

关注听障人

森林公园举行 听力健康公益活动在北京奥林匹克三月二十七日,「聆听世界」关注



春色引游人

市民游玩赏景。技术大学春色烂漫,吸引众多游客和三月,位于安徽合肥的中国科学



借网销果柑

新华社记者 江宏景摄 箱,通过电商平台发往外地。安顺场,果农在分拣黄果柑准备装三月二十七日,在四川省石棉县



魔术村转型

商品集散中心。新华社发何五昌摄)网和电子商务,转型为当地有名的小南省宝丰县赵庄镇大黄村借助「互近年来,素有「魔术之乡」美誉的河



营养快餐

春季保肝护胃饮食

山药扁豆鲤鱼汤 白扁豆30克,淮山药40克,干姜3克(或生姜15克),鲤鱼1条(约500克)。先将鲤鱼剖腹,去鳞、鳃及内脏,洗净,加水适量,与前三味药同煮1小时,加入精盐、绍酒适量调味即成。有健脾胃法潮湿的功效。

茯苓粥 茯苓15克,粳米200克,冰糖适量。将茯苓、粳米洗净,一同放入锅中,加适量清水,大火煮开后改小火煮至粥熟米烂,调入冰糖略煮即成。有健脾利湿的功效。

太子参大枣陈皮茶 太子参15克,大枣5枚,陈皮3克。将太子参、大枣洗净,连同陈皮共同放入砂锅内,加适量水,煎汤,去渣取汁,代茶饮。有理气和胃的功效。

猪肚白术汤 猪肚1具,白术60克,煨姜45克,胡椒15克,精盐适量。将猪肚洗净,去油脂,放入沸水中焯后去水,晾干水后备用。将白术、煨姜、胡椒放入猪肚内,缝合猪肚,猪肚外以针刺小孔,放入清水,大火煮沸,小火煮2小时,放入精盐调味。捞出猪肚,切块,喝汤吃猪肚。有温中散寒,补脾益气的功效,尤其适用于脾胃虚寒的人。

菊花粥 菊花15克,粳米100克。菊花洗净,粳米淘洗干净。菊花、粳米放锅中,加适量清水,加盖,旺火煮沸,文火熬至成粥即可。该粥散风热、清肝火、降血压。适用于头晕、头痛、目赤、疔疮肿毒、原发性高血压等。

梅花粥 取白梅花5克,粳米80克,先将粳米煮成粥,再加入白梅花,煮沸两分钟即可,每餐吃一碗,可连续吃三五天。梅花性平,能舒肝理气,激发食欲。食欲减退者食用效果颇佳,健康者食用则精力倍增。

桑葚粥 桑葚30克(鲜桑葚60克),糯米60克,冰糖适量。将桑葚洗净,与糯米同煮,待煮熟后加入冰糖。该粥可以滋补肝肾、养血明目。适用于肝肾亏虚引起的头晕眼花、失眠多梦、耳鸣腰酸、须发早白等。

春吃三宝羹助消化

原料:红薯20克,南瓜50克,山药30克。

做法:将上述材料洗净煮熟,加300毫升凉开水,用搅拌机搅匀即可。红薯富含大量的胡萝卜素,对儿童以及老人的视力都有益处。它含有钙、钾、镁,可减缓因年龄的增长而造成的钙质流失。此外,红薯的热量只有同等大米的1/3,而且几乎不含脂肪和胆固醇,是很好的低脂、低热量减肥食品。红薯中含有大量膳食纤维,能帮助刺激肠道蠕动和消化液的分泌。还能对皮肤起到滋润、柔软之功效。

南瓜中含有丰富的果胶,果胶有很好的吸附性能,有抗环境毒物之功效,还能缓解消化道溃疡。南瓜还含有丰富的豆油酸,能滋养脑细胞,清除血管内壁的沉积物,提高脑功能,非常适合老人和小孩。南瓜中的矿物质和微量元素对维持机体健康具有极其重要的作用。

山药能生津润燥,有滋养皮肤、毛发作用。三者搭配,味道清甜黏腻,有健脾养胃,平衡血脂、血糖、清肠排毒的功效。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

近年来,我国严重精神障碍的患者数量逐年增加,但另一方面,具有执业资质的精神科医生却非常匮乏。请关注——

精神科“医生荒”该如何解决?

