

暑期实践



「法律进社区」普法宣传月活动。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法学专业学生开展普法宣传。



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,湖北潜江竹编在传承中不断创新。



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,内蒙古阿巴嘎旗伊和勒勒苏木,内蒙古阿巴嘎旗伊和勒勒苏木,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甙、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;而寡糖与毒素顺利排除,改善便秘;而寡糖与毒素顺利排除,改善便秘;而寡糖与毒素顺利排除,改善便秘。

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。

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说,肺结核合并糖尿病,已成为结核科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,而结核菌又是诱发、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肺结核,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。

不仅让厨房光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)



扫一扫

欢迎关注科技改变生活微信公众号