



新华社发 姚永亮摄 充分利用梨花经济 发展休闲乡村 家庭依托当地著名的“曹家梨”品牌, 近年来, 四川省眉山市仁寿县曹



新华社发 张汝锋摄 康: 图为村民在春耕仪式上耕地。 撒播春天的第一粒种子, 祈盼丰收安 近日, 西藏各地举行春耕仪式, 春



新华社发 陈斌摄 电定向比赛。 新华社发 陈斌摄 生素质教育。 因为学生在进行无线 将融入了科技元素的体育课列入学 兰州市通渭路小学等试点学校



王世友 倪澳丽摄 市民正在李营街道东新庄村采摘菜。 园成为大家休闲娱乐的场所。 图为 春天来了, 山东济宁汶河生态

营养快餐

十种食物排毒素

体内毒素积累过多, 会给身体带来不小的负担。在排毒的诸多方法中, 饮食对排毒也能起到不小的作用。以下就为您推荐帮助身体排毒的常见十种食物: 新鲜水果 新鲜水果在体内代谢过程中能变成碱性, 特别是水果汁能将细胞中的毒素“溶解”, 最终经排泄系统排出体外。 绿叶蔬菜 绿叶蔬菜多呈碱性, 可以中和饮食、代谢中产生的酸性物质, 使体液保持弱碱性, 这对清除血中有毒物质大有益处。 绿茶 绿茶中有许多解毒因子, 它们易与血液中有毒物质相结合, 并加速从小便排出。吸烟者多饮绿茶可减轻尼古丁的毒害。 葡萄酒 饮葡萄酒可预防和纠正酸中毒, 还有利尿排毒作用, 也可用于治疗痛风。 黑木耳 黑木耳中的胶质, 可将残留在人体消化系统内的灰尘杂质吸附聚集, 排出体外, 起到清除肠胃的作用。 燕麦 燕麦当中不仅富含纤维素和半纤维素, 可以与重金属类物质结合, 还富含β葡聚糖等可溶性膳食纤维, 对于降低血糖、预防高血脂等都有帮助, 也能促进食物中的污染物排出。 南瓜 南瓜里丰富的果胶能促进溃疡部位的愈合, “吸附”细菌和有毒物质, 包括铅等重金属物质, 因而起到排毒的作用。此外, 南瓜中的甘露醇有通便的作用, 可减少粪便中毒素对人体的危害。 糙米 糙米中含有丰富的B族维生素和维生素E, 能促进血液循环, 源源不断地为肠道输送能量, 促进肠道有益菌增殖, 预防便秘和肠癌。将糙米与排骨、海米一同放在锅中, 加入适量清水同煮成粥, 撒上盐和胡椒粉即可。 蜂蜜 蜂蜜可以让肠道“和颜悦色”, 因为它含的氨基酸、维生素, 可促进身体良性循环。蜂蜜中的镁、磷、钙等营养元素能调节神经系统, 也可以为肠道提供良好的休息环境。取一勺蜂蜜泡水饮用能达到润肠、美容的功效。 黄瓜 黄瓜中含有丰富的膳食纤维, 对促进肠蠕动、加快排泄有一定作用。其所含的黄瓜酸, 能促进人体的新陈代谢, 从而排出毒素。此外, 黄瓜还有利尿作用, 能清洁尿道, 有助肾脏排出泌尿系统的毒素。

两款排毒食疗法

蜂蜜粥 先将大米淘净, 放入锅中, 加适量清水煮粥, 直到熟时, 按个人口味加入蜂蜜, 再煮沸即可。每日一次, 连续3—5天。此粥能补中缓急, 润肺止咳, 润肠通便。 南瓜饭 原料: 南瓜150克, 贡米、燕麦、大麦、糙米各120克, 百合50克。 做法: 将南瓜洗净蒸熟成泥; 将贡米、燕麦、大麦、糙米、百合煮熟; 在有蒂一面的1/3处, 以齿状切开后去籽。将贡米、燕麦、大麦、糙米、百合搅拌均匀放入南瓜中盖好煮熟; 食用时将南瓜均匀切开后即可。 南瓜富含淀粉、维生素A等多种营养物质, 与多种粗粮搭配, 符合平衡膳食的营养原则, 可以调理肠胃, 具有排毒的功效。