本报记者 李禾

打破砂锅

在今年两会上,儿科医生紧缺成为了热点话题。据统计,我国千名儿童仅有0.62个儿科医生。其实,比儿科医生更为厉害的是精神科医生,我国平均每10万人仅有1.49名精神科医生。

为解决精神科医生荒,在近日结束的“2016年全科医学教育与基层医疗服务发展国际论坛”上,温州医科大学正式宣布成立精神医学学院。

温州医科大学附属眼视光医院院长瞿佳表示,缓解精神科医生荒,必须解决人才培养的源头问题,“缺什么就要重点培养什么,这也是高校的职责”。

全球1/4人群面临精神健康困扰

前段时间,曾出版几十万字著作的18岁史学奇才林嘉文因抑郁症自杀,这让公众把目光聚焦在抑郁症等精神疾病上。据世界卫

生组织发布的《2014年精神卫生地图集》显示,全世界每10个人中就有一人存在精神障碍;每4个人中就有一人可能面临精神健康的困扰。据WHO于本世纪初估算,全球约有4.5亿人患有精神疾病,占全球疾病负担近11%,居所有疾病负担之首。

在我国,精神疾病患病率上升也非常明显。据统计,重性精神病患病率由20世纪50年代的2.7%、70年代的5.4%、80年代的11.4%、90年代的13.47%,到2012年,发病率高达17.5%,全国精神疾病患者约1800万人。我国精神疾病在疾病总负担中已占20%,排名第一。

据WHO推算,到2020年,我国精神疾病负担将上升至疾病总负担的1/4。特别是随着社会发展,工业化、都市化、生活节奏加快,竞争日益激烈等,精神障碍患病率会日益增加,成为制约社会进步与和谐发展的一大因素。

北京大学精神卫生研究所所长、温医大精神医学学院院长于欣教授说,精神

疾病与躯体疾病密不可分,如肺功能受损、心血管疾病、甲状腺功能低下等,至少有15%的躯体疾病是由精神疾病造成的。

我国精神医学从业人员“稀缺”

近年来,我国严重精神障碍的患者数量逐年增加,但另一方面,具有执业资质的精神科医生却非常匮乏。

据国家卫计委2015年的统计数据显示,全国现有精神科医生2万多名,还有2/3的县区没有精神科医生;我国平均每10万人只有1.49名精神科医生,与国际平均10万人拥有精神科医生3.96人相比,我国精神医学人才严重不足,甚至低于部分发展中国家。如以欧美发达国家人均现有精神科医生的比例计算,我国精神科专业医生应有200—300万人。

温医大校长吕帆教授说,目前全国仅有齐齐哈尔医学院、中南大学湘雅医学院等为数不多的医学高等院校设有该专业,高校培

养的精神医学人才规模远不能满足实际需求,导致精神卫生行业人才输出“源头”便“先天性”数量不足;另一方面,通过住院医师规范化培训,从事精神医学专业工作人员偏少,加大了供需间的缺口。

“由于观念和职业属性等方面的原因,精神卫生事业一直走得比较艰难,导致我国精神科医生严重匮乏。”齐齐哈尔医学院院长刘吉成说。

“当前,我国只有65%的分裂症患者、10%的抑郁患者和不到30%的重症老年痴呆症患者得到精神卫生的服务。”于欣说。

加强急需紧缺人才培养力度

精神医学“人才荒”,导致精神卫生服务资源和服务能力严重不足,使我国精神卫生服务面临严峻挑战。2014年11月,教育部、卫生计生委和国家中医药管理局等六部门出台《关于医教协同深化临床医学人才培养改革的意见》,提出要

