



新华社发(何五昌摄) 创作的现代泥塑作品“猴首”正式完工。泥塑传承人王君子历时一个多月，为迎接猴年新春的到来，河南宝



新华社发(杨文斌摄) 地膜覆盖的“三膜覆盖”种植技术。开始尝试采用大棚盖膜、小棚覆盖和今年以来，贵州省毕节市威宁县



新华社发(赵晓明摄) 小学的“萌芽小交警中队”正式挂牌。大队队长王中队的帮助下，经五路一月十一日，在济南市市中区交



素琴等十位榜样。 大三农创业致富榜样颁奖，评选出周 2015CCTV《致富经》日前举行十 评选颁奖 晓红摄

营养快餐

食物提高体内能量

据英国《每日邮报》日前报道，来自综合营养研究所的公认健康教练李·霍尔姆斯现推出提高体内能量水平的十佳食物，同时无需担心体重问题。

坚果 生的、未腌渍过的坚果营养物质丰富，能够为身体提供高能量，也无需加工。如果可能，可以在水中浸泡以激活坚果，待第二天使用，被激活的坚果开始了发芽过程，增加了坚果的营养价值，并且更易被身体吸收。

酸奶 吃早餐的时候在沙拉或者是咖啡食品上加一点酸奶，就可以为人体提供大量的钙和益生菌。益生菌能够帮助促进肠内的微生物群发生变化，提高身体免疫力，助肠道健康，还能助消化，帮助对抗疲劳。

三文鱼 三文鱼富含欧米伽-3脂肪酸，能够降低胆固醇，减少患心脏病的危险。同时还富含蛋白质、维生素B、烟酸和核黄素，对心脏极为有利。

蘑菇 一杯蘑菇汁提供的铁含量占一天饮食中的一半，铁对于运输血液中的氧极为有用。蘑菇能够提高体内的铁含量，促进血液中的细胞运输能力，激活器官，促使器官高效运行。

菠菜 富含铁、镁和钾。菠菜内的镁和钾能够促进胃肠消化，调解神经和肌肉组织功能。

南瓜子和葵花子 它们可以提供大量的镁，而镁对于骨头、蛋白质和脂肪的形成都极为有利，还能够放松肌肉，维持体内钙水平。

土豆 土豆富含铁、钾、镁、VC和VD，均能够帮助提高能量水平，对抗疲劳。

水 水是地球上最基本的物质，也是人体功能所必须的。水能够帮助将营养物质和氧气运送至细胞。推荐女性每天饮用8杯水，男性10杯水。

时鲜果蔬 对抗疲劳来说，时鲜果蔬蕴含着最大的潜力，其中富含大量的营养物质，而非时鲜的果蔬，在储藏和运输过程中，其营养物质会迅速减少。

鸡蛋 日常所需完全蛋白质的30%都可由鸡蛋来提供，鸡蛋还能帮助锻炼后肌肉迅速恢复，身体在第二天也能焕发活力。

预防胃溃疡喝红茶

据《印度快报》近日报道，印度生物化学研究所的科学家发现，喝红茶不仅能提升免疫力，还能预防和减轻喝酒所引起的胃溃疡。

过度饮酒会刺激胃黏膜，引发炎症，增加人们患上胃溃疡的风险。然而，研究者发现，红茶中的含水化合物能调节胃溃疡形成和愈合过程中起到重要作用的蛋白质。此外，红茶提取物还能恢复被乙醇所损害的细胞完整性，因此减轻胃溃疡的负面影响。这项研究的另一个亮点是，在红茶提取物中加入柠檬酸会对溃疡起到更强的保护作用。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众平台

数据表明，全球范围内每9分钟就会增加一位淋巴瘤患者。淋巴瘤已跻身我国恶性肿瘤前十名，在血液系统恶性肿瘤里排名第二。请关注——

小心！淋巴瘤“最会伪装”