两款排毒食疗法

蜂蜜粥 先将大米淘净, 放入锅中, 加适量清水煮粥, 直到熟时, 按个人口味加入蜂蜜, 再煮沸即可。每日一次, 连续3—5天。此粥能补中缓急, 润肺止咳, 润肠通便。 南瓜饭 原料: 南瓜150克, 贡米、燕麦、大麦、糙米各120克, 百合50克。 做法: 将南瓜洗净蒸熟成泥; 将贡米、燕麦、大麦、糙米、百合煮熟; 在有蒂一面的1/3处, 以齿状切开后去籽。将贡米、燕麦、大麦、糙米、百合搅拌均匀放入南瓜中盖好煮熟; 食用时将南瓜均匀切开后即可。 南瓜富含淀粉、维生素A等多种营养物质, 与多种粗粮搭配, 符合平衡膳食的营养原则, 可以调理肠胃, 具有排毒的功效。

两款排毒食疗法

蜂蜜粥 先将大米淘净, 放入锅中, 加适量清水煮粥, 直到熟时, 按个人口味加入蜂蜜, 再煮沸即可。每日一次, 连续3—5天。此粥能补中缓急, 润肺止咳, 润肠通便。 南瓜饭 原料: 南瓜150克, 贡米、燕麦、大麦、糙米各120克, 百合50克。 做法: 将南瓜洗净蒸熟成泥; 将贡米、燕麦、大麦、糙米、百合煮熟; 在有蒂一面的1/3处, 以齿状切开后去籽。将贡米、燕麦、大麦、糙米、百合搅拌均匀放入南瓜中盖好煮熟; 食用时将南瓜均匀切开后即可。 南瓜富含淀粉、维生素A等多种营养物质, 与多种粗粮搭配, 符合平衡膳食的营养原则, 可以调理肠胃, 具有排毒的功效。

Advertisement for a QR code linking to a WeChat public account. Text: 扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

医学界认为每个人都存在患罕见疾病的风险, 在我国新生儿遗传性疾病的发病率高达1/2000。请关注——

如何减少罕见病出生缺陷?

本报记者 李颖 去都很健康, 没有任何缺陷, 但生出来的孩子却患上了罕见病。对此, 广西妇幼保健院儿科主任医师陈少科表示, 这至少有两种情况: 一种是“隐性遗传”, 即夫妇外表正常, 但都是致病基因的携带者, 而只要有隐性遗传基因存在, 每一胎就有1/4的患病风险。还有一种是“突变型”, 即父母均正常, 但在生命传承过程中, 生殖细胞发生随机的基因突变, 导致子女罹患病或带因。如瑞特患者, 大部分是由基因突变所引起。 “根据世界卫生组织的报道, 80%以上的罕见病都是由基因遗传缺陷引起的。”云南省第一人民医院遗传诊断中心主任朱宝生教授介绍, 很多罕见病患者一出生或者在儿童期就开始发病, 发病后病情进展快, 缺乏有效的治疗药物和手段, 且死亡率高; 由于缺少相关的研究和治疗经验, 很多医务人员遇到罕见病人后, 往往束手无策, 甚至会发生误诊。 “一个罕见病人的出现, 必将造成沉重的家庭负担, 因病致贫、因病返贫的家庭很普遍。”朱宝生说。 “每个人都至少带有3种以上的遗传病基因, 如果另一半也携带有同样的遗传病基因, 那么生育出患有遗传病孩子的几率就很大了。”陈少科表示, 结合婚检、产检和新生儿筛查能预防遗传性罕见病。 预防罕见病婚检是首道防线 “婚检的疾病是在我国《婚姻法》和《母婴保健法》中规定影响婚育的疾病, 因为婚育可能使这些疾病加重, 或传染给对方, 或伤及对方, 或遗传给后代。据葛均波给出的数据显示: “2003年实行婚前医学检查制度前, 出生缺陷总发生率为127.79/万(出生缺陷比例为3%); 2011年增至153.23/万(出生缺陷比例为6%)。”由此计算, 出生缺陷的比例近10年翻了近1倍。每年出生缺陷儿人数从2007年的20多万增加到2011年的90多万。 葛均波表示, 虽然有专家认为, 出生缺陷比例的增加主要与检测能力的提高有关, 与婚检率下降关系不大, 但从理论上说, 实行婚前医学检查, 预防和减少出生缺陷的发生率是有效的, 而且在自愿婚检的原则下, 婚检率的下降以及出生缺陷发生率的升高也是不争的事实。 “婚检是预防罕见病的第一道防线。”朱宝生强调, 罕见病多为遗传性疾病, 单基因遗传病占相当比例, 约有一半在儿童时期发病; 另一个因素就是环境导致, 如核泄漏或是家里过度装修, 对成人来说容易引起癌变, 而对孕妇来说则容易导致基因突变, 生出罕见病患儿。 做好“三级预防”检查 事实上, 对遗传病进行广泛的婚前、孕前期筛查或实施产前诊断或植入前诊断, 可以减少甚至阻止一些罕见病的发生。“三级预防”的第一级, 是在孕前进行优生四项、染色体检查等, 最好是夫妻双方都查, 看是否携带致病基因; 第二级预防是在怀孕期间检查, 从怀孕两个月到六个月期间, 都可以检测血友病、肌营养不良、白化病等罕见病; 第三级预防是新生儿筛查, 出生后抽第一滴血, 就能查苯丙酮尿症等罕见病, 一旦查出罕见病, 可及时治疗、干预, 越早效果越好。 “夫妇看似均健康者, 也要重视预防、重视产检。”专家强调, 如果忽略了产检, 或是因为种种原因错过了羊水穿刺的检测, 那么一定要在婴儿出生后, 抽第一滴血, 查耳聋、查苯丙酮尿症、查甲状腺低下等, 早期干预的话, 症状可以很轻。如耳聋, 早期检查出来, 及早进行干预治疗, 至少可保留部分听力。



