



「街舞表演」 新华社记者(唐克摄) 行为观众在观看双人机器人舞蹈表演。图为山东省烟台世茂广场举行「街舞表演」。



「街舞表演」 新华社记者(唐克摄) 行为观众在观看双人机器人舞蹈表演。图为山东省烟台世茂广场举行「街舞表演」。



「天空之镜」 新华社记者(吴刚摄) 的视觉效果。新华社(吴刚摄) 的视觉效果。新华社(吴刚摄) 的视觉效果。



「天空之镜」 新华社记者(吴刚摄) 的视觉效果。新华社(吴刚摄) 的视觉效果。

营养快餐

三类人吃大蒜有害

葱姜蒜是人们日常生活中必不可少的调味饮食,有些人更是喜欢在吃面条的时候生吃一些大蒜,除了下饭之外还有很好的杀菌作用。但是,有三类人是不可食用大蒜的。 肝病患者 很多人认为,大蒜能抗菌抗病毒,于是就用吃大蒜来预防肝炎,甚至有人在患肝炎后仍然每天吃大蒜。这种做法对肝炎病人极为不利,因为大蒜对肝炎病毒没什么作用,相反,大蒜的某些成分对胃、肠还有刺激作用,可抑制肠道消化液分泌,影响食物消化,从而加重肝炎病人的恶性等诸多症状。另外,大蒜的挥发成分可使血液中的红细胞和血红蛋白含量降低,并有可能引起贫血,不利于肝炎的治疗。 非细菌性腹泻 发生非细菌性的肠炎、腹泻时,不宜生吃大蒜。因为肠道局部黏膜组织有炎症,肠壁本身血管扩张、充血、肿胀、通透性增加,机体组织大量蛋白质和钾、钠、钙、氯等电解质以及液体渗入肠腔,大量液体刺激肠腔,使肠蠕动加快,因而出现腹痛、腹泻等症。如果再吃生大蒜,辛辣味的大蒜素会刺激肠道,使肠黏膜充血、水肿加重,促进渗出,使病情恶化。如果已经发生了腹泻,食用大蒜更应慎重。 眼病患者 中医认为,长期大量地食用大蒜会“伤肝损眼”,因此,眼病患者应尽量不吃大蒜,特别是身体差、气血虚弱的病人更应注意,否则时间长了会出现视力下降、耳鸣、头重脚轻、记忆力减退等现象。有些人患了近视眼或其他眼病,需要服用中药治疗,这时千万要忌口,否则会严重影响疗效。

随着中国步入老年化进程的加快,各种老年病的发病人数逐渐增多,阿尔茨海默氏症(俗称老年痴呆症)就是其中一种。请关注——

你了解老年痴呆症吗?

实习生 孙威

「打破砂锅」 据日本一项最新研究发现,通过检测血液中特定蛋白的含量,可预估将来患阿尔茨海默氏症和轻度认知障碍的风险。研究小组认为,这将有助于尽早发现此类疾病并采取干预措施。 阿尔茨海默氏症被认为与β-淀粉样蛋白在脑内过度蓄积有关。在发病前20年开始,就会有β-淀粉样蛋白在脑内逐渐蓄积。 研究小组在实验中确认,采集数毫升血液检测其中这3种蛋白的含量,就能以约80%的准确率判定被检测者认知方面的健康水平,并且推测出将来的认知患病风险。这有助于在尚未出现明显症状时就预知患病风险,以尽早采取干预措施。相关检查结果还有可能用于判定治疗效果。 起病跟脑部“活力”有关 阿尔茨海默氏症俗称老年痴呆症,它的发病人群主要以中、老年人为主。“老年痴呆症的起病跟年龄相关,在老年期或老年前期起病,年龄越大患病率越高,80岁以上患病率更高。”首都医科大学附属北京安定医院精神科副主任医师卜力在接受笔者采访时说道。因为它是神经系统退行性病变,所以老年痴呆症的起病跟脑部“活力”有关,随着年龄的增加,人脑的机能逐渐下降,大脑衰老、萎缩都会使老年痴呆症的发病率增加。所以年纪越大,发病的概率越高,发病的症状也更严重,且不可逆转。 但老年痴呆症的发病并不仅仅与年龄有关。有痴呆家族史、头部外伤或抑郁症病史、有一些躯体疾病如甲状腺疾病、免疫系统疾病、癫痫等、教育水平低都有可能与老年痴呆症的发病有关,但并不是决定性的病因,只是可能相关,也可能有患者以上病因都没有的。不过对于女性来说,发病率要高于男性。 老年痴呆症的核心表现为认知功能的下降。还会出现记忆力减退和丧失,视空间技能损害,定向力、计算力、判断力等丧失,并相继出现人格、情感和行为改变等障碍,且呈进行性加重过程。 老年痴呆症是一种起病隐匿的进行性发展的神经系统退行性疾病。临床上以记忆障碍、失语、失用、失认、视空间技能损害、执行功能障碍以及人格和行为改变等全面性痴呆