本报记者 李颖

打破砂锅

淋巴瘤不是一种病，而是一组病。因为淋巴细胞几乎遍布全身，只要有血液、淋巴液通过的地方就有淋巴细胞，而有淋巴细胞的地方就有发生淋巴瘤的可能性。因此一旦发生淋巴瘤，就不是一种局部的病，而是一种全身的病。由于该病初起时症状很隐匿，因此也被称为“最会伪装的疾病”。

免疫力下降是主因

“目前对淋巴瘤发病的原因并不明确，但工作压力大、爱熬夜、抽烟等不良生活习惯都易造成人体免疫功能下降，而免疫功能缺陷已被证实与淋巴瘤有密切的关系。”北京大学肿瘤医院淋巴瘤科主任朱军教授表示，免疫系统具有防御功能，对人体起到安全保护的作用。能有效的抵御病菌、病毒对机体的入侵，从而使得身体保持健康状态。同时它还具有监护功能，可以识别和消灭体内产生的突变细胞，这些细胞一旦发育起来就是肿瘤细胞。如果

免疫功能低下，淋巴瘤就比较容易发生。此外，不良的饮食习惯、病毒感染，如HTLV、HI、EB病毒及从事高危工作(如经常接触有致癌作用的化工产品的行业)或有家族肿瘤遗传史的高危人群也可能导致淋巴瘤的发生。

由于淋巴瘤早期症状与很多常见感冒等“小毛病”非常类似，一些早期信号特别值得重视。朱军提醒说，最明显的症状就是颈部、腋窝或腹股沟出现淋巴结无痛性肿大；在一个月内出现上半身淋巴结无痛性进行性肿大；体温不正常(尤其是夜间发烧)；多汗、夜汗、体重下降、没有胃口、没有力气、咳嗽、呼吸困难、皮肤发痒、扁桃体肿大、头疼等，需警惕可能患上淋巴瘤，应及时到专科医院就诊，以免耽误治疗。

硅胶隆胸或可引发淋巴瘤

隆胸和淋巴瘤看似是风马牛不相干的，但朱军却说，最新资料表明乳房假体增加了淋巴瘤的发病率。在美国，隆胸是整形外科手术中最普遍的，每年大约有29万人次

接受硅胶填充和生理盐水灌注隆胸。到2014年为止，已经报道有71例间变性大细胞淋巴瘤患者确诊与隆胸相关。

间变性大细胞淋巴瘤是一种较少的非霍奇金淋巴瘤，在非霍奇金淋巴瘤中大约占3%。间变性大细胞淋巴瘤通常出现在皮肤、淋巴结、肝和软组织上，极少数情况下也会出现在乳房上。有研究表明，几乎所有的乳房间变性大细胞淋巴瘤患者都曾接受过隆胸手术，而这种肿瘤通常发生在植入物周围的包膜或疤痕组织中。

美国食品药品监督管理局称，做过硅胶植入手术的女性是间变性大细胞淋巴瘤的高危人群。相关报告指出，这种肿瘤细胞能够在植入物周围滋生，进而发展会侵袭淋巴结和皮肤。“虽然我们相信，如果消费者在对危害知情的前提下，仍选择使用时，硅胶乳房植入物仍算安全有效。”不过，美国食品药品监督管理局也强调，乳房植入物终究是身体异物，消费者使用硅胶填充隆胸的时间越久，越可能发生并发症。隆胸女性需要对并发症进行长期监测。

“隆胸相关的淋巴瘤在2016年的最新一期WHO淋巴瘤血液肿瘤分类中已被定为独立类型。”朱军介绍说，间变性大细胞淋巴瘤是一种高度恶性淋巴瘤，5年生存率为52%，患者大多伴有发热、肝脾、淋巴结肿大，全血细胞逐渐下降，有些还会并发黄疸。但“在中国的发病率并不是很高。”

治疗需要“量体裁衣”

