



脉络知识。新华社记者 刘军喜摄



年人量血压。新华社记者 王靖摄



村物流体系。新华社记者 陈斌摄



越野跑。宋雯一

营养快餐

怎么喝汤最健康

喝汤现在已经成为中国人食补健康、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,营养师认为,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。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

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。”

孙宁玲很无奈。

孙宁玲透露,一项最新的调查发现,85%的患者认为自己血压已经达标,并对治疗表示满意。然而,真正达标的患者不足三分之一。选择合适的降压药物,提高首次治疗的达标率,减少药物调整的需求,可有效减少因忽略监测而导致的用药不足。

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。为此,孙宁玲建议,尽可能使用一天一次给药而有持续24小时降压作用的长效药物,在高血压治疗药物中,除了本身长效的药物之外,通过控释技术也可实现完美的24小时平稳药效。即通过精准的控释技术,有效地控制药物释放速度,使血药浓度长时间恒定维持在有效浓度范围内,不仅减少了高血压患者服药次数,更有利于患者维持平稳有效的血药浓度,达到平稳降压的目的。

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。

自上个世纪初,弗来明发现青霉素,Flory、Chain等人开发出抗生素,人类开始了真菌、放线菌等微生物筛选抗生素的时代。本世纪,人类又面临“超级细菌”的严重威胁,传统抗生素正在逐渐失去作用,原因之一是目前已经没有有效的药物对抗诸如多重耐药菌所导致的结核病。如何歼灭“超级细菌”,信息菌素提供了一条有效途径。“信息菌素是一类蛋白类新型抗生素,由大肠杆菌分泌的大肠菌素1a和抗体模拟物组合而成,具有不同靶点识别功能的各类信息菌素可以分别识别和杀伤细菌、真菌、包膜病毒等各类病原体以及肿瘤等病变组织。”作为信息菌素药物的开发者,丘小庆表示,信息菌素药物生物安全性良好,在体外和体内可有效杀灭用抗生素难以应对的多重耐药菌、耐药结核杆菌和耐药真菌,而且对肠道益生菌和土壤微生物无毒性。

“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。

张家口是国家规划的新能源基地之一。按照规划,张家口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,以可再生能源为支撑的新兴产业集群将成为张家口市经济增长的新支柱。可再生能源高效利用和环境污染防治离不开大数据分析、物联网和认知计算等先进技术。在双方未来的合作中,IBM将充分利用自身在领先信息技术上的优势,以及“绿色地平线”项目实施以来与中国政府相关部门合作的实践经验,助力张家口市政府把握京津冀一体化与冬奥会的契机,推动可再生能源与智慧环保的建设,为张家口的可持续发展提供坚实的支撑。

IBM提出的“绿色地平线”计划包括大气污染防治、可再生能源高效利用和企业节能减排三个领域,利用认知计算、大数据分析以及物联网技术,支持环境治理和能源转型。该计划将由IBM中国研究院牵头,集合IBM全球12家研究院最优的技术资源,与合作伙伴协同推进,共建创新生态系统。去年北京市政府宣布与IBM合作,分析空气监测站和气象卫星传输的实时数据流,凭借超级计算处理能力,提供高精度空气质量预报,对北京地区的污染物来源和分布状况实时监控。

达索系统推出新3D设计产品组合

数字时尚 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。

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,与学习测评四大利器,督促并巩固学生的学习效果。

据统计,考研培训的市场规模达16亿元,天价考研班培训费用甚至高达20万元,黑心考研机构追逐暴利带来的市场乱象重重。而我国大学生中贫困生占23%,家庭年收入不足1万元,超过160万的考研学子中,有一大部分来自于这一群体。他们无法承担动辄成千上万的高额培训费用,只能购买模糊的盗版视频或录音,学习效果与学习体验非常差。实际上,在报班比例超过80%的考研大军中,许多学生即使花高价,常常也得不到承诺中的师资、服务与效果。“我们就是要拿最好的老师的课,冲击不好的老师的课。就是要用高品质的视频课程,清除那些模糊、劣质的视频课程,从而帮助之前无力通过正常渠道接受培训的考生实现理想。”韦晓亮这样表示。

对于此前一些在线教育平台在“免费”道路上的探索及取得的教训,韦晓亮认为,智课网拥有内容研发与技术研发双重优势,能够承担动辄成千上万的高额培训费用,只能购买模糊的盗版视频或录音,学习效果与学习体验非常差。实际上,在报班比例超过80%的考研大军中,许多学生即使花高价,常常也得不到承诺中的师资、服务与效果。“我们就是要拿最好的老师的课,冲击不好的老师的课。就是要用高品质的视频课程,清除那些模糊、劣质的视频课程,从而帮助之前无力通过正常渠道接受培训的考生实现理想。”韦晓亮这样表示。