

暑期实践



「法律进社区」普法宣传活动。合肥经济学院大学生志愿者协会开展暑期社会实践，安徽省合肥市海恒社区联合该院利用暑假期间组织部分大学生来到近日，西北政法政法大学新闻传播学



新华社发(吴燕军摄) 精细,使传统竹编焕发新的生机。寻求突破,不断创新,竹编工艺越发展越好。近年来,湖北潜江竹编在传统的竹编工艺



新华社发(任军川摄) 文化活动中,进行赛马等蒙古族传统的马术表演。近日,内蒙古阿巴嘎旗伊和勒勒苏木



营养快餐

黑豆的营养功效

黑豆富含蛋白质、氨基酸、维生素、粗纤维等多种人体所需的营养成分。其蛋白质含量高达49.8%居豆类之首。据营养界盛传,黑豆有赶超黄豆营养功效之说,一起来看看:

补肾益精

黑豆被称为“肾之谷”,具有补肾益精,防止体力匮乏功效。就中医学上认为,要补充体力和精力要从补肾开始,黑豆对于补肾有很好的功效。

延缓衰老

黑豆中含有丰富的黑豆皂苷、黑豆色素,有明显的抗氧化作用,可以防止肌肤衰老;黑豆中所含的黄酮类物质,具有雌激素样作用,经常食用有乌发美容、延缓衰老的功效。此外,日本研究人员发现,黑豆中含有的亚油酸可以有效阻止皮肤细胞中黑色素的合成。

预防便秘

黑豆中有5%的粗纤维及寡糖,它们能帮助肠道蠕动,使体内胀气与毒素顺利排除,改善便秘;而寡糖与膳食纤维相结合,成为结肠内菌丛从环境,具有整理肠道的作用。

抑制癌症

黑豆中的异黄酮是一种植物性雌激素,能有效抑制乳腺癌、前列腺癌和结肠癌,对防治中老年骨质疏松也很有帮助。

黑发防脱

黑豆故有“乌发娘子”的美称。中医认为“脱发和气血不足有很大关系。一个气血旺盛,肾气充沛的人,其毛发必然浓密润泽,相反,则精枯血衰而致头发早白易脱。

润肠补血

黑豆是各种豆类中蛋白质含量最高的,比猪腿肉多一倍有余。它含有的脂肪主要是单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸,其中人体需要的必需脂肪酸占50%,还有磷脂、大豆异黄酮、生物素,所以吃黑豆有降低胆固醇的作用。中医认为,黑豆性平味甘,有润肠补血的功能。

防止大脑老化

黑豆中不饱和脂肪酸在人体能转成卵磷脂,它是形成脑神经的主要成份;黑豆中所含的矿物质中钙、磷皆有防止大脑老化迟钝、健脑益智的作用。因此多吃黑豆有助于预防老年痴呆症。此外,黑豆卵磷脂中的甾醇,可增加神经机能和活力。

预防耳聋

补充铁质可以扩张微血管,软化红血球,保证耳部的血液供应,可以有效防止听力减退。黑豆中铁和锌的含量较其他食物高很多,对预防老年人耳聋有一定作用。

改善视力

视力下降,头晕目眩,这是案头工作的人最大的痛苦,吃黑豆就能缓解这些不适。黑豆的功效已得到人们高度评价。明朝李时珍在《本草纲目》中有记载:“常食黑豆,可百病不生”。

解毒

《本草汇言》中记载:“善解五金、八石,百草诸毒和虫毒。”但是,想要黑豆的解毒效果更好,那么还应该加入甘草。凡食物中毒或药物中毒,均可用黑豆汁与甘草煎药饮,以解毒。



扫一扫

欢迎关注科技改变生活微信公众号

肺结核和糖尿病是两种严重危害人类健康的常见疾病,糖尿病患者免疫力低下,也是肺结核的高发人群,两病关系密切,素有“姊妹病”之称。请关注——糖尿病患者为何易患肺结核?

