了。”院长周淑媛说,老人在这里连同吃饭、床位、生活护理等每月需3000多元。如果需要治疗,可办理家庭病床,用医保卡支付,最长两个月。楼下的社区卫生服务中心里,有七八个全科医生,B超、X光、心电图等设备相对齐全。

一些地方还在探索机构养老内设医疗机构的医养结合新模式。目前,上海市660多家养老机构,内设医疗机构的130余家,提出内设医疗机构纳入医保联网结算申请要求的103家,已全部纳入医保。

困扰多多:看着很“美”行路“难”

尽管医养结合受到社会各界欢迎,有的甚至“一位难求”,但目前运行仍面临不少成

长中的“烦恼”。

“医养结合过程中最大的困惑在于没有相应的政策和标准,不知道应该怎么发展。”合肥市第一人民医院滨湖院区老年科主任陈雪岭回忆,2010年开办老年科之初,希望能领一个养老机构的证,用医疗和养老的双重身份经营。经过申请,拿到了社会福利机构批准的证书。但该证书到期想再续办时,却因没有相关政策不能续办,最后通过物价部门作为“特需服务”才能合法收费。

大连金石滩医院副院长戴长跃说,医养结合是系统工程,但现实情况是,大量高端医疗机构主要集中在大城市,大医院人满为患,而大量的二级医院、社区医院被闲置。目前,许多慢性病、退行性疾病患者需要康复治疗,但市场需求与供给脱节,服务设施不足,全科医生不足。

医养结合监管主体涉及民政、医保、卫生等多个部门,一位基层民政部门负责人说,以评估标准为例,民政与卫生部门各有一套护理等级分级制度,卫生部门的标准以身体健康水平为基准判断进护理院,民政的标准以生活照护水平为基准判断进养老院,对不同程度的老人进入不同的轮候区,这就造成了

同一名老人,按不同的体系评估后,进入不同的机构享受的待遇是不同的。

当前相当一部分养老机构的护理人员集中在40—50年龄段,学历大多在初中以下,多数来自农村,年轻人普遍缺乏。上海市闵行区民政局副局长蔡秀兰说,区内养老院护理人员50岁以上的占了80%。

来自北京社会管理职业学院数据显示,目前,全国只有10余所院校设有养老护理专业,难以满足养老服务市场需求,且培养也多侧重于技能实操,缺乏学历和学位教育,难以满足市场对复合型养老管理人才的需求。

面对期待:现实难题“怎么破”

国家卫生和计划生育委员会近期发布《中国家庭发展报告2015》指出,我国家庭发展变化突出表现之一是城乡养老照护和医养结合需求较大。

安徽省卫生和计划生育委员会调研结果显示,深度老龄化是当前和今后一个时期安徽省最显著的基本省情,并呈现老龄化、高龄化、空巢化、失能化阶段。2013年,安徽省失能半失能老人突破200万人,2030年将达400万人,对医养结合的需求急剧增加。对养老

床位需求增加,而现有养老床位不足30万张,护理人员需求也急剧增加。

“消除医养结合”烦恼迫在眉睫。”业内人士呼吁,国家能明确是否提倡、鼓励医养结合的发展方向,明确机构的性质、发证单位、运营规章,并予以支持。在护理、医疗、病人准入等方面,国家应出台统一明确、操作性强的标准或评价体系。在所有的医疗网点为老人建立健康档案,将医疗和养老信息打通。

安徽省民政厅社会福利和慈善事业处处长张振粤认为,老年人大多是慢性病,需长期住院,医疗、护理费用都要考虑,而在现有医疗保险制度下,往往承担不起高昂费用。为此,应完善相关医保制度,尤其是长期护理保险制度。

“健全养老服务人员职业发展体系。”北京师范大学中国社会管理研究院副院长张欢等建议,对养老服务人员的培养要分类、分层、分阶段,应引导更多高职院校开设养老护理专业。同时提高分布在养老机构的护理人员素质,通过继续教育提高医护水平,也可将“4050”人员培训为护理人员,建立医养养老服务人才培养长效机制。

(据新华社电)



