



生进行考试。新华社发(孙中社摄) 年十二周岁,准备骑自行车上学的学 全教育日,山东省枣庄市君山路小学对 三月二十八日是全国中小学生的



目中进行茶艺。新华社记者刘续摄 能手汇聚一堂,在采茶、制茶、茶艺等项 第二届手工制茶技能大赛,上百名制茶 三月二十八日,贵州省安顺市举办



平之花。新华社记者韩瑜庆摄 愿者用颜料手绘金草图案,种植一和 在南京大屠杀纪念馆雕塑广场举行,志 三月二十八日,紫金草手绘行动



日清晨,农民在田间为麦苗浇水。 的麦田,万物复苏。图为三月二十八 春回大地,万物复苏。河南焦作 麦田晨语

营养快餐

吃梨有讲究

梨是非常受欢迎的水果之一, 有很多人喜欢吃梨,但是吃梨也 是有很多讲究的,吃不对同样会 给身体带来不适,严重时会导致 威胁健康。那么,吃梨有哪些禁 忌呢?

- 睡前少吃梨
梨含有大量的水分,同时又具有 很好的利尿作用,睡前吃梨,会 造成尿频,从而影响睡眠质量, 所以建议睡前还是少吃梨。
梨与螃蟹不宜同吃
因为梨与螃蟹都属于寒性,寒 凉伤脾胃,体质虚寒者更应禁 吃。梨与螃蟹同吃,有损脾胃, 易引起腹泻。
糖量太高的甜梨不利于止咳化痰
梨具有润喉生津、润肺止咳等 功能,所以很多人看中梨的止咳 化痰之效,选择吃梨。但是糖 量太高的甜梨并不利于止咳痰, 特别是糖尿病患者更应少吃甜 梨。
胃功能不好的人少吃梨
梨为寒凉食物,对脾胃有一定的 刺激,并且梨含有较多的果酸, 对胃肠道刺激加重,所以胃功 能不好的人,建议少吃梨。

长寿菜海带

海带是一种在低温海水中生长 的大型海藻植物。海带叶片为 表皮、皮层和髓部组织所组成, 叶片下部有孢子囊。具有黏液 质,可分泌滑性物质。固着器 为须状分支,用以附着海底岩 石。海带在我国北部沿海及浙 江、福建沿海大量栽培,产量 居世界第一。
海带是一种营养价值很高的蔬 菜,同时具有一定的药用价值。 含有丰富的碘等矿物质元素。 海带含热量低、蛋白质含量中 等、矿物质丰富,研究发现, 海带具有降血脂、降血糖、 调节免疫、抗凝血、抗肿瘤、 排铅解毒和抗氧化等多种生物 功能。海带不仅是营养丰富食 材,而且富含褐藻胶、甘露醇、 碘、盐藻多糖等成分,是医 药保健、海藻化工、农业肥料 等行业的重要原料。

如何挑选海带呢?在购买海带的 时候,一定要把海带卷打开,看 看海带是否完整,如果海带很 小并且很碎,那就不要买了; 看海带表面是否有白色小孔 洞,或者是大面积的破损,有 就说明海带在长时间的储存过 程中,有被虫蛀或者是发霉变 质的情况;选择干海带时,首 先看其表面是否有白色粉末 状物质,因为海带是含碘很高 的食品,另外还含有一种营养 物质——甘露醇;海带买回家 后如果清洗后的水有异常颜色, 应停止使用,以免影响身体 健康。

下面推荐一道海带美食——姜 汁海带水饺。
食材:海带、胡萝卜、姜、鲜 虾、白菜。
制作方法:
1. 海带浸泡3-4小时,卷成适 量大小的小卷。放入压力锅蒸 10分钟,手动排气,可去掉部分 海带的腥味。
2. 取少量姜汁混入水中中和。
3. 将海带、胡萝卜、姜、白菜 切碎,不要控汤。
4. 最后鲜虾切碎搅拌,包入皮 中即可。

二维码及公众号信息: 科技日报 欢迎关注科技改变生活微信公众号

我国3亿高血压患者中,超半数都是“H型高血压”。与其他类型的高血压患者相比,“H型高血压”脑卒中的发生风险要增加10到28倍。请关注——

你是“H型高血压”患者吗?