在有条件的地区和高校,探索举办临床医学(儿科方向)、临床医学(精神医学方向)等专业,加强儿科、精神科等急需紧缺人才培养力度。

吕帆说,温医大创办浙江省首个精神医学学院,采用了与温州康宁医院“联姻”的“混合所有制”。康宁医院作为精神医学学院指定教学或实习医院,承担其临床教学任务等;康宁医院还将设立“康宁精神医学奖学金”用于奖励优秀学子等。

据悉,温州康宁医院已成为全国规模最大的集医疗、教学、科研、防治、康复、保健等各项功能于一体的三级甲等精神卫生专科医院集团,跻身国家临床重点专科(精神科)和浙江省重点特色学科(行为医学科、临床心理学)建设单位。

“如要新建一家精神卫生专科医院,需要十几年时间,患者和社会都等不起。通过联合办学,定向培养等方式,尽快为社会培养更多的高质量精神医学专门人才,让更多患者得到救治和服务。”吕帆说。

不要雾霾,也不要“闷罐”

科学与生活

科技日报讯(记者张佳星)“使用空气净化器等必须关窗,室内成了闷罐,空气新鲜度不好,怎样又拒雾霾又不闷?”近日,物联网感知创新大赛二期创投对接沙龙上的一款参赛作品新思路,用外循环代替内循环、双方面兼顾。项目代表史宁介绍,智能新风净化机借鉴国外新风系统,进行了适合国情的改进,其包含的多孔静电捕尘装置已获得国家专利。

“空气净化器通过滤网过滤,在室内形成闭合内循环,污染物是去除了,但二氧化碳浓度会逐渐上升。”史宁说,“而新风净化机是将室外的空气滤好后引入室内,利用形成的压

强差,将室内污浊空气排挤出去,保持清新。”

与此同时,机器集成了PM2.5和CO2探测传感器,随时检测所处环境的空气质量数据,并通过物联网实现数据上传,云服务器自有算法对检测结果进行分析,进行远程智能化控制。“智能这部分是公司的老本行,史宁介绍,研制方微诺时代公司的主营业务就是云计算等数据服务。

“我认为应该增加甲醛的传感器。”国家纳米科学中心副研究员任红轩建议,甲醛的释放周期为10年,是家庭普遍面临的问题。针对“功率大而外观小巧的矛盾是怎么解决的?家庭安装是不是方便?”北京工业大学教授张建标则提出了产品的工业设计如何更适应市场需求的问题。

线上找房成为租房一大趋势

锐观察

科技日报讯(记者管晶晶)“北京租房人口已经达到700万,占据北京常住人口的三成,其中北京籍租客最多。”近日,互联网真房源平台丁丁租房发布《2015北京租房生活报告》,针对北京租房市场,进行了详尽的分析。

在这三成租客中,北京本地人以18%的占比位居首位。“北京城市区域面积相对较大,是上海、广州等其他一线城市租客2—3倍。上班族的通勤时间全国最高,达到97分钟。数据显示,50%的人选择租房最看重的是上班距离。很多上班族选择以房养房的方式,来调整自己的通勤时间。”丁丁租房相关负责人表示。

所谓“以房养房”,即将自己的房子租出

去,选择距单位更近的区域租房居住。这种做法不仅可以随时适应工作的变化需求,而且能够基本达到“收支平衡”,不会造成额外的经济负担。

在“互联网+”的风潮下,线上找房也成为租房市场的一大趋势。目前,已有逾80%租房用户选择网络平台租房。而以丁丁租房为代表的互联网租房平台,通过建立覆盖全国的楼盘数据库,对数据进行标准化管理来保证房源的真实性,让用户看得真实、租得安心。同时,线上租房还大大降低了用户的佣金成本。相比于传统的线下门店找房,线上租房更为方便快捷,真正实现了“低费用、真房源”,让租房者真的好租。

丁丁租房CEO俞建洋表示,北京的租房市场多年来一直在不断扩大,而通过与互联网的结合,这个空间将变得更为可期。



在黑龙省齐齐哈尔市润泰商业有限公司大润发超市建华店,“快检点”的检测人员每天早上将超市新进蔬菜水果进行农药残留抽样检测,如果发现果蔬农药残留超标,即将该批次果蔬封存并报备至食品药品监督管理局。齐齐哈尔市目前共有6家大型超市设有“快检点”,检测人员资质由食品药品监督管理局审核。新华社记者 王松摄