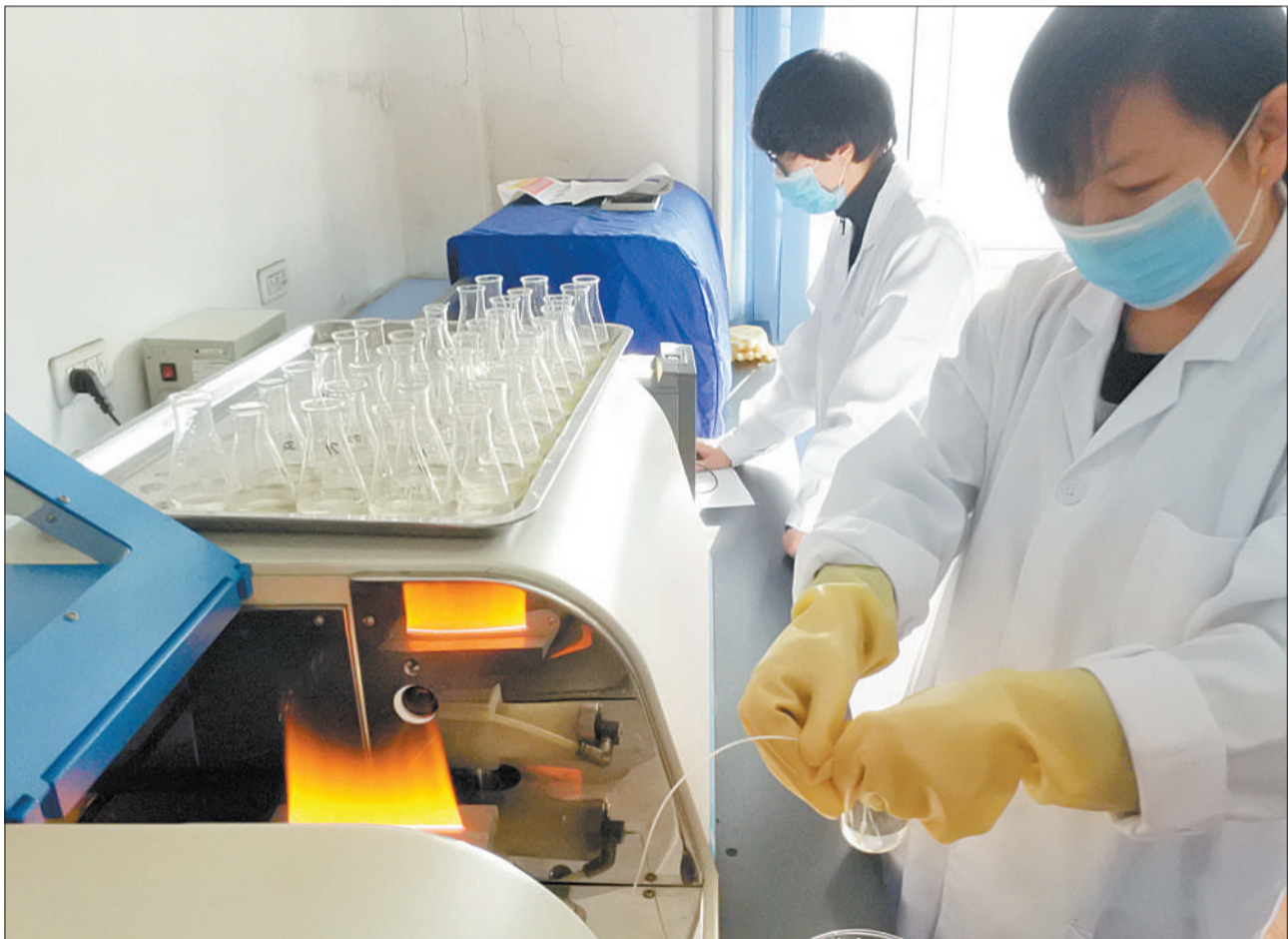
“淋巴瘤并不可怕，是可以治好的。比如弥漫大B淋巴瘤有50%以上可以治愈，也有一些类型淋巴瘤5年的生存率达70%—80%，霍奇金淋巴瘤治愈率可达85%—90%。”朱军表示，随着科学技术的发展，采用规范化的手段，以化疗+放疗+生物免疫治疗和生物靶向治疗的综合治疗手段，淋巴瘤的治疗目标已不再是缓解症状，而应是获得治愈。