本报记者 李颖

打破砂锅

如果一位高血压患者,血液中的同型半胱氨酸(Hcy)高于或等于10umol/L,就可以称之为H型高血压。中华医学会心血管分会前任主任委员,北京大学第一医院心内科主任霍勇教授介绍说,我国3亿高血压患者中,50%—80%为“H型高血压”。
“H型高血压”最凶猛
“H型高血压最凶猛,中风发生率比其他类型高血压增加10—28倍。”霍勇解释说,同型半胱氨酸是人体本来就有物质,是人体细胞代谢过程中的中间产物,如果它在血液中高于10umol/L,会对血管产生危害。危害包括两方面,一是增强了血小板的凝集性,血小板凝集力越强,血液越容易凝集在血管壁,也就越容易在脑血管内形成堵塞;二是血管内皮容易损伤、硬化,当血管内皮损伤到一定程度,就会出血,最终形成血栓堵塞血管。

H型高血压患者要补充叶酸

2007年,霍勇率团队对8项以脑卒中为重点的研究进行了分析,结果显示,补充叶酸能够使Hcy下降超过20%,进而使脑卒中风险显著下降25%。
为了强调Hcy的重要性,2008年,我国学者开始将这种“伴有同型半胱氨酸水平升高”的高血压命名为“H型高血压”。第一医院心血管病研究所所长李建平教授介绍说,“H型高血压”是最容易发生脑中风的,“H”一语双关,既指hypertension(高血压),又指Hcy升高。
中国脑卒中一级预防研究(CSPPT)中,使用依那普利叶酸片(依叶)规范治疗,相比单纯使用降压药依那普利,可降低脑卒中发生风险21%。李建平强调,H型高血压人群使用“依叶”获益会更大。
李建平说,CSPPT研究是一项完全遵照国际标准的大型、随机、双盲对照临床研究。长达4年半的跟踪研究得到了国内外专家学者的高度认可和评价,H型高血压再次“高调”进入全球医学界视线,并打上了“中国特色”的烙印。近十年的循证医学研究证明,中

高血压患者要查Hcy

严格意义上说,每个高血压患者,都应该做H型高血压的鉴别。鉴别方式很简单,到医院,抽血化验血液中同型半胱氨酸的含量即可。当空腹血浆Hcy≥10μmol/L时,就是超标了。
“H型高血压患者除进行一般的高血压患者的生活方式干预外,应该推荐尽可能多地摄入富含叶酸的食物,包括肝、绿叶蔬菜、豆类、柑橘类水果、谷类等。”霍勇强调,由于正常饮食摄入很难获取每日0.4毫克以上的叶酸,对于H型高血压患者,药物治疗应该作为首选。
据悉,我国已经研发出了针对H型高血压的原研创新药物。CSPPT研究显示,降压药依那普利与叶酸的复方能大幅度降低H型高血压患者心脑血管疾病的死亡率和发病

一起去看看熊猫“牵手”小鼯鼠

生活风向标

科技日报讯(记者管晶晶)一次探访之旅、一段至真情谊、一对欢喜兄弟……中国与捷克合拍的动画片《熊猫和小鼯鼠》3月28日晚在央视《动画梦工厂》栏目已正式开播,近期也会在捷克电视台播出。
捷克动画片《鼯鼠的故事》可能会勾起许多中国人美好的童年回忆。这部由捷克艺术家兹德涅克·米勒创作的世界级经典动画作品,自从上世纪80年代由央视引进中国后,便拥有了大量的粉丝。它雅致自然的画风,活泼幽默的卡通形象,以及始终洋溢着的积极生活情趣,影响了几代人的童年成长。现在在中捷合拍的《熊猫和小鼯鼠》以深受全世界孩子喜爱的中国国宝“熊猫”和捷克国家级卡通形象“小鼯鼠”共同