在广州中山大学奚志勇教授团队建立的世界最大“蚊子实验室”和“绝育蚊子工厂”, 奚志勇教授团队运用先进的蚊媒绝育技术, 可使“蚊子工厂”每周产出500万只绝育的雄蚊, 并将放到野外, 与一生中仅交配一次的雌蚊进行交配, 令其无法产下一代。图为科研人员正在检查白纹伊蚊的生长状态。 新华社记者 梁旭摄

信用体系网让诚信有据可循

数字时尚 科技日报 (记者操秀英) 近日, 国内首家具有自主诚信信息、提供全程质量追溯的独立第三方综合性信用平台——信用体系网正式对外发布。该平台作为市场准入、政府采购、工程招标、行政审批、资质审核等行政管理事务提供诚信参考, 为市场消费、商务流通、银行信贷、招聘就业等提供诚信引导。 据介绍, 该平台自主研发的多层嵌入式防伪码“央信码”, 可对二维码进行逆向防伪认证, 还可实现二次防伪, 促进正品销售。该平台通过集成创新网络通信、自动数据采集、多设备自动控制、移动端等技术, 建立完善了“防伪溯源识别系统”, 可广泛应用于各个行业。 作为国家全面推进社会诚信体系建设的重要组成部分, 信用体系网自主建设的综合信用档案数据库在整合中央部委、地方政府、网络舆情以及质量追溯相关信息基础上, 形成涵盖政府监管、行业评价、信贷评级、媒体舆情、企业运营和市场反馈等近5千万条诚信综合信息。下一步, 信用体系网将系统分析地区、行业、企业和消费者的共性及个性需求, 通过信用信息数据库、共享平台和专业网站等, 提供专业性定制化信用评级服务, 将成为数据精准、覆盖全面、功能完善的社会信用综合评价平台, 免费为企业、消费者提供技术支撑。

Advertisement for 'Three Layers of Protection' (三重防护) for fund safety. Text: 三重防护保障资金安全 生活风向标 科技日报 (记者马爱平) 今年两会, 互联网金融的安全问题备受关注。就在最近, 铜板街接入了央行旗下中国支付清算协会主导的互联网金融风险信息共享系统, 成为第二批官方互联网金融风险信息共享平台的成员。 据了解, 作为综合理财交易平台, 铜板街在数据安全、网络安全、监控安全、系统安全、应用安全等方面加大了技术投入, 通过先进的科技手段, 为用户的资金安全保驾护航。 铜板街相关技术负责人介绍: “在提升用户安全体验方面, 铜板街正在引入独立的第三方电子数据保全系统, 可以帮助投资者实时保全交易过程中产生的各类电子数据, 包括电子合同、支付凭证、标的信息等, 并存储至云端。这样一来, 投资者在什么时间, 投了什么项目, 金额是多少, 资金流向了哪里等信息都将有据可查, 极大地提高了用户投资的安全感。未来铜板街还将采用电子合同签名, 使合同签名更加智能化。” 其次, 在提升业务安全方面, 铜板街打造了一套科学的智能防护系统, 通过智能化的反欺诈模型决策, 监控用户账户和交易情况, 实时保护用户的账户和资金安全。今后, 铜板街还将采取应用加固、滑动验证、定期安全测试等技术手段, 不断对这套防护系统升级改造。 此外, 铜板街采用基于复杂信息流的风险实时检测系统, 通过数据、安全等技术手段