本报记者 李颖

打破砂锅

研究表明,糖尿病合并肺结核的患病率是非糖尿病人的4-8倍。我国是世界糖尿病第一大国,同时也是世界结核病高负担国家,排名第二。两病并发相互影响,使得治疗难度大、预后差,后果不可小觑。

糖尿病结核病多结伴发作

肺结核和营养不良有关,被称为“穷人病”,而糖尿病则是一种“富贵病”,两者似乎并无交集。然而,最近几年研究发现,糖尿病可以让结核菌携带者的发病率提高3倍以上。一般来说,结核菌感染者一生中发病几率是10%左右,但是如果结合糖尿病,这个比例将达到30%。

“每年约8%的初发肺结核患者合并糖尿病。”中华医学会糖尿病学分会副主任委员、中国人民解放军总医院陆菊明教授解释,肺结核合并糖尿病,已成为结核病一种常见病和多发病,发病率日趋增加,已成为一个较为严重的公共卫生问题,应予以高度重视。

最新数据显示,我国成人糖尿病患病率由1979年的0.67%飙升至2008年的9.7%,高

血糖带来的急性并发症极大地危害着患者的健康。陆菊明指出,我国糖尿病和糖尿病前期病人患病率已达25%,高血糖人数几乎相当于美国总人口数。

糖尿病患者血糖升高,为结核菌的生长繁殖提供了“温床”,目前门诊新发结核病人中,17%来自糖尿病患者。同时,高血糖会影响抗结核药物的药力,也增加了这类病人的治疗难度。

陆菊明解释说,糖尿病是结核病的重要相关疾病之一,糖尿病患者是结核病的易感人群,而结核病又是诱发、加重糖尿病发生酮症酸中毒等急性并发症重要且常见的原因之一。结核病发病的高峰年龄与糖尿病发病年龄相吻合,两病相互影响,互为因果,促进发病。“糖尿病合并肺结核以男性居多,患病年龄多在40-60岁之间。”

糖尿病患者要想预防肺结核,应首先从控制病情入手,做到早期发现,早治疗。对结核菌素试验阴性的糖尿病患者,可施用卡介苗接种,以及避免与结核病患者尤其是开放性肺结核患者接触。另外,陆菊明提醒,糖尿病患者应积极控制血糖,出现不明原因的消瘦、乏力、咳嗽咳痰,建议做个胸片检查。

对“姊妹病”要早发现、早治疗

结核病是由结核分枝杆菌引起的一种古老的传染病,直到现在,这个古老的疾病仍然在全球肆虐。WHO提出,全世界约有20亿人患有结核分枝感染,要逐步消除大量存在的潜伏性结核感染。

中华医学会结核病学分会候任主任委员、北京胸科医院副院长李亮教授在接受记者采访时指出,中国是全球结核病高负担国家,据估计我国每年有新发肺结核患者约100万例,居世界第二位,每年约4.2万人死于结核病。“而且,我国耐药结核病疫情也十分严重,每年约有近10万新发的耐药结核病患者。”

李亮解释说,肺结核是一种慢性消耗性疾病,不仅增加胰岛素的需求量,同时又降低胰岛素受体的功能,以致胰岛素不能发挥正常生理作用;再者,结核菌毒素,可侵犯胰腺,使其分泌功能降低,这都可引起血糖升高,而某些抗结核药,如异烟肼可干扰血糖代谢,使血糖升高。特别注意的是,结核病发病隐匿,但糖尿病合并肺结核时可能发病急剧,高热、剧咳、多痰,所以易被误诊为肺炎;而老年患者

则可能截然不同,不仅是两病的高发年龄,又是症状多变的年龄段,更应提高警惕。因此,对于这对“姊妹病”,治疗原则最重要的是早发现、早治疗。在治疗糖尿病,病情恶化时,应想到合并结核;抗痨治疗结核不满意时,应考虑有糖尿病的可能。