“互联网+”破解陶瓷业发展难题

锐观察

一个开放的互联网平台,所有的陶瓷企业免费入驻,短短三個月时间,入驻企业已超过600家。作为全国首个陶瓷行业垂直电商平台,山东淄博博山水火网络商城上线运营以来,其发展速度之快,势头之猛引起了业界关注。
目前,我国陶瓷行业的生产供过于求,产能过剩。而复杂的流通环节给陶瓷生产厂家带来了居高不下的成本。很多经销商产品虽然卖出去了,但是应收账款没及时收回,甚至产生债务纠纷,自身运营压力较大,这成为陶瓷行业发展的一大瓶颈问题。
而电子商务平台的出现是迎合企业发展需求的,网上交易平台的运营,先付款再发货的模式,加速陶瓷企业的资金周转,大



近日,一种“互联网+”的废品回收新模式在上海兴起。市民使用手机预约后,工作人员会上门收取居民家中的废旧物品,根据价格折算成“点数”存入手机,“点数”可用于在指定网上便利店购买百货。图为3月28日,再生活公司工作人员朱孝军将收来的废旧报纸装上电瓶车。新华社记者 方喆摄

电视+QQ:让老人与儿女沟通无限

据民政部统计,我国60岁以上的老年人数已经超过了2亿人,占人口的14.9%。老年群体的不断扩大,使得“银发产业”日益繁荣,老人手机、助听器、老年代步车等持续热销。不过,对于需求庞大的老年影音市场,老年电视的出现相对滞后。
有不少中老年消费者表示,商场里所谓的中老年电视机大多只是单纯的将音量变大,虽然有些电视对显示字体、色彩等也进行了优化,但呈现效果并不尽如人意。更为重要的是,中老年群体的生活方式正在悄然发生变化,除了基本的影音娱乐需求之外,更多功能的诉求日益明显。根据调研结果,语音输入、远程交流等是多数中老年人关心的功能点,电视已不再只是承担视频播放的任务。从看电视到用电视的理念转变,催生了通信功能与电视的结合。
据悉,三星在研究了众多样本后,推出了真正适合中老年人观看的电视。“家和悦目”系列电视加入了QQ聊天功能,子女和亲戚朋友们可以通过QQ号给该系列电视发送文件,分享图片和音频,解决父母与子女的交流问题。

清明将至“糖人”饮食出行有讲究

清明时节天气多变,如果去郊游或爬山,都应该时刻注意天气变化。“糖人”抵抗力较差,是各种感染的易感人群,选择适当的衣物,及时增减,避免受凉诱发呼吸道感染,免受出行感冒的困扰。
“糖人”兜里时刻装块糖:不管是出游还是爬山,耗时都较长,体能消耗较大,“糖人”极有可能会可能出现低血糖,出行前一定要准备一些巧克力、糖果,最好随身携带糖护士套装,自动记录血糖数据,通过云端存储至糖护士APP的同时加以智能分析,给出科学建议,省去出行中记录血糖的麻烦。若出现头晕、怕冷、出冷汗、手颤等情况,要及时进行监测,如果测试显示血糖较低,应立即进食纠正。
需要提醒的是,享受假期但也不能暴饮暴食:不管是与家人团聚、探亲访友,还是出行游玩,耗时都较长,体能消耗较大,“糖人”都要定时定点进食,控制食量,切忌暴饮暴食,不要因为觉得活动量增多就可以狂吃猛喝,同时合理规划三餐,注重碳水化合物、蛋白质、糖分的平衡指数,合理膳食。
假期期间,不管行程多么繁忙,“糖人”仍需按照医嘱规律应用降糖药物或胰岛素。此外,大量活动后容易出汗,加上尿糖易引发渗透性利尿,进而引起脱水,“糖人”切记及时补充水分。