朱军认为，分型是否准确、首次治疗成功与否，决定了淋巴瘤能否有效控制。如果病人一开始就能在专科医生指导下进行合理治疗，就更有希望获得较好的近期疗效和

远期生存。新型抗癌药物和新的治疗方案的研发成功，特别是分子靶向药物的应用，目前已有近20种肿瘤联合化疗提高治愈率，部分肿瘤达到临床治愈。当然，经过正规治疗后，肿瘤得到完全控制、临床完全缓解的患者，仍面临肿瘤复发的风险，特别是治疗后的1—2年，故定期随访复查必不可少，包括常规体检、血清学及影像学检查。患者前两年可每3个月复诊1次，后3年每半年复诊1次，如果不明原因出现症状，也应及时就诊。

朱军再三强调，淋巴瘤不可怕。还有一部分淋巴瘤属于惰性淋巴瘤，即使诊断了，暂时也可以先观察和等待。

针对网上盛传吃碱性食品可以有效预防淋巴瘤的说法，朱军不置可否，他认为要想预防淋巴瘤的发生，最重要的是要养成良好的生活习惯。保持乐观、开朗的心态；学会劳逸结合，不要过度疲劳。还要注意饮食卫生，多吃绿色蔬菜与水果。最后，建议40岁以上的人群每半年或一年做一次健康体检。



1月11日，牡丹江市2016年度春耕生产土壤肥料含量化验检测全面启动，上千个土样可在春节前全部完成检测化验并形成相应的施肥配方，施肥配方建议卡将在春耕前免费发到农户手中，为农业生产提供科学依据。图为工作人员利用仪器检测土样中钾的含量。新华社发(张春祥摄)

微信将推应用号或取代手机APP

数字时尚

科技日报(记者申明)1月11日在广州举行的微信公开课PRO版活动上，腾讯微信事业群总裁张小龙现身并透露，微信公众平台的出发点并不是要做成一个只是传播内容的平台，而是一个提供服务的平台。

“但是，目前的服务号依然没有达到要求。所以，微信正在开发一个新的形态的公众号，叫应用号。”

张小龙表示，现在每换一部手机，手机里面的APP就要重新装，现在APP的重复安装率已经越来越低，但是有的时候要找一个功能，你还得重新再安装一下。

现在很多用户会在微信钱包里面买火车票，对一些不是很高频度的需求来说，不用再安一个安装。所以，“应用号”这种新形态的公众号就应运而生了，用户关注了一个公众号，就像安装了一个APP一样。

张小龙表示，这样的话我们可以尝试做到让更多的APP有一种更轻量的形态，但是又更好使用的一种形态来存在，这是我们在探讨的新的公众号形态。

“江苏大脑计划”将开发大脑潜能

本报记者 张晔

生活风向标

科技日报讯 1.5公斤、1000亿个神经元、神经长度达18万公里……如此复杂的人类大脑，究竟是如何工作的？抑郁症、自闭症又是如何发生的？类人脑技术对企业、民众的好处有哪些？1月9日在南京邮电大学举行的江苏大脑计划研讨会上，高校、医院、企业的专家学者达成共识，尽早启动“江苏大脑计划”，抢占人类脑科学研究制高点。

“人类大脑计划将是下一个具有深远影响力的划时代科学工程。通过研究人类大脑计划，将极大推动神经科学领域研究技术的创新与发展，有助于人类更好地理解大脑的运行方式，进而阐明意识的发生、思维过程等科学谜题，为人类更好地防治抑郁症、孤独症、阿尔茨海默病等大脑疾病、开发大脑潜能等做出贡献。”江苏省图像处理与图像通信重点实验室主任、南京邮电大学教授李海波说。

近年来，发达国家掀起“大脑研究热”。2013年，欧盟投入10亿欧元启动“人类大脑计划”，从脑连接图谱方面以超级计算机技术来模拟脑功能。同年，美国启动45亿美元脑科学研究计划，探索人类大脑工作机制，绘制脑活动全图，针对目前无法治愈的大脑疾病开发新疗法。我国由科技部、国家自然科学基金委牵头的“脑科学与类脑科学研究”，已于去年获国务院批准。