规范治疗迫在眉睫

当前结核病面临HIV、耐药、人口流动、糖尿病等多种挑战,我国糖尿病人群中结核病患病率高达17%,且面临复发率高、耐药率高的治疗困境。鉴于我国目前尚无结核病合并糖尿病的相关指南,亟待血糖控制水平与结核病疗效关系、抗结核药物有效剂量、抗结核治疗疗程、降糖药物与抗结核药之间相互影响等相关问题的指南性建议。

为了让更多的医师能及时治疗糖尿病合并糖尿病,提高诊断率和治疗质量,中华医学会结核病学分会和糖尿病学分会强强联手,在“2015年全国结核病学术大会”上,正式启动了中国首个“结核病合并糖尿病临床治疗指南”的编撰工作。为此,礼来基金会将向两家学会资助50余万人民币,用于治疗指南的开发、临床实践和推广。这是礼来耐多药

结核病全球合作项目在中国的又一重大举措。

针对此合作,陆菊明坦言,糖尿病学会从2003年开始制定糖尿病的诊疗指南,但未涉及结核病方面内容。“由于目前结核病合并糖尿病的严峻形势,非常期待与结核病学分会合作,将更新、更好的糖尿病合并结核病的内容纳入指南。”

中华医学会结核病学分会主任委员高文指出,礼来基金会与中华医学会结核病学分会的合作由来已久,在西部地区结核病防控人员能力建设、覆盖六省市及周边地区的耐多药结核病培训方面已取得了丰硕成果。此次的结核病合并糖尿病临床治疗指南项目,更将深化礼来与结核病学分会的合作,更好地服务中国广大结核病和糖尿病患者。

礼来基金会(日内瓦)的代表Mario Paola Lia则表示,两个学会都从事减轻患者痛苦,造福千万民众的重要使命。随着糖尿病患病率的不断升高,结核病的治疗越来越困难,从而导致治疗失败、复发和死亡的危险增加,指南的开发和制定是一项重要而紧迫的工作,希望礼来能够通过项目的支持与中华医学会密切合作,为患者带来福音。



7月19日,在浙江义乌国际商贸城网商服务区,“聚宝网商”的企业员工为新注册电商企业提供产品销售运行服务。据义乌市电商办公布的最新数据显示,2015年上半年,义乌市新增电商企业6869家,同比增长23%;电子商务实现交易额618亿元,同比增长31%。

画中有话

5G发展需加快跨行业合作

数字时尚

在4G不断快速推进的同时,通信业的各方都加快了5G的发展步伐。华为副董事长、轮值CEO胡厚崑在2015世界移动大会-上海(MWC)期间接受采访时表示,虽然5G在过去几个月发展迅速,但这只是局限于通信业内,5G的发展需要各行各业互

常重要。在胡厚崑看来,各行业之所以存在一定的壁垒,是因为大家所进行的创新和研究都局限于行业内,也就是所谓的“烟囱式”创新。“5G网络应成为各行业共享的基础设施,通信行业必须放弃传统的‘烟囱式’创新模式,加大与垂直行业合作力度,让5G关键技术和标准充分反映各行业需求。”胡厚崑表示,“技术提供者、网络运营商和其他行业应共同合作,尽快建立跨行业沟通平台和5G垂直行业示范网。”

(侯智勇)



西班牙著名设计师设计的一款十分绿色环保的创意灯具——Dama台灯,它完全采用回收材料制作而成,玻璃灯罩是利用随处可见的葡萄酒瓶和油瓶切割而成的,瓶子本身保留下来的小把手方便我们挪动和拿取台灯。

应对生态环保的新思路

新华社记者 杨维汉

锐观察

近年来我国经济高速发展的同时,生态环境遭到不同程度的损害。既要经济发展,又要青山绿水,已成为社会各界的心声。近日,在由新华网主办的“2015‘碧水蓝天’中国环保高峰论坛”上,工信部节能与综合利用司司长高云虎透露:“正在组织编制绿色制造工程实施方案,要组织实施传统制造业专项技术改造,开展绿色低碳产业化示范,实施重点区域、流域行业清洁生产行动计划,