表现为特征,病因迄今未明。患者起病隐袭,精神改变隐匿,早期不易被觉察。65岁以前发病者,称老年性痴呆;65岁以后发病者称老年性痴呆。 “老年痴呆症是原发性中枢神经系统退行性病变,因为是原发性的,所以目前医学界对于它的发病原因还是不清楚的。”卜力说道。原发性是针对于继发性而言,就是说某种疾病最先发生于某个组织或者器官,对于该组织或者器官来说,该疾病就是原发的。对于老年痴呆症和其他精神科的疾病来说,都是最先发生于神经系统的病变,且它们的病因不明。 老年痴呆症的预防研究还在探索中 老年痴呆症的特征性病理改变为β-淀粉样蛋白沉积形成的细胞外老年斑和tau蛋白过度磷酸化形成的神经细胞内神经原纤维缠结,以及神经元丢失伴胶质细胞增生等。β-淀粉样蛋白,由β-淀粉样前体蛋白水解而来,由细胞分泌,在细胞基质沉积后具有很强的神经毒性作用,β-淀粉样蛋白的沉积不仅与神经元的退

行性病变有关,而且可以激活一系列病理事件,包括星型胶质细胞和小胶质细胞的激活、血脑屏障的破坏和微循环的变化等,是老年痴呆症病人脑内老年斑周边神经元变性和死亡的主要原因,但对于老年痴呆症的发病还有待研究。 “国内外对于老年痴呆症的研究和探索一直在进行,但关于老年痴呆症的发病,还并没有具体的成果。”卜力说。老年痴呆症症状进展缓慢,逐渐加重,有着不可逆转的特点。因为它是隐匿性起病,对于它的发病,在医学上的研究成果并没有太多。 “老年痴呆症属于大脑皮层的弥漫性萎缩,不知道什么时候发生。但老年痴呆症的预防研究,一直都还在探索中。”对于老年痴呆症的预防,卜力这样说。 护理对康复更重要 关于老年痴呆症的预防,西医学者们试图用改善脑代谢的药物来治疗老年痴呆。如茶胺胶(草酸茶胺胶)即克拉拉啉,研究认为茶胺胶可直接促进三羧酸循环,有效地增强细胞内代谢,促进葡萄糖的运转,提高对葡萄糖和氧的利用,还可延缓细胞衰老过程。维

生素类治疗老年痴呆也有报道。比如维生素E防止体内过氧化生成,对延缓衰老有作用。这些维生素类药可使老年痴呆患者的某些症状有所改善。 雌激素替代疗法可明显延缓老年痴呆的发生,尤其是对老年妇女痴呆有一定作用,其机理尚不清楚。到目前为止,尚没有大规模的双盲、安慰剂在老年性痴呆中的确切作用,有待于进一步的研究加以阐明。还可以利用重组技术将正常基因替换有缺陷的基因,达到根治基因缺陷的基因治疗,但目前尚属研究阶段。 老年痴呆症的治疗最重要的还是病后的护理。医护人员和亲属都要关心爱护患者,注意尊重患者的人格,在对话时要和颜悦色,避免使用侮辱性语言和词语。同时,要根据不同患者的心理特征采用安慰、鼓励、暗示等方法给予引导。对情绪悲观的患者,应该耐心解释并介绍一些治愈的典型病例,以唤起患者战胜疾病的勇气和信心。亲属对生活有困难的患者应当积极主动给予照顾,热情护理,以实际行动温暖他们的心灵。同时可以训练患者做一些简单的功能训练,帮助患者康复。

介绍,运动可以增加消耗能量比较高的肌肉、改善心肺功能,对控制体重和保持健康都有显著益处。因此,不吸烟、健康饮食,增加身体活动,减少食用有害酒精等健康的生活方式对于几乎所有慢病的预防、治疗都有益处,并可降低许多疾病的死亡率。美国一项研究发现,较之运动不足的人,经常参与运动的病人在医疗花费方面少花将近30%。 为减少慢病的发生,在功能社区推进健康的生活方式至关重要。中国疾病预防控制中心副主任梁晓峰说,功能社区是指由学校、企业、机关等相同人群构成的社群,是劳动力人群聚集的主要场所。绝大部分人超过三分之一的时间是在这些社群度过的。将健康生活方式渗透到这些地方,成为落实全民健康生活方式的关键。



8月23日,一场充满科技趣味的机器人展在合肥市举行,该展览旨在让孩子们在获得快乐的同时培养对科技的兴趣,现场多种类型的机器人吸引了暑假中的儿童前来体验互动。图为一名儿童在家长的帮助下控制机器恐龙。新华社记者 杜宇摄

画中有话

七夕微信红包收发总量14.27亿次 数字时尚 最新数据显示,8月20日七夕全天微信红包收发总量达14.27亿次,突破除夕10亿峰值。5月20日,微信红包收发量是4亿,6月1日,微信红包收发量是5亿。七夕当天,微信红包的收发峰值出现在上午11点。其中,5.20元因为谐音“我爱你”成为最受欢迎的七夕示爱红包,而13.14、9.99、9.99、7.77、7.77等金额的红包由于其各自的寓意,也受到用户不同程度的喜爱。 综合数据显示,沿海地区的用户更为浪漫,广东省在本次“七夕示爱行动”中拔得头筹,浙江省、江苏省、福建省紧随其后。(宋婷)