常州大学学生颜岩(左)和他的创业团队成功研发了一款“迷你空调”。这款产品高18厘米、宽15厘米,重0.7公斤,可以产生低于环境温度10摄氏度的冷风,具有体积小、重量轻等特点。

新华社发(胡平摄)

画中有话

首档生活实验类真人秀开播

数字时尚

6月29日,近来令业界关注的生活实验类真人秀《我们15个》在腾讯视频播出近一周后,日播精华版首次登陆东方卫视。作为一档网台联动的真人秀,《我们15个》设置了15个陌生人在拟定的平头场景中,共同生活365天,其中也会有投票淘汰、新人补位环

节,而场外观众则可以通过视频24小时观察他们的生活。

为了全程呈现节目的真实可触,全年365天每天24小时拍摄的《我们15个》,开创性动用120台360度全景摄像机、60个麦克风。首播参加节目的普通人,其中有大学生、辣妈、拳击手、退伍军人、退休老人、平面模特等。在《我们15个》拟定的平头场景中,

有废弃的谷仓、牛棚、鸡舍、池塘,还有绿草满地的小型牧场。当15个人住进之时,他们仅有为数不多的食物和5000元现金。

而24小时的同步直播模式,也让很多追看的网友已经相当熟悉了节目构成,也有业内人士点评该节目称:“这个过程中我们可以看到在一个相对隔绝的情况下,在中国人的价值观引导下,形成的组织架构和人与自然搏斗的过程,这是一种陪伴和携手的过程。在现今这个人情相对越来越淡漠的社会,这种陪伴和人与人之间关系的形成,会让你去关注。” (秦倩)



联想近日发布了首款计算棒产品——IdeaCentre Stick 300。其外观看起来就像是一个大号U盘,但内部却集成了Intel Atom处理器、2GB内存、32GB存储空间,支持WiFi、蓝牙,预装Windows 8.1。它可与任何拥有HDMI接口的电视、显示器进行连接使用。

“舌尖上的安全”需要物流担当

科学与生活

科技日报讯(记者张克)“我们要严把食品从农田到餐桌的每一道防线,要确保人民群众吃得放心,吃得安全,吃得健康。食品安全也是一个供应链,保护‘舌尖上的安全’需要科学的物流管理,要确保食品安全,第一责任是生产企业,但经销商、物流商责任也很重要,政府监管与行业自律缺一不可,只有形成合力,才能真正做到预防为主,风险管理,全程控制,社会共治。”6月27日,“中国城市农

产品流通发展研讨会”在北京物资学院举行其间,与会专家就流通中的农产品质量安全及相关话题展开交流。中国物流与采购联合会顾问丁俊发认为,食品安全的系统工程涉及到全流程,措施具体,可操作性强,“用最严格的标准、最严格的监管、最严厉的处罚、最严肃的问责”来体现食品安全监管的执法力度,对食品安全违法“零容忍”。

专家认为,物流涉及到五大环节,一是包装,二是贮存,三是运输,四是流通加工,五是城市配送。不管是哪个环节,必须认真抓好以下四件事:第一,认识食品。如果搞物流的人员,连基本的食品分类都搞不清,它们的物理性能也不知道,如何去保证食品安全呢?食品不是一般的工业品,所以国内外都把食品与药品一起管理,因为与人的生命相关;第二,严格标准。既然食品是一种特殊商品,在包装、贮存、运输、流通加工、城市配送过程中,必须制定行业标准与国家标准,并严格执行,对违规者处于重罚;第三,风险防范。物流是食品安全供应链中的重要环节,必然产

生供应链风险,要建立风险评估制度,风险有可控与非可控两部分,凡可控的风险一定要运用互联网技术与提高管理水平加以控制;第四,全程追溯。食品在物流环节一旦出了问题,要全程追溯,要建立责任制,执行人要负责,执行人企业负责人也要问责。

“新《食品安全法》对物流提出了新要求,这是一件大好事,有压力才会变成动力,物流业才会进步。我希望有关部门不妨从食品安全的供应链体系多做些研究,食品既有产业链,也有供应链,也有价值链,更有生态链,哪个环节出了问题都会影响全局。”与会专家的演讲严谨又不失生动,参会的师生们从他们的言语中了解了中国农产品流通的热点及其前沿。