



脉络知识。新华社记者 刘军喜摄
织小朋友学习识别中药材,了解人体
医药知识。安徽省合肥市滨湖惠园社区组
为迎接十月二十二日“世界传统
学中医



年人量血压。新华社记者 王靖摄
健康公益活动现场。图为医生为一位老
了「九九重阳相约健康」大型关爱老人
重阳节当日,内蒙古人民医院启动



村物流体系。新华社记者 陈斌摄
势,建成符合当地实际的「黄马甲」农
利用现有社会化物流平台和技术优
二〇一五年以来,甘肃省陇南市



参与。
十公里越野跑,吸引了众多文体明星
在长白山拉开帷幕。该活动挑战二
近日,「搜狐新闻家」跑步风尚」

营养快餐

怎么喝汤最健康

喝汤现在已经成为中国人食养保健、强身健体的一项基本措施。人们可以按照不同的季节,根据自己的性别、年龄、体质、身体健康状况和特殊生理需求来选择适合自己的汤品,以达到清补滋润、强身补虚、美容养颜、消暑清热的目的。和喝汤相关的这些小知识你知道吗?

饭前或吃饭时喝汤有益吸收

吃饭时,中途不时进点汤水是有好处的。因为这有助于食物的稀释和搅拌,从而有益于胃肠对食物的消化和吸收。若饭前不喝汤,吃饭时也不进汤水,则饭后会因胃液的大量分泌使体液丧失过多而产生口渴,这时才喝水,反而会冲淡胃液,影响食物的吸收和消化。所以,有营养学家认为,养成饭前或吃饭时不断进点汤水的习惯可以减少食道炎、胃炎等疾病的发生。同时也发现,那些常喝各种汤、牛奶和豆浆的人,消化道也最易保持健康状态。

“三高”病人少喝“老火靓汤”

汤溶解食材中的氨基酸和可溶性维生素的同时,也会溶出脂肪、胆固醇和嘌呤等。特别是长时间熬制的“老火靓汤”,嘌呤含量更高。如果长期大量喝这样的汤,容易导致尿酸,甚至痛风。长时间炖煮的汤,嘌呤、脂肪含量非常高,“三高”病人尽量少喝。

别拿汤来泡饭吃

我们咀嚼食物,不但要将食物嚼碎后便于咽下,更重要的是由唾液把食物湿润,而唾液是不断咀嚼食物产生的。唾液中有许多消化酶,能帮助消化和吸收,对健康十分有益。而汤泡饭由于将饭泡软了,就算不咀嚼也不会影响吞咽,所以吃进去的食物往往还没经过唾液的消化过程就进入胃了,这就给胃的消化增加了负担,日子一久,就容易导致胃部不适。

减肥喝汤慢品味

如果喝汤速度很快,等意识到吃饱的时候,说不定已经吃过了量,这样容易导致肥胖。喝汤应该慢慢品味,不但可以充分享受汤的味道,也给食物的消化吸收留有充裕的时间,并且提前产生饱腹感,不容易发胖。

三种适合煲汤食物

莲藕:中医认为,生藕性寒,有清热除烦之功,煮熟后由凉变温,有养胃滋阴、健脾益气的功效。莲藕与芸豆熬汤,可改善睡眠质量,和排骨一起煲汤能健脾开胃,有助于脾胃虚弱的老人滋补。注意:长时间炖莲藕,最好选用陶瓷或不锈钢的器皿,避免用铁锅,也尽量别用铁刀切莲藕,以避免其氧化变黑。

白萝卜:白萝卜有益胃、顺气、消食的功效。它能促进胆汁分泌,帮助消化脂肪,其中的芥子油和膳食纤维可促进胃肠蠕动,有助于体内废物的排出。因此,白萝卜跟排骨、牛肉、羊肉、猪蹄等一起煲汤,不但补气顺气,还能减轻油腻感。

山药:山药富含多种维生素、氨基酸和矿物质,有增强人体免疫力、益心安神等保健作用。山药适合跟肉类一起煲汤,不但能使肉汤营养加倍,还有利于肉汤中营养素的吸收。常跟山药搭配的肉类有排骨、牛肉、鸭肉、羊肉等。



这是一款瑞士发明的用水充电电池 Aquace11,功能上与传统的碱性电池无异。它被激活前有限的保质期,激活后第一次充电后电量约为1000毫安,可循环充电大约10次左右。外壳采用可回收再利用的塑料替代传统钢壳。

高血压病作为最常见的心血管病之一,近年来其患病率有明显上升趋势,且目前患者的血压控制情况不甚理想。请关注——

控制血压,您达标了吗?