扎实推进大气、水、土壤污染防治专项行动。制定绿色产品、绿色工厂、绿色园区、绿色企业标准体系,开展绿色评价。到2025年,制造业绿色发展和主要产品单耗达到世界先进水平,基本建立起符合生态文明建设要求的绿色制造体系。”

在经济新常态下,环保部规划财务司司长赵华林认为,“十三五”期间,环境保护要实现“从污染物总量控制为主向环境质量改善转变”“从控制污染物的增量为主向削减存量为主转变”。他提出,保护生态环境一

是要用法律守住底线,要建立规范、严密的环保法治体系;二是用制度划清边界,建立系统完整的生态文明制度;三是建立全面有效、标本兼治的环境管理体系;四是用政策催生动力,建立改善环境质量的政策支持体系;五是用公民权利激发环境活力,环境保护是全社会的事情,要让老百姓有知情权、参与权。

水是生命之源,生态之基,生产之要。水利部水资源司副巡视员石秋池介绍,“国家将以总量控制为核心,推进用水方式的转

变。实施最严格的水资源管理制度,最重要的目标是转变人们的用水方式和用水思维。”

石秋池说,“转变用水方式、控制用水总量、提高用水效率、减少污水排放,需要全社会的共同努力。国家实施最严格水资源管理制度的最新要求,就是要降低经济发展过程中环境资源付出的代价。”

石秋池表示,把生态文明的理念落实到水资源开发、利用、治理、配置、节约、保护等各项工作的规划、建设和管理环节中,通过优化城市水格局,统筹防洪排涝、改善环境、供排水格局、生态与景观,将生态文明建设的理念变成一个个政府的工作目标和指导思想,变为安全、宜居和人与自然和谐的优美环境。(据新华社电)

南通家纺靠“互联网+”华丽转身

新华社记者 朱旭东

生活风向标

7月7日下午4点多,在江苏省南通家纺电商产业园,喵星人家纺负责人陈凯杰与3名员工在忙着在网上做推广。喵星人家纺目前在“美丽说”等专业电商平台开设3家网店,每天接单量超过100单。陈凯杰是名“家纺二代”,他说,“父母经过多年打拼才有今天,面对电子商务的大势,我们除了适应,更要找到适合自己的道路。”

去年8月以来,南通家纺电子商务产业园、新天地家纺电商产业园相继开园,众创空间、众创E站分别挂牌。位于通州区川姜镇的南通家纺城目前有个体工商户近6000户,其中一半是电子商务运营户。通州区委书记宋乐伟表示,家纺要从大众创业进入万众创新阶段,而“互联网+”传统的家纺行业,就是家纺产业发展的新方向。“我们需要整合家纺的上下游产业,构建家纺电商生

(据新华社电)

别“吃”了你的厨房

给您提个醒

厨房是一处非常容易发生腐蚀的地方,如果你在日常生活没有注意各种厨具的使用,很多腐蚀小问题就会接踵而至,让你在不经意间“吃”掉你的厨房。

腐蚀,不仅会让锃光瓦亮的厨房显得破旧不堪,而且厨具一旦发生腐蚀,会大大折损使用寿命,还会造成资源的浪费。同时,有些金属的腐蚀会释放对人体有害的物质,甚至会在你做菜做饭的过程中直接渗入到你和家人的饮食中,是身体健康的一大隐患。

当然,腐蚀其实也没有那么可怕,只要你和家人注意以下几点就可以避免把自己的厨房“吃”掉了。锈蚀的过程中需要金属与空气的共同作用,所以厨具在清洗之后一定要擦干后存放,避免水分的蓄积;在清洗厨具的过程中,不能用强碱性或强氧化性的苏打、漂白粉、洗涤剂(如威猛先生)等进行长时间清洗,避免这些物质与金属发生反应,加速腐蚀的速度;不宜长时间将食物放置于金属厨具中,避免金属中的有毒物质渗入食物中;长时间不用的厨具可以表面涂一层食用油,避免厨具与水空气的直接接触。(王斐)