



空农场吸引各地游客前来。图为空农场文化为主题的科普亲子“花漾星球”主题活动现场。浙江省天台县长台乡以“星球农场”为主题，吸引各地游客前来。图为空农场文化为主题的科普亲子“花漾星球”主题活动现场。



豆腐文化。新华社发(陈彬摄) 体验传统豆腐制作工艺, 近距感受豆腐文化, 游客可品尝各种美食和豆腐宴。在安徽省淮南市谢家集区豆腐小镇景区, 淮南市谢家集区豆腐小镇景区, 淮南市谢家集区豆腐小镇景区。



教育扶贫。新华社发(张震摄) 区贫困人口。新华社发(张震摄) 转移安置深山区学生等措施, 惠及山扶工程, 通过新建扩建项目学校, 河北省石家庄市实施山区教育。



牡丹娇艳。新华社发(李安摄) 了众多游客。新华社发(李安摄) 娇艳的牡丹构成一道独特的风景, 吸引阳龙门石窟景区内精美的石刻佛像, 与当下正值洛阳牡丹的盛花期, 洛阳。

营养快餐

保肝护胃饮食法

春季肝气旺, 肾气微, 故在饮食方面要戒酸增辛, 助肾补肝。同时, 由于肝气旺, 易克脾土, 雨水较多, 易生湿, 因此饮食方面同时也要注意健脾健胃, 健脾祛湿。饮食上可多吃姜、葱、芥、韭菜、淮山、枸杞、土豆、椰菜、鸡肉、鲤鱼、鲫鱼等, 同时也可结合药膳进行调理。

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。有健脾胃祛湿的功效。

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。

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、粳米放入锅中, 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3-5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(鲜桑葚用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。

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

“未富先老”“未备先老”逐渐成为我国基本国情, 随着老龄化进程的加快, 重大慢性病的发病率不断增长——

如何应对老年慢性病多发?

本报记者 蒋秀娟

打破砂锅

数据显示, 2013年我国老年人口已经达到2.02亿, 老龄化水平达到14.8%。劳动年龄人口进入负增长的历史拐点, 老年抚养比、社会总抚养比都在迅速上升, 高龄老人、失能老人、空巢老人、无子女老人、失独老人继续增长, 老年健康问题的困难和风险已经相互叠加。预计到2035年, 中国老年人口比例将会增加1倍, 将占总人口的20%。

防范多种老年病暴发流行

据了解, 目前我国确诊患有慢性疾病的患者近3亿人, 慢性死亡占死亡人数的

85%, 慢性负担占疾病负担的70%以上, 已成为重大的公共卫生问题。

“慢性疾病是影响老年人健康的主要疾病, 也是造成老年人残疾、失能的重要原因。一旦致残、失能, 不仅是个人的巨大痛苦, 而且是家庭和社会必须承受的严重负担。”王陇德表示, 目前, 我国的高血压、缺血性心脏病、脑血管病、糖尿病、慢性阻塞性肺病、恶性肿瘤等疾病都在蔓延, 老年痴呆症、老年抑郁症的发病率也在上升, 成为威胁人们晚年健康的巨大隐患。而我国长期以来形成的公共卫生工作侧重预防传染病、临床治疗与预防保健割裂、家庭医疗和社区医疗薄弱、应对慢性病“重治疗、轻预防”等问题, 都加重了重大慢性病高发、医疗费用走高、老年人健康状况低下的矛盾。

此外, 我国重大慢性病年轻化的趋势也非常严重。“中年人脑卒中的几项重要危险因素水平, 已经等同于, 甚至高于老年人。中年时期发病的增多, 会大大增加老年期的多种负担。由此, 前任卫生部长陈竺曾经多次大

声疾呼, 如果我们再不抓紧实现‘预防关口前移、卫生战略下沉’, 不用多长时间, 重大慢性病就可能像井喷一样发生, 那种措手不及的严重状况, 将是国家和老百姓难以承受的。”王陇德说。

“未老先防”“未老先养”是根本

中国中医科学院广安门医院院长王阶曾指出, 大量研究证明, 中医药通过药物疗法及饮食、运动、针灸等非药物疗法, 增强老年人体质, 并配合西药的治疗, 可明显改善老年病患者的症状及体征, 对老年病的防治可发挥积极作用。通过调和阴阳, 调畅情志, 食疗养生, 运动养生等全方位综合调治, 做到“未老先防”“未老先养”。

“老年人的健康管理问题, 既包括健康老年人预防保健, 也包括患病老年人的科学治疗、临终关怀; 既包括居家、社区老年人的医疗保健, 也包括住院老年人的科学救治。我们要根据老年人的健康状况, 综合运用适宜健身方法、治疗方案, 可以是心理疏导, 也