本报记者 李颖

打破砂锅

现如今,血压升高导致的心血管疾病成为了主要的危险因素,仍是中国人死亡的主要原因之一。对多数患者而言,高血压通常无自觉症状,所以根本不知道自己血压升高,体检测血压时才发现。有些患者是在发生累及心、脑、肾的并发症时才知道血压的升高,一旦发生并发症,重则危及生命,轻则影响生活质量。

高血压危害多,降压达标获益良多

调查发现,全球13%的死亡与高血压相关,位居引起死亡的10大危险因素之首,51%的脑血管病死亡、45%的缺血性心脏病死亡与血压控制不佳有关。我国是一个高血压大国,随着近几十年来我国防治策略和理念的改善,带来了高血压知晓、治疗和控制率的提高,但患病人数还在增加。

及眼睛的病症,导致肾功能衰竭死亡、间歇性跛行和视力下降,严重者甚至失明。”中国医师协会高血压专业委员会主任委员、北京大学人民医院二级教授、心内科高血压专业主任孙宁玲表示。不仅如此,而且高血压患者发生冠心病的危险是血压正常者的2.6倍,由于高血压损伤血管,导致血液中的胆固醇等成分沉积在冠状动脉上,造成动脉粥样硬化,最终将导致心绞痛,甚至心力衰竭而死亡。

尽早血压达标,远离心脑血管风险

“降压治疗,前4周是关键。2—4周血压达标,尽早降低血压对心脑血管的损伤,对于改善患者生活质量,降低远期风险意义重大。”孙宁玲指出,研究证明与早晚血压达标相比,4周以内血压达标能够更多地降低冠心病和卒中事件的发生。研究证实,降压药物在治疗开始第一周疗效即可达到最大降压疗效的50%;药物大部分的降压幅度来自于治疗前4周。因此指南强调,2—4周血压不能达标者必须调整治疗方案。规律的血压监测在降压治疗中起到非常重要的作用。”然而,中国患者的自我血压监测意识远远不足,多数患者不了解自己的血压控制情况。”对

要考虑到此试验结果是否能适应我国的具体临床实践以及对我国的临床实践的指导和借鉴作用。”目前业内人士观点亦未统一,140/90mmHg仍是目前降压治疗的首要目标。”

平稳降压要注意,用药长效最省心

在血压达标的同时,还要充分考虑血压波动产生的不利影响。孙宁玲指出,血压波动越大,发生心脑血管事件的风险就越大。因此高质量的降压治疗,除了要长效降压,还要平稳降压。

看血压是否下降,而且要看血压是否能24小时平稳降压。短效的降压药物,即使一天三次服用,也不能保证体内稳定的药物浓度,不能维持血压的平稳。

新型抗生素可对抗“超级细菌”

生活风向标

科技日报讯(记者何亮)“如果我们不迅速采取行动,耐药性感染将很快超过癌症,成为人类更危险的杀手!”10月20日,在北京举办的第一届信息菌素类药物研究与应用国际研讨会上,四川大学教授丘小庆引用美国沃克斯网站公布的2015年世界面临的五大卫生挑战之一——“超级细菌”来强调人类生存面临的威胁。

“绿色地平线”计划助张家口“智”迎冬奥

低碳生活

科技日报讯(记者申明)随着北京携手张家口成功申办2022年冬奥会,让这座定位为“生态涵养功能区”的城市,对环境污染监控防治和质量改善提出了更高的要求。近日,张家口市和IBM签署战略合作,引入“绿色地平线”计划,双方将在可再生能源和智慧环保等领域的技术研发、新技术应用、产业发展和人才培养等方面展开全面合作,推进环境治理和能源转型。

画中有话

达索系统推出新3D设计产品组合

数字时尚

科技日报讯(记者马爱平)近日,达索系统宣布推出3D设计与工程应用产品组合SOLIDWORKS 2016。该组合将提供创新的增强功能,帮助270万用户迅速便捷地从初始概念到最终产品开展创新、设计、验证、协作与制造工作。

考研培训“免费”之路走得通吗?

