



中国传统文化。新华社记者 刘潇摄。儿童通过“朱砂开智”击鼓鸣锣等体验在西安汉城湖举行。来自西安多个学校的二百二十名儿童，在汉城湖举行开笔仪式。

营养快餐

缓解春困四个食谱

核桃桂圆粥
材料:核桃20克、桂圆20克、红枣8颗、小米150克、糖1小匙、开水400毫升(2人份)
做法:小米洗净后,以等量的水泡半小时,再沥去水分。核桃、桂圆切小块。红枣去核,切碎。将小米、桂圆和水倒入汤锅内,以大火煮至沸。再转小火煮20分钟,小米米粒开成粥状。加入碎核桃和糖拌匀,即可享用。

金针鸡汤
材料:鸡腿2只、白木耳15克、干金针15克、黑枣8颗、黄耆5克、盐1小匙、水800毫升(2人份)
做法:白木耳以水泡开,剪去蒂。干金针以水泡软。鸡腿洗净切块,余烫去血水。汤锅内倒入水,放入黑枣、黄耆,以大火煮开。再放鸡腿、白木耳,煮至再次沸腾,转小火炖煮10分钟。最后放入金针,大火煮滚至熟后,加盐调味即完成。

百合牛肉
材料:牛肉片150克、新鲜百合1球、葱2支、青椒1/3个、盐1/2小匙、酱油2小匙、太白粉1小匙、水2大匙、油1大匙(2人份)
做法:牛肉片先用酱油、太白粉、水拌匀,腌半小时。百合分瓣、葱切小段、青椒去籽切片。以1/2大匙油热锅,放进牛肉,炒至八分熟,盛起。再以半大匙油热锅,炒香葱段后,放下百合、青椒大火炒熟。放入牛肉片和盐拌匀,翻炒至香气出即可。

香蕉燕麦煎饼
材料:香蕉1根、燕麦片40克、低筋面粉70克、牛奶30毫升、糖1大匙、蛋1颗、植物油适量、蜂蜜适量(2人份)
做法:香蕉捣成泥。蛋和糖倒入碗内,以打蛋器搅打至糖融化,再将牛奶加入并拌匀。面粉过筛,分次拌入做成面糊。将燕麦片、香蕉泥加入面糊内,混合均匀。将餐巾纸沾植物油,抹在平底锅上,锅热后,舀一大匙面糊入锅,待表面冒泡后,再翻面煎至金黄色,盛盘,淋上蜂蜜即可享用。

香蕉燕麦煎饼
功效:碳水化合物与乳制品的搭配,是不错的助眠点心。燕麦这类全谷杂粮所含的复合碳水化合物,能稳定血糖,提升色氨酸的效用;另外,燕麦也是色氨酸的食物来源之一,与富含色氨酸的香蕉、牛奶搭配,更能稳定情绪。营养师还建议,像坚果优格沙拉、麦片配牛奶、饼干配优格、面包配起司,都是不错的点心组合。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众平台



吸引了许多游人。新华社记者 宋为伟摄。州市森林公园大片山樱花竞相开放,近日,南方气温回升,福建省福州国家森林公园内,山樱花竞相开放,吸引了众多游人。新华社记者 宋为伟摄。



感受春意。新华社记者 刘颖摄。众多市民和游客踏青赏梅,感受春天的气息。新华社记者 刘颖摄。

近年来,甲状腺癌已成为增速最快的实体性恶性肿瘤,占女性恶性肿瘤第五位。请关注——

甲状腺结节是癌症前兆吗?

