



新华社发(刘肖坤摄) 棚下高效种植,养殖的现代农业发展双轮驱动,实现了棚上绿色发电,河南省内乡县马店乡一百兆瓦光伏农业



新华社发(韦代根摄) 田园景色。图为罗城县罗城镇的民族自治县,气温回升,当地农民抢抓农时,春耕时节,广西河池市罗城侬族自治县



新华社发(王彪摄) 生工作室,医护人员在为老人服务。老人居老年公寓挂牌营业的“家庭医生工作室”,在安徽省阜阳市



新华社发(晋美多吉摄) 城市社区健身设施。图为在公园健身五分钟健身圈,有条件的老城区配备今年西藏将在城市社区建设二十

营养快餐

春季宝宝饮食原则

保证蛋白质和钙的摄入 奶制品是首选食物。1—2岁的宝宝每天保证500毫升左右;2—3岁每天400毫升左右;幼儿园及学龄期的孩子每天350毫升左右。 保证维生素的摄入 选择当季的蔬菜、水果,尽可能每天保证3—4种以上。 保证每天水的摄入 春天风沙较大,天气比较干燥,保持呼吸道黏膜的湿润,减少感冒等疾病发生。1岁以上的宝宝可以喝些蜂蜜水,不仅补充微量元素、维生素等营养物质,还可润肺止咳。 春季气温尚低,选择温热的食物较适宜,等到立夏到来前则要选择清凉一些的食物了。 清淡饮食,不能口味过重或是辛辣食物;不吃生冷食物,这应是每个季节都应坚持的。 需补充的营养元素: 补充富含钙质的食物 春季是宝宝生长发育最快的季节,不少宝宝都是在这个季节蹿个儿的。而宝宝生长加速,对钙质的需求自然相应增加,因此家长要及时给宝宝补充钙质。含钙丰富的食物有牛奶、酸奶、豆腐、鲫鱼、海带、鸡肉、牛肉、鸡蛋、蘑菇、木耳、苹果、莲子、山楂等。 补充富含不饱和脂肪酸的食物 由于春季宝宝生长加速,脑发育处于高峰期,所以需要及时补充不饱和脂肪酸。因为不饱和脂肪酸是人体大脑和神经的重要营养成分,一旦摄入不足就会影响人的记忆力和思维能力,从而影响智力发育,因此家长要及时给宝宝补充不饱和脂肪酸。富含不饱和脂肪酸的食物有花生米、核桃仁、松子、葵花子等。 补充富含维生素的食物 在春季,宝宝容易出现牙龈出血、皮肤变得粗糙等症,这大都是由于缺乏维生素所引起的,因此家长要及时给宝宝补充维生素。富含维生素的食物有鱼肝油、瘦肉、牛奶、豆制品、胡萝卜、鱼肉、绿色蔬菜和水果等等。 补充“药食同源”的食物 春季是各种传染病的高发时期,宝宝抵抗力较弱,稍有不慎,就容易被疾病侵袭。因此家长要及时给宝宝补充一些“药食同源”的食物,以提高其机体免疫力和抗病能力。这类食物有红枣、蘑菇、黑木耳、枸杞子、山药、乌梅、南瓜子、蜂蜜等。 宝宝饮食注意事项: 营养摄入丰富而均衡 钙、维生素、脂肪等都是宝宝生长发育所必需的营养物质,因此家长一定要给宝宝食用富含这些物质的食物,以获取充足的营养。富含这些物质的食物有鱼、虾、牛奶、豆制品、鸡肉、牛肉、各种绿色蔬菜和水果、芝麻、花生、核桃等。 谨防饮食上火 春季多风,气候较为干燥,因此家长一定要及时给宝宝补充水分,以防缺水。另外,还要注意尽量少给宝宝油腻、油炸等食物,以免上火;橘子等温性水果也不宜过多给宝宝食用。 过敏宝宝慎选食物 春季是宝宝过敏高发的季节,因此家长在其饮食上一定要多加注意,尤其是过敏体质的宝宝,更应要小心饮食,鱼、虾、蟹、牛肉、牛奶等容易引起过敏的食物,不宜食用。

在我国,胆囊结石是一种外科常见病。有资料显示,其发病率达到7%—10%左右,许多胆囊结石患者选择了做手术治疗。请关注——

患胆囊结石一定要手术吗?