全新移动智能终端提升库房生产效率

数字时尚

科技日报讯(记者付丽丽)斑马技术公司近日在京举行发布会,宣布其推出全新移动智能终端TC8000,可使库房生产效率提升14%,被认为是库房技术领域里的一个重大创新。



Nevo作为一款智能手表,秉承了传统手表的外观,超高的颜值吸引了相当一部分人的注意,经典的黑色机身和棕色表带,沉稳大气,又不失年轻时尚之感,再辅以提醒和运动追踪的功能,紧跟智能潮流。

天可节省14%的时间。“它还是物流领域首款免提式智能终端,用户可将其置于腰部的皮套内、肩带中,或固定于车辆或桌面上的支架上,将物品置于其前方,便利地进行扫描。而且重量比传统设备轻33%,有助于减轻工人作业疲劳。”陈阳说。

陈阳表示,TC8000采用安卓操作系统,能够与市面上已有的业务解决方案兼容,如终端仿真、语音指导装车、库房管理等,预计将于今年二季度登陆中国市场。

大数据将带来生活大变革

王晓洁 郭宇靖 杨洪涛

生活风向标

今年的政府工作报告提出“促进大数据、云计算、物联网广泛应用。”“十三五”规划纲要更是将大数据作为重大战略实施。而百姓已经感受到“大数据”汹涌袭来。春节前后,密集发布的消费、出行、旅游、医疗、金融等各种大数据,为百姓的“决策”提供了依据。专家认为,其革命性意义在于为人们认知、判断、决策提供了崭新的工具,它将改变政府的运行、监管模式,助推经济结构调整,更加便利百姓生活。

大数据在我国已成为一个新兴产业,应用的重点领域集中于金融、通信、零售、医

疗、旅游、政府管理等。作为产业,大数据已经形成初步的产业链条,可细分为数据资源型、技术型、应用型三大类别。代表企业有百度、阿里巴巴、腾讯等,同时也诞生了一批创业型企业,如已登陆新三板的迪派无线、多牛传媒等。

易观国际数据报告显示,2015年这一产业规模已达到102亿元。据申万宏源测算,10年后大数据技术可撬动万亿元级的GDP。有了大数据的支持,政府管理工作将会更高效、精准、科学,并能有效约束公职人员、监督公共资源的使用。国务院办公厅2015年7月发布的《关于运用大数据加强对市场主体服务和监管的若干意见》指出,大

数据“有利于政府充分获取和运用信息,更加准确地了解市场主体需求,提高服务和监管的针对性、有效性。”

同时,大数据也正在创新经济运行模式,将对经济转型升级产生重要意义。大数据将促进市场资源配置的高效与优化,推动企业从粗放式生产转向“以用户为中心”,激发创业创新热潮。易观智库高级分析师任伟表示,在经济增速放缓的背景下,将更加激励国内企业利用大数据挖掘增长潜力。

如今,传统的生活模式正被深刻影响。大数据已渗入百姓生活的方方面面,柴米油盐、吃穿住行、休闲娱乐……清华大学数据科学研究院执行副院长

韩亦舜认为,许多人在无意识中已经使用数据做决策了,出行前查路况、在手机软件上找附近餐馆……同时,每个人也成为大数据的数据源,我们使用互联网的行为,都会产生数据。

当你打开曾经浏览过的网页,都会自动弹出“猜你喜欢”,而“喜欢”的东西都是平台根据你以往看过、买过留下的“痕迹”,经数据分析筛选后推送的。大数据时代的到来,会让商家更快更高效地实现以用户为中心,提供各种服务。

大数据让百姓生活更智能更健康。广东、上海、重庆等地智能公交站牌已经“上岗”,它通过汇集道路、公交实时信息的大数据终端,及时发布公交车什么时候到站,过去方向是否拥堵,车上的人多不多……

另外,还可通过穿戴设备将相关数据传至连接的后台,经过数据终端分析,告诉你运动及健康状况。(据新华社电)