本报记者 李颖

打破砂锅

近年来,我国甲状腺疾病发病率逐年升高,甲状腺癌发病率接近万分之一,体检发现甲状腺结节的人越来越多,尤其是中青年女性。“50岁以上人群甲状腺结节发病率可达50%,90岁以上甚至可以达到100%。”中国医科大学附属第一医院张浩教授介绍说。我国甲状腺疾病患者数量、甲状腺手术例数及复杂手术不断增加,而术中喉返神经损伤的发生率仍被低估。

甲状腺疾病多发

“甲状腺结节和甲状腺癌是内分泌系统的多发病和常见病。”中国研究型医院学会甲状腺疾病专业委员会主任委员、解放军总医院田文教授解释说,80%的结节是良性的,根本就不需要做治疗,只需要每半年做一次复查。“一般来说,0.5厘米以下的甲状腺结节需

要半年复查一次;对于0.5厘米以上的甲状腺结节或那些生长较快的单发结节,则需要3个月复查一次;已达到1.5厘米以上的甲状腺结节则需要早些手术切除。”

造成甲状腺结节的原因很多,如放射线、饮食因素、基因遗传、不良情绪、激素水平等等,因此患了甲状腺疾病并不能将其单纯地归咎于加碘食盐。“碘盐并非造成甲状腺肿瘤增加的原因,但碘盐摄入过多过少对人体都有害。”田文表示,对于沿海地区居民,可以适当补充无碘盐,海鲜摄入量少的内陆居民,则需要补充一定碘盐。

与甲状腺结节被过度关注相反,甲状腺癌相对其他癌症,因其通常愈后较好,而往往不被重视。甲状腺癌在国外又被称为“寂静的杀手”。很多甲状腺癌患者在初期甚至可以从外观上看到瘤子的存在,但他们觉得这个肿瘤不疼不痒,不影响吃也不影响喝,因此并不会把它放在心上。造成一些本可以

被根治的病人,被拖延到骨转移、肺转移,让很多医生痛心不已。

甲状腺手术要求精准

与胃癌、肺癌等常见的恶性肿瘤不同,甲状腺癌具有非常典型的特点,恶性度差别极大,可以比较少见的甲状腺未分化癌恶性程度高,无论手术或者化疗、放疗效果都不好,病人的平均生存期一般不超过一年,是世界性的医学难题;而较常见的分化型甲状腺癌的恶性程度就较低,大部分病人都能够完全治愈。

事实上,甲状腺癌是外科主导的疾病,无论是良性结节还是恶性肿瘤,安全可靠的手术,可以让患者终身受益。但如果错过了最佳治疗时间,即便再先进的技术保驾护航也无力回天。因此,对于甲状腺恶性肿瘤,尽早处理才是王道。

“随着我国甲状腺疾病患者数量、甲状腺手术例数及复杂手术不断增加,甲状腺手术

相关并发症也得到越来越多的重视。”北京大学人民医院教授姜伟介绍说,喉返神经损伤是甲状腺手术主要并发症之一,因为甲状腺和神经密不可分,由于肿瘤可能侵袭到神经,如果手术经验不足,很容易造成神经损伤,使病人说话声音嘶哑,甚至引起呼吸困难、窒息、死亡。“在患者人数和手术例数日益增多,人们对生存质量要求日益提高的现况下,我们迫切需要更为精准、安全、有效的技术手段保护喉返神经,为甲状腺手术保驾护航。”姜伟说。

喉返神经保护很重要

神经监测技术这项革命性的创新,使得甲状腺手术更加精准、微创,并有效降低并发症,让广大患者受益。田文解释说,术中神经监测技术(IONM)的原理是应用神经电生理特性,手术时用探针释放微电流,观察神经肌电图变化以监测神经功能。“大量循证医学证

据表明,IONM可有效保护神经功能,提高手术安全性并降低并发症风险,现已成为喉返神经保护的有效辅助手段。”

“就好比是地上的电线,一旦不小心碰断无法恢复,监测技术就是先把线找出来,然后进行保护,因为这个神经对患者来说非常重要。”但新当选为组长的吉林大学中日联谊医院教授孙辉也指出,目前国内范围内对甲状腺手术中喉返神经保护的理论与方法各有差异,喉返神经损伤的发生率仍被低估。

孙辉表示,以往手术中对喉返神经的保护是通过医生的直观观察,手术的技巧分离出来的,主观性比较强,医师水平、医院等级差异较大。学组的成立就是为了提高业界对于甲状腺手术中神经监测技术的认识,规范医师技术培训,促进推广临床应用,引领前沿科学研究、带动国内技术进步,共同把握神经监测技术的研究动态,向甲状腺疾病诊疗的精准时代迈进。