锐观察

网为考研学子系统讲授全程班、基础班、强化班、冲刺班、密押班、点睛班等多个班型课程,首批上线免费课程已经近20门700课时。除了邀请顶级名师讲授高质量的课程,智课网还推出在线练习、专业批改、个性化学习管理、学习测评四大利器,督促并巩固学生的学习效果。

达索系统推出新3D设计产品组合

据悉,以达索系统的3DEXPERIENCE平台为依托,SOLIDWORKS 2016的集成式3D设计环境覆盖产品开发的各个方面。应用户请求提供的新强化功能包括:任意曲面平滑功能、设计性能可视化和验证功能、与制造部门更高效的沟通协同能力、迅速制作市场营销高质量图像的能力、更方便地调用命令的能力。在加入包含改进的用户界面在内的数以百计的新功能后,设计人员和工程人员可以更好地专注于设计,解决复杂问题,理顺并行设计流程,让设计快速落实到制造中。



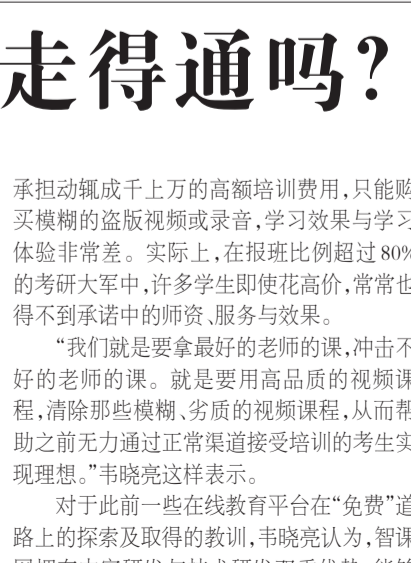
这是一款瑞士发明的用水充电电池 Aquace11,功能上与传统的碱性电池无异。它被激活前有限的保质期,激活后第一次充电后电量约为1000毫安,可循环充电大约10次左右。外壳采用可回收再利用的塑料替代传统钢壳。



在中国首个“大众创业、万众创新”活动周上,我国新一代大学生正以自己的创造力走进创业创新的“黄金时代”。图为北京航空航天大学“Unicorn无人直升机系统”项目创始人李琛(左三)与其团队成员在展示其产品Unicorn A 40公斤级无人直升机。



科技日报讯(记者何亮)“如果我们不迅速采取行动,耐药性感染将很快超过癌症,成为人类更危险的杀手!”10月20日,在北京举办的第一届信息菌素类药物研究与应用国际研讨会上,四川大学教授丘小庆引用美国沃克斯网站公布的2015年世界面临的五大卫生挑战之一——“超级细菌”来强调人类生存面临的威胁。



张家口是国家规划的新能源基地之一。按照规划,张家口市可再生能源消费量占终端能源消费总量比例到2020年达到30%、2030年达到50%的目标,以可再生能源为驱动力的新兴产业集群将成为张家口市经济增长的新支柱。

为学习者提供强大的师资队伍与高品质的课程,这是其他平台所不具备的。“智课网提供的在线学习不是简单的视频课程,而是一整套学习生态系统。我们实行考研培训免费不仅能让数以万计的学子减轻经济负担,也是要实现我们的‘良心教育’的初心。”

新东方董事长俞敏洪曾断言,教育行业将迎来颠覆式变革,“线上占40%,线下占60%”。德勤发布的《2014年中国教育产业报告》显示,2014年中国在线教育市场总规模超800亿元。面对如此广阔的市场,“免费”是一种理想的开拓模式吗?