“我们的计划不是为了研究一个替代人脑的电脑，而是通过研究激发人脑潜能，促进人脑尤其是婴幼儿大脑的智力发育。”李海波介绍说，“江苏大脑计划将围绕儿童发展脑机制和行为学、婴幼儿神经发育疾病的机理、脑疾病治疗的重大需求，以及类人脑智能技术产业快速发展重要机遇，从‘学习脑与类脑智能计算’方面进行布局，在开展大脑基本原理研究的同时，注重类脑人工智能技术产业化应用，以此来推动人工智能的发展。”

我国智慧建筑需提升节能水平

低碳生活

科技日报讯(李娜)日前，由中国建筑节能协会、中国标准化研究院资源与环境分院、霍尼韦尔在北京发布的《中国智慧建筑调研白皮书》指出，我国的智慧建筑未来会向更绿色节能的方向发展，而产业政策、行业标准和用户体检是建筑智能升级的主要驱动力。我国智慧建筑的安防与安全优势较为突出，而在绿色与节能领域表现薄弱。

多种类型建筑开展。霍尼韦尔智慧建筑评价体系TM从绿色节能、安全安防和高效便捷三大领域对楼宇建筑的智慧度进行评估，这三大领域共包括安全与安防人员与车辆筛查、监视、灾难响应及健康安全保障；绿色与节能制冷与采暖、高效电器装置及电量监控智慧系统等。

霍尼韦尔在全球范围内为超过1000万栋楼宇提供智能化解决方案，以帮助工作和生活场所实现安全、可靠、舒适和节能，并从设备的应用类型、可用率、覆盖率等进行评价。该评价体系可在世界任何一个国家通用。

河南首例异体肺移植手术获成功

科学与生活

科技日报(尚国徽 记者乔地)河南首例异体肺移植手术获得成功！1月6日，患者陈忠从河南省人民医院康复出院。

今年28岁的陈忠是福建人，干石雕多年，天天在粉尘中工作，让他的身体越来越差——严重的尘肺病导致反复发作的严重气胸，让他的肺功能丧失殆尽，身高170cm的小伙儿，体重仅有45公斤。2015年12月

初，他感觉没劲儿呼吸了就到河南省人民医院求医。检查发现他双肺纤维化、肺实变，形成尘肺，尤以右肺为重。经过评估，他符合肺移植条件。

12月16日上午，在河南省人民医院C19手术室，该院胸外科副主任魏立主任主刀的肺移植手术开始。“打开胸腔后，发现患者胸腔广泛粘连，已经呈闭锁状！他的右肺黑如硬碳。”魏立介绍，患者的右肺被取出后，另一组专家把从北京找到的供

体肺从保护液中取出，并且完成了修剪和分离。紧接着，专家们将供体肺小心翼翼地放入陈忠的右侧胸腔，先后吻合气管和血管，雪白的肺瞬间变为嫩红色，患者顿时开始了呼吸，单肺血氧饱和度达99%——异体肺移植手术成功。

术后第一天上午，医生就为他拔除了气管插管，摆脱了呼吸机；术后第二天即可进流食，并安全转入呼吸亚重症病房；12月26日，陈忠顺利转入胸外科普通病房。2016年

1月6日，陈忠出院时已经完全康复，不需要吸氧，血氧饱和度就能达到正常人95%—99%的水平，日常生活不受限制，已与正常人基本相同。

魏立介绍，肺受外界环境的污染大，细菌等感染机会多，且肺脏本质脆弱，开放引起的再灌注损伤比其他器官都大，再加上肺在体外保存时间极短，缺血状态下超过4个小时就存在被破坏的危险，超过6个小时呼吸功能就会基本丧失，因此肺移植对医生的手术技巧要求极高，另外肺移植术后病人的排斥反应强、并发症多，所以手术成功率比肝脏、肾和心脏等器官移植都要低。