随着气温的逐渐回暖,山东即墨市移风店镇农民种植的“盆栽蔬菜”迎来生产和销售旺季。据悉,“盆栽蔬菜”是采用基质无土栽培技术培育,成熟后既有观赏性,又可采摘食用,目前有油菜、生菜、芹菜等20余个品种的产品热销北京、天津等地,年产量达到30余万盆。新华社发(梁孝鹏摄)

画中有话

机器人“盯盘”实时智能报盘

数字时尚

科技日报(记者 蒋秀娟)近日,搜狐CEO张朝阳向外界公布了其2016年战略进攻计划,并宣布在新闻客户端正式推出国内首个智能报盘系统——智能报盘。据了解,这个由机器人自动跟踪、捕捉股票市场动态,并实时发布资讯的智能系统,通过搜狐新闻客户端“财经频道”将同步推送到

用户面前。“超过70%的投资者认为,资讯的实时更新是进行投资决策最有用的服务,而智能报盘主要解决资讯时效性和准确性的问题。”搜狐新闻客户端总经理蔡明军表示,“每天都有近千万量级的投资者,通过搜狐了解投资资讯,我们希望为用户省下获取资讯的时间,及时对自己感兴趣的股票进行判断。”蔡明军表示,智能股票播报系统由智能机

器人盯盘,比传统人工编辑提前5分至10分钟发出市场消息。智能报盘基于对股市大盘和个股行情盘面变化,进行纯粹客观描述,不带有任何的主观判断和感情描述。“智能报盘”提供的动态资讯内容包括“资金流向、股票异动、收盘情况、整点动态、突发事件”等等。

目前,首期“智能报盘”在个股资讯播报方面,更多的是体现投资者比较追捧的技术分析以及动量投资思想。根据技术分析,股票的价格波动实际上能够反映所有与其有关的信息,投资者需要关心的只有股价。而根据动量投资的思想,市场的运行趋势往往会保持一定时间之后才会结束。

别让科普成为自嗨

茶余饭后

距离人类首次探测到引力波已近半月,网络上引力波刷屏的态势仍在继续。不过刷屏的主角已不再是美国的LIGO,而是中国的郭英森。近日,一篇题为《5年前他首提引力波,遭嘉奖嘲讽,如今他们都欠他一个道歉》的文章为“诺贝尔哥”郭英森叫屈,引来评论无数,这样的局面让人感慨。

严谨地说,郭英森所提出的理论到底有多少科学价值,我无从评价。因为他的陈述不过短短几分钟便被打断。除去几个学术名词外,其理论的更多细节无从知晓。我想,大部分人对郭英森理论的认识应该也仅限于此。

可为这事买单的网民偏不少。短短几天时间,这样一篇文章风靡于网络,无数网友转发评论。他们有的为郭英森大鸣不平,有的感慨中国人将诺贝尔奖拱手相让,

还有的则“深刻”批判中国的科技体制。

这到底是怎么回事?引力波首次被人类探测到后,科普工作者通过各种渠道进行了形式多样的宣传。一时间,引力波占据了报纸、电视、网站、微信的重要位置,公众也纷纷转发点赞,有的科普文章还创造了阅读量超百万的纪录。几天前,科普工作者还在欣喜,终于打了一场漂亮的“科普战”;几天后,部分公众却不分青红皂白为“诺贝尔哥”叫屈。这让科普工作者不得不自问:我们的科普真的为公众所接受了吗?