可能是药物治疗; 可以是西医的治疗方案, 也可以是中医中药疗法; 可以是物理疗法, 也可以是饮食调理。”中国老年保健医学研究会会长高松表示, 今后研究会将进一步推广“智慧健康村(社区、城镇)”的建设, 包括基本医疗机构、养老院、健康管理机构, 对早老年、中老年、老年进行高起点、高标准和高质量的“三全三高”研究, 突出“治未病、治慢病、抗衰老”工作重点。同时通过数字化, 争取实现互联互通, 实现智慧医疗和智能养老。

老年健康科普亟待加强

“脑卒中是我国老年人常见的多发病之一, 但脑卒中发病时是什么症状, 很多人都不了解, 以致贻误了最佳治疗时机。还有一个更为普遍的现象, 现在一些不良商家, 专门打老年人的主意, 举办所谓的健康讲座, 实则是推销产品, 致使很多老年人上当受骗。”在近日举办的中国老年保健医学研究会第五届理事会上, 中国老年保健医学研究

会总顾问李金华对我国目前老年人普遍缺乏健康养生保健知识、不了解各种多发症基本治疗方法的现状深表担忧, 他提出, “社会上关于老年保健知识的科普节目很多, 但鱼龙混杂, 并不规范, 需要有关部门加强监管, 组织专家规范开展。”

“现实中, 有些已被证明有效的医疗保健技术、方法和治疗方案难以及时传递, 许多老年人得到的是过时的、无效的甚至是错误的所谓医疗保健, 损害老年人的健康。因此, 提高老年保健医学知识和技术的传递效率, 对于提高老年保健医学质量至关重要。”高松介绍, “研究会今后将面向基层医疗保健机构、养老养老机构, 提供治慢病、治未病、抗衰老的技术支撑、业务指导和人才培养, 面向广大中老年亚健康患者提供健康开展健康教育、技术指导和健康服务。我们要通过宣传教育, 提高社会对无效、有害治疗的辨识度; 同时也要引导老年保健医学生产企业生产质量高、效果好、价格适宜的产品。”



位于山东省东部的即墨市制发产业历史悠久, 发制品传统制作工艺被列入省级非物质文化遗产名录。近年来, 即墨市积极鼓励发制品企业提高自主创新和研发能力, 生产富有个性化的时尚假发产品。目前, 即墨生产的男女假发、教习假发、假发配件等产品畅销多个国家和地区。新华社发(梁孝鹏摄)

全球首款4K VR设备发布

数字时尚

科技日报讯(记者陈杰)近日, 新锐VR品牌商小派科技在北京举行2016年新品发布会。小派科技CEO翁志彬现场宣布全球首款4K分辨率VR设备——小派4K正式发布(见下图)。

在目前市面上VR用户体验中, 大部分

的设备还存在视觉颗粒感强、眩晕严重, 音质差, 佩戴较重且成本相对较高的问题, 甚至被用户戏谑的描述为“晕到吐, 痛到哭, 贵到卖肾”。作为世界上首个分辨率达到4K的VR设备, 小派4K显著改善了颗粒感重的问题; 同时, 新产品的视场角达到110°, 更配备了直径达到53mm大口径双非球面镜片, 从硬件层面充分满足了用户的沉浸感体

验需求; 而针对大部分VR设备仍然难以绕过的眩晕严重的难关, 小派4K通过配置双陀螺仪和将延迟率控制在18ms来予以解决; 此外, 小派科技还秉承着注重符合人体工学的设计理念, 将新品的重量控制为目前全球最轻的220g, 创造性地配备了内置的护眼系统, 都充分确保用户的使用舒适度。除全新产品发布外, 小派科技还宣布推动优质内容生态计划。伴随着小派4K的发布, 配套的小派玩家Pi Play内容系统也同日推出。

据悉, 小派4K同步参与京东众筹, 将以颠覆性的价格为首批用户带来惊喜。



图为现场展示的世界首个分辨率达到4K的VR设备——小派4K。

国产“冰蓄冷”中央空调环保又省电

本报记者 申明

生活风向标

近日, 在北京举办的第27届中国制冷展上, 格力电器发布了永磁同步变频离心式冰蓄冷机组, 这是格力高效永磁同步变频离心式冰蓄冷双工况机组被专家组认定为“国际领先”后, 首次对外揭开神秘面纱。格力高效永磁同步变频离心式冰蓄冷双工况机组首次将冰蓄冷技术“装备”上永磁同步变频离心式机组, 使压缩机可承受的压比更大, 可同时适应制冰、制冷两种不同工况。该机组利用夜间时段电力负荷低, 电价较低

时运行空调主机制冰, 将冷量以冰的方式储存起来, 而在电力负荷高、电价较高的白天通过融冰将夜间储存的冷量释放出来, 将用电高峰时的空调负荷转移到夜间, 缓解“白天电力不足, 夜间电量有余”的状况。

