

线摆成立体花坛两座。本报记者 董志翔 摄



西单东南角的花坛“共同繁荣”。



西单东北角的花坛“播种梦想”。



东单东南角的花坛“同根共荣”。



东单西北角的花坛“舞庆中华”。

营养快餐

海带的养生功效

海带是公认最有营养的食物之一,是碱性食物,而且价格非常便宜,多食用对健康是非常有益的。那么海带的养生功效都有哪些呢?

让秀发黑又亮

许多人都知道黑芝麻能令头发乌黑,能生发令毛发生长,核桃能令头发闪亮。但是营养专家认为,最护发的是海带。经常食用海带不但能补充身体的碘元素,而且对头发的生长、滋润、亮泽都具有特殊功效。

增强代谢排毒

凡是含有大量纤维素的蔬菜,都可以促进肠道排泄,并吸附游离的脂质。海带的纤维丰富,并呈碱性,可增加排毒功效。吃海带可以增强人的代谢率,增强代谢机能,让精神更加充沛。

祛痰保护气管

人们平常吃的海带有效除“老痰”的作用。海带味咸,性寒,归肝、肾经,其纤维素可以清除附在消化道的细菌霉菌及废尘颗粒,减少痰的堆积,具有消炎软坚、利尿消肿之功效。用于慢性支气管炎、哮喘治疗时,可做成海带糖浆或凉拌海带,坚持食用,“老痰”祛除则痰病消除,效果颇佳。

补钙易于吸收

海带是一种营养价值很高的蔬菜,与菠菜、油菜相比,除维生素C外,其粗蛋白、糖、钙、铁的含量均高出几倍、几十倍。每100克海带中含钙高达1177毫克,含铁高达150毫克,重要的是人体对海带中的钙元素的吸收率非常高,所以吃海带对儿童、妇女和老年人均有重要的保健作用。

美颜改善肤色

海带汁可以祛除痘印,提升皮肤的亮度,改善暗黄无光的肤色。用海带熬成的汤汁泡澡,可以润泽肌肤,使皮肤清爽细滑,光洁美丽。同理,如果食用海带,也有美颜、滋润的效果,内外兼并,效果更佳。

消除乳腺增生

近代研究发现,海带可以辅助治疗乳腺增生。这是由于其中含有大量的碘,大约每100克海带中含有300毫克—700毫克碘。可以促使卵巢滤泡黄体化,从而降低体内雌激素水平,使内分泌失调得到调整,最终消除乳腺增生的隐患,达到预防乳腺增生的目的,而且,海带能软坚散结,能使血运畅通,肿块消退。

防心脑血管病

国内近年来的研究表明,海带富含大量不饱和脂肪酸,能清除附着在血管壁上的胆固醇;海带中含有的食物纤维褐藻酸,可以调理肠胃,促进胆固醇的排泄。血脂高的人长期吃海带,可以有效防治心脑血管疾病。

降压利尿消肿

海带上常附着一层白霜似的白粉——甘露醇,它是一种贵重的药用物质。现代科学研究证明,甘露醇具有降低血压、利尿和消肿的作用。另外,海带含有大量的不饱和脂肪酸和食物纤维,能清除附着在血管壁上的胆固醇,调顺肠胃,促进胆固醇的排泄。



扫一扫

欢迎关注科技改变生活微信公众号

“在大城市里,失眠人群已占到了神经内科门诊量的三分之一。”究竟是谁偷走了人们的睡眠?请关注——

“不眠族”为何越来越多?

肖思思

打破砂锅

“每日须存人,但是不能累积;能透支,但是马上开始计息;太多欠款对生命有危险”——这条被形象称之为“睡眠银行”的规则,表达了睡眠的障碍。

然而,都市失眠人群在增多,究竟是谁偷走了人们的睡眠?