本报记者 蒋秀娟

打破砂锅

在我国,胆囊结石是一种外科常见病。有资料显示,其发病率已达到7%—10%左右,许多人患上胆囊结石之后大多会选择做手术。然而这些手术真的有必要吗?目前盛行的保胆取石是不是可取? “如果执行严格的手术适应症和术前检查,实际上有2/3的胆结石患者都不用手术。”近日,中国医师协会外科分会常委、中华医学会腹腔镜与内镜外科学组委员、解放军总医院肝胆胰脾外科主任刘荣在接受科技日报记者采访时表示,“在临床工作中,胆囊切除术存在被‘滥用’的问题,也就是适应症把握不严格,很多没有必要或者说暂时没有必要切除的胆囊被切除了。” 尽管如今胆囊切除术对于外科医生而言已经是一种很简单的手术,但也因此带来了胆囊切除术的泛滥,以往严格的手术适应症没有被遵守,这让刘荣颇为担忧。

患结石不能一切了之

事实上,胆囊本身是一个有用的消化器官,其位于肝脏下面,主要通过吸收、分泌和蠕动等来浓缩、储存和排泄胆汁。对于那些胆囊被切除的病人,失去了胆囊的储存、加工、适时释放等功能,由肝脏生产出来的胆汁直接流进肠道参与消化,消化功能就会大受影响,所以顽固性腹泻等成了胆囊切除术后最常见的后遗症。“盲目的胆囊切除会造成部分患者生活质量下降,如消化功能下降、脂肪泻等,甚至导致胆道损伤等严重并发症。”刘荣提醒,留了胆囊生理功能,进而也就保护了整个胆道系统及消化系统的正常功能。 按照常规的流程,对于胆囊结石患者,一般会要求先做检查,看胆囊的大小和胆囊壁的厚度,同时会做胆囊收缩功能检查,胆囊收缩功能正常没有发作的,一般不建议做手术。此外,“年龄在50岁以下,从未出现过进

食后右上腹部疼痛、发热、黄疸等病史;无严重心肺疾患;结石单发,直径在1cm—2cm左右;超声和磁共振证实未合并胆囊息肉或者胆囊壁局部增厚等情况;家族无胆囊癌病史的患者可以暂时考虑不手术。”刘荣表示,“对于有症状的胆囊结石,特别是反复发作性胆囊炎的,则会主张进行胆囊切除手术。” 保胆取石可行性受争议 随着技术的发展,越来越多的患者期望保留胆囊,保胆手术受到不少患者“追捧”。然而,保胆手术真的就能“高枕无忧”吗? “目前,保胆手术的适应症包括胆囊结石和胆囊息肉。对于胆囊结石,做保胆取石手术,也就证明胆囊功能应当是正常的。然而如果没有特殊症状,即便结石不取出来也不会对患者有影响;而如果是胆囊结石发作,保胆的意义也不大,因为保胆取石后复发率很高,有文献报道保胆取石5年内复发的几率在40%以上,一旦复发,病人面临着要再次手

术,即使是内镜微创取石,反复手术也容易造成胆道损伤。”刘荣说。 刘荣介绍,保胆手术后易复发的原因包括:手术造成的粘膜缝合、出血,结石残留及全身因素和遗传因素,特别是多发结石即使是彻底去除了结石也不能从根本上解决胆囊结石复发的原因;而对于胆囊息肉,如果经过超声检查证实是良性息肉,超过1cm应该建议做胆囊切除,不超过1cm的不需要外科处理,定期复查即可。 “所以这个术式的存在意义到底有多大?”刘荣表示,不管是结石还是息肉,不建议保胆手术。 做好常规体检对症就医 “坚持做检查十分重要,需要一年做两次B超,如果在此期间出现症状,再考虑手术。”对于一些人认为一切了之最简单省事的说法,刘荣指出:“患胆囊结石就好像近视患者佩戴眼镜一样,只要对自己的生活没有影响就没有手术的必要性。” 据文献报道,胆囊癌患者中合并结石患者为70%—98%,其中胆囊结石患者中有1.5%—6.3%发生胆囊癌。由此,一些患者担忧胆囊结石是否会致胆囊癌。对此,刘荣表示,胆囊结石中易于癌变的高危人群主要有以下特点:年龄较大,尤其是60岁以上、有长期结石病史的多发结石、或结石直径较大的女性患者;患者的疼痛性质发生改变;有反复胆囊炎发作史,影像学检查可见陶瓷样胆囊、胆囊萎缩或胆囊壁明显增厚、胆囊壁钙化等;存在胆管管流异常,无息肉及胆囊腺肌症等胆囊癌的其他危险因素。 “因此,不是说所有的胆囊结石为预防发展成胆囊癌都需要进行胆囊切除,患者如果发现胆囊结石,需到专科进行咨询治疗,根据情况由专业医生制定治疗或观察计划,切忌盲目进行不必要的胆囊切除。”刘荣强调,但对于具有以上高危因素的人群,进行胆囊切除是必要的。