诺如病毒没疫苗 日常预防最重要

给您提个醒 近期, 广东、厦门等地疾控中心发布诺如病毒感染性腹泻中高风险提示。北京市疾控中心专家介绍, 诺如病毒感染性腹泻(胃肠炎)是由诺如病毒引起的常见急性肠道传染病, 全年都可发生感染, 每年的10月到次年3月是诺如病毒暴发流行的高发季节, 感染对象主要是抵抗力差的老人和儿童。人感染后多在48小时内会出现呕吐、腹泻等急性胃肠炎症状, 以呕吐症状更多见, 故也称之为“冬季呕吐病”。 尽管诺如病毒感染性腹泻的传染性较强, 但仍属于自限性疾病, 一般情况下无须特殊治疗, 即使不吃药, 一般两三天就会好。很多家长看到孩子出现症状后, 往往急着送医院, 其实大可不必。首都儿科研究所附属儿童医院感染科主治医师黄辉表示, 诺如病毒性胃肠炎的治疗一般对症治疗, 即发烧就退烧, 腹泻就止泻, 脱水就补水, 腹痛、便秘等症状先做腹部超声, 排除肠套叠等急腹症。临床治疗一般不用太多药物, 常用药物治疗包括: 蒙脱石散保护胃黏膜; 益生菌调节肠道菌群; 口服补液盐预防及纠正脱水。 北京儿童医院专家表示, 当孩子出现呕吐症状后, 可少量地喝水或米汤, 别再吃牛奶、鸡蛋等这些易腹胀的食物。如伴有腹泻, 要注意补水, 可使用口服补液盐。但如果孩子在胃肠休息后仍呕吐, 甚至连水都喝不下, 还伴有剧烈腹痛、腹泻、尿量减少、持续高热、大便带血、精神不好等症状, 必须马上送医院。 由于目前尚无针对诺如病毒感染的特异性抗病毒药物, 也没有疫苗, 因此日常预防尤为重要, 而最关键的就是要把好病从口入关。一旦发现学生等出现关联性恶心、呕吐、腹泻等症状, 需指导其就诊, 居家隔离治疗。追踪缺勤儿童、学生的健康状况, 及时向辖区疾控中心和上级部门报告。

在农业嘉年华体验智慧农业

科学与生活 科技日报 (记者蒋秀娟) 植物和蔬菜可以长在鱼缸上? 叶菜不需要阳光也能长势旺盛? 自家厨房怎样成菜园? 千年丝绸之路运过哪些蔬菜? 3月12日—5月8日, 第四届北京农业嘉年华在北京昌平兴寿草莓博览园举办, 活动充分应用“互联网+”等先进的农业科技, 通过新颖直观的科技示范展示, 将北京市现代农业的信息化成果、农业生产、生态休闲、教育示范等多功能呈现在游客面前。 据介绍, 今年北京农业嘉年华新设了智慧农场、云耕物语、太空农业等智慧农业展馆, 其中智慧农场以“科技、生态、环保、节约”为设计理念, 生动地打造“城市农业综合体”, 诠释了发展垂直农业对大气环境、水资源、土壤等资源可持续利用的积极作用; 云耕物语展馆以“互联网+现代农业”为内容, 生动形象地演绎了现代互联网技术在现代农业生产、加工、物流、销售等各个环节中的应用, 给消费者生活方式带来的巨大便利。 该馆还设置了“掌上嘉年华”平台, 通过移动端设备实现完整的现场体验, 让游客使用手机能够完成线下和线上的互动。而太空农业展馆则以航天育种技术、航天遥感等航天科技对我国农业的发展贡献为主要内容, 航天科技农业展示区、种子童话世界、飞向太空体验区、月球着陆体验区、火星狂欢影院五个板块。 此外, 今年北京农业嘉年华加大了免费WiFi网络建设, 只要下载官方手机APP, 便可以实现随时随地上网体验, 享受在线购票、定位导航、参与互动、信息查询等便捷服务。