夜难睡、早难起,都市生活失眠多

这是很多人的经历:深夜里躯体很疲惫,大脑却很活跃;早上该起床了,可就是起不来;半夜刷一下社交网络,总有人凌晨三四点仍在发言;甚至有人在微信上惊呼“又是一夜无眠”。

“在大城市里,失眠人群已占到了神经内科门诊量的三分之一。”广东省第二人民医院神经内科主任刘新通说,临床发现,很多人出现睡眠障碍,其中成年人有睡眠障碍的比例高达30%。

62岁的赵女士失眠长达7年,隔两三天就要有一次依靠药物才能“睡一觉”,近期被医院诊断为抑郁症。她说:“躺在床上经常不自觉地想起过去发生的不愉快的事情,有些事情越想越难受,想起来都想哭,经常一整晚不能合眼。”

据广东省第二人民医院康复理疗科赵主任介绍,由于多种原因,包括不健康的生活方式,导致失眠者不断增多,特别是在大城市,由于生活和工作压力较大,一些人出现了“城市失眠综合征”。

长期研究失眠的刘新通教授告诉记者,容易失眠的人群有几类:一类是脑力劳动者多;二类是高风险职业者;三类是性格内向、敏感的人,这些人群容易出现抑郁或焦虑的症状。

医学研究发现,睡眠障碍已成为一种社会现象,根据美国国立睡眠基金会2005年调查,38%的人每周至少有几天晨起不清醒,32%频繁觉醒,21%入睡困难,21%早醒不能入睡,7%每个月会有几次失眠药物治疗。

该睡不睡、情绪波动,造成失眠并成习惯

“失眠的原因有多种。”赵主任认为,一是生活方式违反睡眠规律,在失眠人群中,7%的人患有“睡眠延迟综合征”,错过了睡眠的最佳时间。

“在正常的生理状况下,人体大约23点产生困意睡觉,熬过12点睡意就过去了,长期熬夜,形成习惯也就令睡眠延迟。”

赵主任说,一些年轻人追求夜生活,一到晚上就兴奋,安排聚会、泡吧、看电影、上网等活动;同时,太晚进食、大吃大喝也会让肠胃处于工作状态,导致中枢神经兴奋。

“人们长期把失眠归结于心理原因,认为焦虑、抑郁等情绪问题是主要的原因,忽略了失眠的身体因素。”赵主任说,失眠者往往是大脑神经某个区域长期兴奋,从而难以入睡。

二是情绪波动影响睡眠。“焦虑症、抑郁症约占神经内科门诊量三分之一。一些人因头昏、头疼、心慌、腹胀等躯体症状来就诊,一

断是焦虑症。”刘新通说。

此外,专家认为,外界睡眠环境不好,也会损害睡眠。人体在全黑、安静环境下会较好地分泌褪黑素,这是一种有效维持睡眠周期的激素。而大城市光污染严重,很多情况下,关上窗帘、不开灯也有光线透进来,这样会抑制褪黑素的产生,无疑会对睡眠产生影响。

失眠是种病,超过4周一定要治

“临床发现,失眠患者只有少数人求助于心理、神经等专科医师,绝大多数从未服用药物或采用其他方法改善睡眠。”刘新通表示,长期频繁失眠是一种病,需要求助于医生。

据他分析,“失眠症”患者呈现“一高三低一大”的特点,即患病率高,就诊率低,确诊率低,治疗有效率低,健康危害大。一些人并不自知自己是“失眠症”患者,更多的是因为头疼、头晕来医院检查。可是通过仪器检测其睡眠状况,发现他们的睡眠质量很差。

研究发现,未经治疗的失眠病人,43%思维

及判断力混淆,59%记忆力普遍下降,83%容易沮丧和恼怒,42%情绪失控,47%有抑郁倾向。

刘新通指出,睡眠是维持生命的极其重要的生理功能。因此,对失眠现象必须重视。而克服睡眠障碍,一是不要强迫自己,“躺在床上睡不着,不要强迫自己入睡,可以起来看看书,有困意再躺下睡觉。”他说。

二是注意睡眠卫生。卧室要尽量安静、避光、温度适宜。可睡前泡脚,喝杯热牛奶,保持心情平静。“失眠症患者长期服用安定等镇静类药物,会出现不良反应,甚至形成药物依赖。”赵主任建议,可考虑通过针灸等传统医疗方法抑制大脑兴奋神经,促进快速入睡。