2月28日,海峡两岸大学生创新创业暨两岸教育成果展在福州举行,共展出海峡两岸14所高校学生的70多件创意作品。本次展出的作品涵盖了智慧旅游、智能家居、数字多媒体应用等领域。图为观众在观看福建龙岩学院学生设计的机器人。 新华社记者 林善传摄

画中有话

深圳启用汽车电子标识

数字时尚

据新华社电(记者毛思倩)记者从深圳市交警局获悉,深圳市26日正式启动汽车电子标识应用工作,将率先在重点车辆上开展示范应用,计划于4月30日前分批次完成20万车辆的安装工作。 据深圳市交警局科技处科研所朱鸣介绍,汽车电子标识为银行卡大小,一面印有卡号和二维码,类似二代身份证,是车

辆号牌等身份信息的电子化。电子标识与现有交通技术监控设备结合使用,可有效解决车辆真实身份识别问题,识别准确率近乎100%,可从源头上杜绝假牌、套牌、无牌等涉牌涉证违法行为。 据介绍,汽车电子标识内写入的信息仅为车辆基本属性信息如车牌号码、车辆类型、车身颜色等,但不写入车主个人信息。汽车电子标识采用国密算法对存储的信息进行加密,配套识读设备需经双向认证后方可识读,未经授权的设备无法感应和识读电子标识中的信息。因此,不必担心汽车电子标识信息被非法读取和篡改。 此外,类似视频监控信息的管理,涉及汽车电子标识信息的相关查询、调用等事项,非因法定事由,非经审批程序,任何单位和个人无权查阅,不会出现信息泄露问题。 深圳市交警局局长徐伟表示,汽车电子标识安装范围和规模扩大后,将建立汽车电子标识身份认证机制,集合保险、年审、环保等多种信息,为市民提供“一站式”服务。还可以集成小区进出门禁、不停车收费、路况及停车位信息定向推送等智能化应用,实现小额支付,便利便捷城市出行。

网络空间不是法外之地

给您提个醒

据新华社电(记者罗非凡)2月28日,国家互联网信息办公室责令新浪、腾讯等网站依法依规关闭任志强微博账号。国家网信办发言人姜军发表谈话称,网络空间不是法外之地,任何人不得利用网络传播违法信息。 姜军表示,据网民举报,任志强微博账号持续公开发布违法信息,影响恶劣。根据《全国人民代表大会常务委员会关于维护互联网安全的决定》《国务院关于授权国家互联网信息办公室负责互联网信息内容管理工作的通知》等法律法规,国家网信办责令新浪、腾讯等有关网站依法依规关闭任志强微博账号。 姜军指出,无论是互联网信息服务提供

者还是网民,都应增强自律意识和底线意识,依法上网、依法上网,严守法律法规底线、坚守社会主义制度底线、坚守国家利益底线、坚守公民合法权益底线、坚守社会公共秩序底线、坚守道德风尚底线、坚守信息真实性底线。网络名人、“网络大V”更要正确运用自身影响力,模范遵守法律法规,自觉承担社会责任,积极传播正能量。 国家网信办将加大网上信息内容监督管理执法力度。各类网络传播平台要切实履行主体责任,不为违法违规言论提供传播渠道;坚决落实《全国人民代表大会常务委员会关于加强网络信息保护的决定》,严格执行真实身份信息注册制度,决不允许已被关闭账号的用户以“换马甲”等方式改头换面再次注册。