更有趣的是,在近年来被誉为“东方情人节”的七夕,除了男女用户互发“示爱红包”,也有不少男生与男生、女生与女生之间互发红包,不少用户表示,被这种“单身狗”之间互助安慰的情谊打动了。 相较于传统的送花、大餐,一个小小的微信红包“礼轻情意重”,即便远隔千山万水也能及时将爱传递,近年来受到越来越多年轻人的追捧。而自春节开始,微信红包实际上已经成为人们传情达意和节日祝愿的一种习俗。(宋婷)

七夕当天,微信红包的收发峰值出现在上午11点。其中,5.20元因为谐音“我爱你”成为最受欢迎的七夕示爱红包,而13.14、9.99、9.99、7.77、7.77等金额的红包由于其各自的寓意,也受到用户不同程度的喜爱。 综合数据显示,沿海地区的用户更为浪漫,广东省在本次“七夕示爱行动”中拔得头筹,浙江省、江苏省、福建省紧随其后。(宋婷)

健康生活方式将在社区推广

生活风向标 据新华社电(记者胡浩)中国疾病预防控制中心主任王宇在21日在京落幕的中国疾病预防控制中心主办的第四届健康中国生活方式大会上表示,要实现慢性病防控的全球目标,必须继续在改变不良生活方式上下功夫,这就需要功能社区推广健康生活方式。 《2015年中国居民营养与慢性病状况报告》显示,十年间中国居民高血压、糖尿病等主要慢性病的患病和癌症的发病均呈上升趋势,全国居民慢性病死亡已经占到了总死亡人数的86.6%,慢性病已经成为威胁中国居民生命安全最主要的原因。 “对于慢性病,运动是最全能的‘良医’。”与会的美国爱荷华州立大学罗宾·舒克博士



MOVE 蓝牙窗帘电机可让家里普通窗帘变身成为智能窗帘。用户可以通过智能手机App对MOVE蓝牙窗帘电机进行直接控制。

强光下儿童应酌情佩戴太阳镜

给您提个醒 进入秋季,艳阳高照。太阳镜成了很多家长为孩子准备的出门必备“神器”,再加上很多儿童太阳镜造型可爱时尚,是宝宝扮酷耍萌的利器。 孩子到底需不需要太阳镜来防护呢?北京儿童医院眼科副主任医师、爱问医生推荐咨询专家余继峰告诉科技日报记者,儿童的视力发育需要适当的光线刺激,但太过强烈的太阳光照射会对眼睛造成损伤,建议儿童和青少年在强烈阳光下使用适合自己的太阳镜来抵御紫外线对眼睛的侵害。 “孩子的角膜和晶状体比成人更加‘透明’,抵抗力更弱,所以更容易受到有害光线的人侵和损害。”余继峰说,很多眼疾,如白内障、角膜炎、结膜炎等都与长时间的紫外线照射有关。因此,他建议在强光的照射下,孩子需要长时间户外活动时,最好戴上太阳镜。患有眼疾的孩子应咨询专业医生的意见来决定是否佩戴太阳镜。 “儿童都应尽量避免长时间在强烈太阳光照射下活动。”余继峰提示,3岁以内的婴幼儿应尽量避免强烈太阳光照射,3-6岁的

儿童应避免在强光下玩耍,6岁以上儿童如必须强光下活动可以酌情佩戴墨镜。 但他同时提醒,儿童佩戴墨镜的时间不宜过长,因为儿童的视力处于发育期,适当的光线进入眼睛能刺激眼部神经发育,长期戴镜可能会对视力的发育有一定程度的抑制。所以只建议在阳光强烈的户外佩戴太阳镜,而且佩戴时间一次最好不要超过4小时。 给儿童选购太阳镜,一定要去正规的眼镜店选购,并保留相关消费票据。另外,最好是在太阳光最强时去购买,这种环境下能

够清楚的观察镜片是否有划痕、杂质、气泡、条纹等瑕疵。 据太阳镜相关技术人员介绍,太阳镜之所以能够阻挡紫外线,是因为镜片上加了一层特殊的涂膜。消费者一般认为的镜片颜色深浅影响着镜片的抗紫外线的性能,其实镜片颜色的深浅只影响其吸收可见光的性能,与抗紫外线能力无关。抗紫外线能力取决于镜片材质,“镜面或吊牌上有注明防UVA、UVB和CE标识的太阳镜才能确保阻隔一定的紫外线”相关技术人员介绍道,儿童专用太阳镜在设计时,高质量的产品一般会考虑到框架能承受的冲击力,以及儿童的人体工程学和稳定性为设计理念,与皮肤接触的所有表面都覆盖着柔软的材料,以确保最大的舒适度和安全性。

QR code and text for a tech-related promotion: 扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号