再好的科普也需要“走心”的参与。广大公众一边批评缺乏优质的科普内容,一边对郭英森理论的认识应该也仅限于此。科普工作应加大力度,更接地气;另一方面也折射出公众的科学素养还有待提高,还需更主动积极接受科普。否则,只能让科普成为一场科普工作者的自嗨。

复合型机器人替代作业更给力

生活风向标

据新华社电(记者徐扬 王莹)隶属于中国科学院的新松机器人自动化公司近日在沈阳宣布,其自主研发生产的复合型机器人已经开始批量生产,3个多月时间就销售40余台,市场前景十分广阔。

复合型机器人是手脚两项功能集于一身的新型机器人。在以往机器人的世界里,通用工业机器人被称为机械臂,用以替代人工胳膊的功能;而智能移动机器人(AGV)则用以替代人工腿脚的功能。复合型机器人则是手脚并用,将两项功能组合在一起。

新松此次推出的复合型机器人为国内首创,与国际领先机器人厂商推出类似产品的时

这款机器人不但集成了智能移动机器人、通用工业机器人等工作单元,同时还采用了视觉误差补偿等技术,满足了对整个机械结构的误差累积而造成的精度不达标。通俗地说,就是可以做到手脚并用,有条不紊,配合默契。

这种复合型机器人的车体定位精度达到±5毫米,而物料定位精度则达到了±1毫米,实现搬运、上下料等基本功能。另外,由于视觉识别传感技术的应用,机器人还能够进行工装夹具的快速切换和不同物料的智能分拣。

复合型机器人自去年11月亮相世界机器人大会后,便受到市场的青睐,至今已经销售40余台,销售收入5000多万元,主要应用于半导体、电力等行业,近日还有国外公司前来洽谈购买。

一条健身路径改变一群人

卢美婷 张莺

科学与生活

春节前夕,广西柳州市一条近5公里的沿河休闲自行车道及人行道正式投入使用。它的出现,不仅为市民们的春节出游增添了一份亮色,更改变了一群人对运动健身的认识。

青山环抱,流水绕城,柳江河常年水量丰沛,清澈平缓,是开展各种水上运动的绝佳水域和天然运动场。这条刚刚建成的亲水景观式自行车道,正是利用了柳州市得天独厚的水资源,将休闲健身与观光旅游融为一体,引起了众多市民的兴趣。

春节假期,记者踏上这条崭新的休闲自

行车道,道路全长约4.9公里,宽4.5米,分为自行车道及人行道,限速每小时15公里,禁止电动车和机动车行驶。人们三三两两地骑行在道路上,吹着河风,沐浴着阳光,享受着休闲健身的惬意时光。

市民郑秋告诉记者,春节时,她和朋友第一次来这里骑行后在微信朋友圈里发了一组照片,旖旎的风光、专业的骑行装备,引来无数朋友点赞及邀约,就连她天宅在家的女儿,也要求同行。“在公路上骑车,拥堵、汽车尾气重,在专门的自行车道上骑行,更安全、健身效果更好,更受群众欢迎。”郑秋说。

短短几天,郑秋已多次与家人、朋友来

这里骑行,退休后的生活变得日益丰富起来。她说:“随着健身环境的不断优化,人们对健身的兴趣也会越来越浓厚,希望政府部门为群众健身创造更多条件,更多元化地满足人们的健身需求,让老年人不再只有广场舞,让久坐不起的上班族不再理由逃避健身。”

据了解,这5公里沿江休闲自行车道是全长30公里的柳州滨江滨水大道的一部分,这条大道是融合人行道、自行车道、机动车道等于一体的休闲观光道路,沿途将串联柳州“百里柳江”4A级景区的回龙壁观景台、望月亭等多个景观点。

近年来,随着全民健身热情的高涨,全国各地不断加快群众体育基础设施建设的步伐,全民健身环境逐步改善,健身门槛不断降低,潜移默化地改变着人们的运动健身理念。

在广西南宁,南湖公园8.17公里环湖路进行海绵化改造后,路面上标注了运动里程,吸引了更多的群众前往。除了专门来此健身跑步的人群,还有许多上班族拎着公文包沿湖走路上下班。

“平时因为工作忙,很少锻炼身体,环湖路修好后,确实改变了我对健身的认识,把上下班堵在路上的时间用来走路,既能放松心情,又能锻炼身体,何乐而不为?”在南宁一家事业单位工作的李先生说,如同环湖路一样,如果政府部门多为群众增加一些公益性的健身场所,那么参与健身的人会越来越多。(据新华社电)