废弃的果木枝条是个宝

科学与生活

正月十五刚过完,位于沂蒙山下的山东御苑生物科技有限公司的员工又开始忙活了。“这边的香菇菌棒准备发往澳大利亚,那边的是发往韩国的。”那边堆成小山似的就是板栗树、苹果树等枝条粉碎后的木屑,别看这些以前没用的废弃物,它们现在可是香菇菌棒的好原料。“跟记者说话的是公司董事长冯光庆。 走进标准化香菇种植示范基地,香菇种植大棚内春意盎然,根根菌棒排列整齐,一朵朵淡褐色的香菇像小伞一样长在菌棒上,鲜嫩的香菇紧紧簇拥,工人们正在忙着采摘,长势十分喜人。 “我们实施国家‘精准扶贫’战略,针对沂蒙地区的特色项目对接,让老区的农产品品牌真正走进城市。栽培香菇,这里原料资源广,产量高,生产周期短,非常适合

广大菇农。”临沂市农业局局长鞠艳峰有感而发。 御苑生物公司技术员公维明对记者说,“以前老百姓剪下来的板栗等果木枝条,或者烧火,或者堆在路上,都没地儿放。现在好了,御苑科技到地头上来收,果树枝子都能卖钱。” 冯光庆表示,香菇产业不仅是看好广阔的市场前景,更主要的是依托蒙阴县百万亩修剪果树枝30多万吨的独特资源优势。香菇利用粉碎的果树枝为基本原料,不仅实现了果树枝资源的可持续利用,而且增加了农民收入,净化了农村环境。出菇后的废菌包作为有机肥原料,加工后追施果树,增加土壤有机质,提升果品品质,带动果农增收,实现了“果—菌—肥”生态有机良性循环,具有良好的经济效益、生态效益和社会效益。公司项目全部运营后,年可消耗废弃果树枝2万余吨,带动果农增收1800多万元。

想体验智能手表的功能,但却舍不得放弃自己精致的传统腕表?宏碁和Victorinox合作的一个新项目可能会解决这个问题。INOX Cybertool是一款配件,能够把普通手表变成智能手表。



想体验智能手表的功能,但却舍不得放弃自己精致的传统腕表?宏碁和Victorinox合作的一个新项目可能会解决这个问题。INOX Cybertool是一款配件,能够把普通手表变成智能手表。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

搜题软件受热捧,是喜还是忧?

锐观察

新华社电(记者庞书伟)寒假即将结束,家住青海西宁的“暖爸”王建华却发现,正在读小学五年级的儿子鼎鼎对尚未完成的寒假作业似乎并不着急。更让王建华觉得奇怪的是,孩子做题时经常拿出手机,对着题目拍照。 几经询问,鼎鼎才告诉父亲,自己用的是手机搜题软件,只要对着题目拍张照片并上传,答案和解题过程会很快跳出来。 近期,全国多地中小学相继开学,其余

地区寒假也接近尾声,如何赶完作业,成为中学生及高年级小学生必须面对的问题。时间紧、任务重,怎么办?不少学生选择求助于搜题软件。 记者使用手机搜索,发现十多款不同的搜题软件,功能包括输入搜题、拍照搜题、语音搜题、答案解析、同步练习等,就连作文都可以搜索。 对此,记者随机采访了20多名一线教师及学生家长,得到最多的回答是“不值得鼓励,但禁止不了”。 “对自觉性较强的孩子来说,搜题软

件可以帮他们梳理做题思路。但就我的观察,大多数小学生、初中生的自觉性并没有那么强,利用搜题软件,很容易造成依赖心理,不利于培养孩子独立思考的能力。”青海师范大学附属中学资深教师陆辉说。 采访中甚至有不少家长担心,随着搜题软件逐步“普及”,有可能带来教师与学生间新一轮“军备竞赛”效应,最终导致学生课业负担增加。 “老师知道很多题目学生可以在搜题软件上搜到,往往会选择把作业题目留得更

偏、更难。现在孩子们课业压力已经很大,很难再时间和精力去解难题、难题。”西宁家长刘文辉认为,如果上述倾向影响到考试命题,问题可能会更加严重。 一些教师及家长建议,在移动互联网加速发展的当下,禁止学生使用搜题软件并不现实。与其限制其使用,不如使包括假期作业在内的学生作业更加贴近生活、贴近实际、贴近兴趣,做到“因材施教”。 “每个孩子兴趣、特长都不一样,与其在作业内容、形式上要求整齐划一,不如多关注孩子的个性。在课业负担相对较轻的小学、初中阶段,不妨多布置些有助于孩子特长发挥的‘个性作业’,让孩子的特长、个性得到合理发展。”刘文辉建议。