据了解, 该机组一举突破市场主流变频离心机变频能力差、性能衰减大以及低压交流变频容量受限等技术瓶颈, 在节能性、可靠性上都有质的突破。记者了解到, 格力高效永磁同步变频离心式冰蓄冷双工况机组最高制冷量达到3000RT, 在-6℃出水制冰工况下COP高达4.59, 在空调工况下COP高达6.6, 超国家一级能效, IPLV高达11.17, 全工况提升30%以上, 节能效果显著。此机组若投入市场, 可广泛用于大型集中冷站、机场、CBD、医院、学校、商场以及工艺流程等环境, 可节电30%以上。

精品农业引导绿色消费

本报记者 张克

科学与生活

4月12日一早, 一场不期而至的春雨也没有挡住人们参与的热情, 由北京市农业局2016年首次主办“让农业走进城市, 请居民享受成果”为主题的活动在北京丰台区富卓苑社区举行。

在活动现场, 来自禾湾农场的生态绿色蔬菜让大家赞不绝口。“您的这个小番茄真是吃出了我们童年的感觉。”来自社区的张大哥一边品尝, 一边有感而发。

禾湾农场的王琳对记者说, “农副产品安全关系到千家万户, 菜篮子工程更是百姓关注的热点。比如我们认为无公害是安全的, 而真相是我们吃的豆角要使用11种农药, 茄子要使用4种农药。农业氮肥和磷肥中40%-70%土地已吸收不了, 当它们进入到环境的循环系统中, 江河湖泊就会加快污

染……为此, 我们从选种、育苗、移栽, 生物防控技术; 大棚的温度、湿度调控, 根系的生长、土壤的结构等等, 逐步完善了一整套禾湾独有的管理体系。”

“尽管成本高, 但绝不追求高利润, 价格比绝大多数同行低三分之一。而且我们采用地制宜私人定制, 根据客户的喜好, 种客户自己喜欢吃蔬菜, 可以自己打理, 也可以让工人和技术师管理。我们专门拿出一个大棚给孩子们普及教育农业知识, 让孩子们在地里摘蔬菜, 了解一下土地和植物的各种知识。”王琳解释道。

据介绍, 此次活动既是对北京近几年致力于创建精品农业、特色农业和打造品牌农产品的一次成果展示, 也搭建了一个互动平台, 让名特优农产品跟市民进行零距离接触, 扩大北京农业品牌影响力, 实现“菜园子”与“菜篮子”的无缝对接, 引导绿色消费。

绿色供电: 从“光伏贷”到“光伏小镇”

低碳生活

据新华社电(记者李亚彪)近日, 浙江省临安市青山湖街道王炳炎家的分布式光伏成功并网, 正式成为农村光伏大军中的一员。

王炳炎家是一座3层小楼, 屋顶全部改造成了光伏瓦。本次改造费用为4万元, 王炳炎一分钱投入也没有, 而是通过客户经理推荐, 向银行申请了“光伏贷”, 并网后用电收益来偿还银行贷款。

“光伏贷”是最近推出的一项优惠贷款活动, 客户安装分布式光伏电站费用可全额通过“光伏贷”解决。安装后, 除可享受光伏发电带来的用电便利外, 剩余电量还可销售给国网公司, 并且每年可获得各级固定补

贴, 发电收入则用于按年归还信用社贷款。“光伏贷”为想安装光伏发电设备而资金紧张的居民提供了资金保证, 也助推了分布式光伏发电在城乡的普及推广。

站在太湖源镇浪口村村民刘水华家正在安装光伏板的屋顶上, 放眼望去, 浪口村不少屋顶都覆盖着深蓝色的光伏板。“我们去年就安装了光伏板, 不少游客是专门冲着这个来我们村度假的。”刘水华说。

太湖源镇是浙江省首批创建的“光伏小镇”试点之一, 以每个农户家中安装3千瓦的太阳能光伏板计算, 按照临安年平均日照时间, 每户年发电量约为3600千瓦时, 可产生4000元左右的收益。目前太湖源镇已有500余位农户家中安装太阳能光伏板, “光伏小镇”初具规模。

贴费等不同程度的优惠。

据悉, 由于国内主流中央空调企业对于冰蓄冷空调机组在产品研发方面的投入相对较少, 因此, 一直以来中国企业在冰蓄冷空调机组领域鲜有实质性的突破。而将永磁同步变频离心机用作冰蓄冷系统的主机, 从而一举突破市场主流变频离心机变频能力差、性能衰减大以及低压交流变频容量受限等技术瓶颈, 这在国内外中央空调制造业中尚属首次。

业内人士表示, 目前我国每年新建建筑面积超过20亿平方米, 其中, 城市新增住宅建筑和公共建筑约8亿—9亿平方米, 为冰蓄冷技术的推广应用提供了巨大市场。我国每年公共建筑新增面积3亿平方米, 如30%的新建公共建筑采用冰蓄冷空调系统, 全国每年可节电11.5亿千瓦时。因此, 冰蓄冷在空调系统有着广阔的发展前景。