三是养成生活习惯。“睡前不要喝咖啡、烈酒,不宜剧烈运动,情绪激动或看刺激神经的电影。有些人睡前爱上网或看微信,无论是内容还是光线的刺激,都会影响睡眠。”刘新通说。

专家表示,失眠病程小于4周的一般不需要治疗,大于4周小于6月的,可能会导致大脑功能紊乱,必须及时治疗。(据新华社电)



画中有话

赵丰彦是大原铁路局侯马北供电段的一名管道工,参加工作21年来,他凭着一股不计得失的干劲,刻苦钻研业务,迅速成为该专业的“行家里手”。近年来,他先后完成了卡控网门压兰破漏漏水、新旧消防栓互换、水标尺改造等12项技术革新,也因此获得局“技术能手”“科技拔尖人才”等荣誉称号。(赵香韵)

三大运营商取消京津冀手机漫游费

数字时尚

京津冀协同发展领导小组办公室负责人确认三家基础电信企业已取消京津冀手机漫游费。此次资费调整主要针对手机的语音业务,固定电话的长途业务和只限本地使用的数据业务资费不在调整之列。

中国移动表示,京津冀三地客户由后

中国电信表示,要实现京津冀一体化资费,牵涉到服务和计费流程升级和改造,不仅需要大量资金投入,还需要一定时间才能完成。该项目提前数月开始进行系统改造,仅在系统改造方面投入就超过了2000万元。8月起取消京津冀三地移动语音长途和漫游费,预计对公司收入将造成一定影响。此外,已经按照政府部署,启动取消全国漫游费的相关研究。

中国联通则表示,京津冀手机资费一体化实施后,中国联通三地受惠用户超过3100万户。(智勇)

神经介入治疗为脑卒中患者带来福音

本报记者 李颖

科学与生活

谈及脑卒中治疗,大家想到的无外乎药物治疗和手术治疗,实则不然,二者之间还有一“后起之秀”——神经介入治疗。

在北京脑血管病论坛上,北京医院神经外科王大明教授表示,今年年初,国际上多项随机对照研究显示,在溶栓治疗基础上,介入取栓治疗大血管闭塞引起的急性脑梗塞疗效明显提升,国内外最新临床指南已将介入取栓作为首选推荐。

“常规治疗的临床预后差,以往传统采

用静脉或动脉溶栓治疗,因血栓成分复杂,治疗时间长,血管再通率低,效果不理想。”王大明解释说,大面积脑梗塞容易造成昏迷、脑疝甚至容易造患者死亡,就算保住生命,偏瘫难以避免。而目前先进的支架取栓技术则非常适用于颅内各部位大动脉急性闭塞导致的大面积脑梗塞的开通治疗,有效地降低了颅内大动脉急性闭塞的死亡率和致残率,为急性缺血性卒中绿色治疗通道又提供了一强有力的技术保障。

解放军总医院神经外科李宝民教授则给记者打了个比方,人体有许多“管道”,就

像自来水管有跑冒滴漏现象一样难免出现故障。如血管狭窄会引起高血压、肠道狭窄会引起体内毒素积蓄,气管狭窄会引起呼吸困难等。血管一旦堵塞,就像下水道被堵一样,不严重时可以用药物化开,一旦堵得很严重,吃药效果就不好了,必须用手术方式把堵塞物捅开,血流才能畅通。而介入治疗就像一名管道维修工,可清除血管障碍。它利用球囊扩张狭窄的血管,也可以在管腔中放置金属支架建立“人工通道”,恢复人体的正常生理功能。

王大明介绍说,突发缺血性脑卒中后,

内科医生给患者用药物溶栓是人们熟知的传统疗法,而今通过介入手术、用外科手术取出血栓,正成为神经科医生手中的一把利器,被国际临床学界热点关注并推行。急性缺血性卒中患者,取栓治疗可以实现在大血管闭塞的情况下,在有效时间内取出血栓,让血管再通,降低卒中的死亡率和致残率。

目前从技术层面来讲,取栓已不是难点,关键是建立由急诊科、化验室、影像科、导管室、神经内科、神经放射介入科等多科室协同作战的“取栓团队”。王大明透露,这一新技术目前在推广普及及面临的困难是,技术层面需要加强急诊、影像、神经内科、神经外科等多学科团队协作和技术培训;患者及其家属对于新技术的认知和接受程度有待提高;作为一项新技术,其目前尚未纳入医保等。

11批次面膜检出禁用物质

给您提个醒

据新华社电 记者26日从国家食品药品监督管理总局获悉,11批次面膜类产品被检出非法添加糖皮质激素类禁用物质。

据介绍,不合格产品涉及的生产企业和不合格项目为:标称朗曜日化(上海)有限公司生产的花露4合1密集润白修复面膜,标称上海雪代日用化学有限公司生产的依琳娜三重面膜,标称圣汇美生物科技(平湖)有限公司生产的卡缇·丹兰白金级蜗牛奢华多效修复面膜,标称广州市裕朝化妆品有限公司生产的乳木果原液润颜面膜等7批次产品检出含有禁用物质氯倍他索丙酸酯;标称广州市连娜妮化妆品有限公司生产的八杯水润肌美肤面膜和八杯水嫩白保湿面膜检出含有禁用物质曲安奈德醋酸酯;标称广州市妆源化妆品有限公司生产的3D紧致提拉弹力

面膜检出含有禁用物质氢化可的松。而标称惠州市七分化妆品有限公司生产的平肌祛痘青春面膜检出含有氯倍他索丙酸酯和倍他米松双丙酸酯两种禁用物质。

记者了解到,氯倍他索丙酸酯、倍他米松双丙酸酯、曲安奈德醋酸酯和氢化可的松均属于糖皮质激素类物质,为化妆品禁用物质。长期使用含有糖皮质激素的化妆品可能导致面部皮肤黑斑、萎缩变薄等问题,还可能引起激素依赖性皮炎。

目前,食药总局已要求相关地方食品药品监管部门核实后责令企业停产整顿,并对涉事企业立案调查,彻底查清不合格产品的批次、数量和流向;在查清事实的基础上,对企业违法违规问题依法查处,涉嫌犯罪的移交公安部门追究刑事责任。同时,还要求各地经营上述产品的商业企业立即停止销售,就地下架封存。

为留守儿童提供有品质的童书

生活风向标

以往,很多乡村儿童图书馆项目都面临一个尴尬——募集到的二手书质量良莠不齐,真正可以培养儿童阅读兴趣的读物屈指可数。为了改善这种局面,今年,华润怡宝“百图计划”(百所图书馆计划)联合中国儿童中心和六位儿童心理、阅读、童书推广方面的专家进行书单研讨,并邀约北上广三地小学生进行书目评选,推出了全国首个“孩子推荐给孩子的书单”。

华润怡宝按照该书单进行了新书采购,并以此书单进行“专业引擎”,在全国开展活动的中小学校募集图书。

以“专业引擎”加“游戏引擎”的形式,华润怡宝“百图计划”在全国范围内进行童书募集,三个月来,在全国7大城市募集逾十万

册,新建了7所乡村图书馆,更新了原有132所旧馆。

今年“百图计划”还面向社会招募阅读专家。9月开学季,将在海口市琼州二小、安徽省金寨县古堂小学、衡阳县溪江乡九峰学校、门头沟铁路中等7所乡村学校举行乡村儿童读书会。届时,会有更多阅读专家走进乡村学校,将优质图书带给孩子,分享国内前沿阅读理论与小学阅读的先导经验。

华润怡宝“百图计划”项目负责人表示:“‘百图计划’是一个长期运营的公益项目,在‘书香中国’已成为当今主旋律之时,我们将持续聚焦‘书香乡村’,希望未来有更多的专家和志愿者加入进来,让更多的乡村孩子、乡村家庭、乡村学校获益。”(邹见妹)