

图书漂流 传书香



新华书店 刘军喜摄

万人品茶在杭州



新华书店 李忠摄

农村电商出山货



新华书店 王瑞摄

演绎故事享乐趣



新华书店 刘军喜摄

营养快餐

胡萝卜从头吃到尾

胡萝卜的顶部到3—5厘米处水分较少,质地很硬,适宜切丝爆炒、做汤,也可以配羊肉调馅,味道极佳。

胡萝卜中段含糖量较多,甜度较大,质地脆嫩,这个部位是整个胡萝卜口感最好的,所以适合生吃,用中段拌沙拉、做凉菜也都特别可口,另外也可以炒或做汤。

胡萝卜中段以下到尾部,含有较多的淀粉酶和芥子油,味道辛辣,可以起到健胃消食的作用。如果喜欢胡萝卜的辛辣味,可以选择生吃此段,或者腌制成胡萝卜干。接受不了辛辣味的人可以选择炒、炖汤或做馅等烹调方法,可减少其辛辣味。

胡萝卜的花样吃法

**蜜汁胡萝卜** 原料:胡萝卜500克,白糖150克,白醋10克,浓缩橙汁10克。

做法:胡萝卜去皮洗净,切成滚刀块,放入糖水(用150克开水溶化150克白糖,晾凉即成)中浸泡24小时,中途还需翻动几次,以便浸泡均匀。将浸泡后的胡萝卜块和糖水放入不锈钢小桶内,加入白醋并上火烧开,随后转小火烧约30分钟,调入橙汁,待烧至汁液浓缩呈蜜汁状时,起锅晾凉即成。

特点:色泽金黄透亮,酸甜可口。

**醋萝卜** 原料:胡萝卜、半汤、酱油、辣椒糊、盐、白糖。

做法:将胡萝卜洗净切片,放在坛中,加米汤和凉开水浸泡。坛子要放在温度较高的地方,坛内温度保持在25℃左右,所用坛子最好是泡菜坛,再在坛沿灌上清水,密封坛口。经过3—5天后,坛内的醋萝卜便可以食用了。吃时将醋萝卜取出,蘸酱油、辣椒糊、食盐、白糖调成的汁,美味可口。

特点:醋萝卜色泽红艳,脆嫩可口,酸甜香咸辣五味俱全。

**法式深秋胡萝卜汤** 原料:胡萝卜3根,芹菜100克,土豆2个,大葱1棵,柠檬半个,酸奶油150克,紫苏叶、盐、胡椒粉、鸡精、百里香少许。

做法:把胡萝卜、土豆切成丁,芹菜和葱切成1寸大小的段。在锅里倒入1升水加两小勺鸡精(也可以用1升鸡汤),把切好的蔬菜都放进去,煮到软为止。把煮好的蔬菜和汤一起倒进搅拌机里,搅碎,再放回锅里,煮沸即可食用。

特点:口感黏稠,颜色诱人,与蒜味面包同食是最佳搭配。

**爽口金银丝** 原料:去皮胡萝卜250克,白菜帮150克,鲜橘皮20克,精盐3克,白糖40克,白醋25克,浓缩橙汁10克。

做法:胡萝卜和白菜帮均切细丝,然后放入清水中浸泡片刻(以保持其脆嫩的口感),稍后捞出沥尽水分;鲜橘皮洗净,摘除白色橘络后,切成细末。将胡萝卜丝和白菜丝装盘,放入精盐、白糖、白醋、浓缩橙汁、橘皮末等拌匀,即告完成。

特点:脆嫩爽口,清香怡人。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

4月15日—21日是第22届全国肿瘤防治宣传周,今年的活动主题是“癌症防治,我们在行动”。请关注——

肝脏肿瘤会“预警”吗?

刘娟 戴欣 本报记者 罗朝淑

打破砂锅

卫生计生委的一项调查结果显示,目前我国每年新发癌症病例约为312万例,平均每天确诊8550人,每分钟就有6人被诊断为癌症,平均10秒钟就有一人被确诊。每年因癌症死亡病例达270万例。按照人均期望寿命计算,中国人一生罹患癌症的概率为22%。

肝脏肿瘤易“伪装”

今年65岁的张老伯一直觉得自己的身体良好,但几天前,一次突然的腹痛,竟让他差点因肝脏肿瘤破裂而断送了自己的性命。

对此,张老伯颇为不解:自己一直感觉很健康,怎么就悄无声息地患上了肝脏肿瘤?“这是因为肝脏肿瘤容易‘伪装’,不易被发现。”解放军第302医院肝胆肿瘤诊疗与研究中心主任陆荫英说,“而且由于肝脏的代偿能

力比较强,早期肿瘤引起的肝脏异常可通过代偿保持正常功能,一般表现不出明显的临床症状。一旦出现症状被及时发现,往往已是中晚期。”

陆荫英告诉记者,每个人自出生就带着肿瘤的原始细胞,一旦有了适宜其生长的土壤,这颗种子就会发芽。“而肝脏是人的代谢和解毒‘车间’,它无时无刻不在进行着新陈代谢和有毒物质的转化,它是最易污染的部门,也是肿瘤高发的地段。而一旦肿瘤在肝脏上‘安营扎寨’,会比其他部位生长的速度更快,而且多为恶性。”陆荫英说,“肝癌之所以让人惧怕,还在于肝癌细胞的分化差、增殖和转移快,能迅速扩散至全身,使患者的病情无法得到控制。”

药物滥用致损伤

自国家开展乙肝疫苗全民接种后,因乙肝和丙肝病毒引起的肝癌病例数趋于平稳。但近些年,随着人们生活方式的改变,

酒精肝和脂肪肝引起的肝癌却逐渐增多。陆荫英透露,最近的4—5年间,302医院收治的酒精性肝癌就有2000多例。她所在的中心,以前收治的肝癌患者中90%—95%是乙肝患者,而近些年酒精性和脂肪性肝癌比例明显增多。

“此外,食用被污染的食物及饮用水,以及变质的食物如发霉的玉米、花生、黄豆等食品,或者烟熏或盐腌的肉制品等亚硝酸盐含量较高的食物,都可能诱发肝癌的发生。”陆荫英说。

生活中常有这样一些人,迷信保健品所谓的“调理”功效,热衷壮阳药、减肥药、美容药、中草药等,殊不知,“是药三分毒”,“调理”的结果是药物之间相互作用对人体产生了副作用,直接伤及了肝脏。

解放军302医院肝硬化诊疗二中心主任陈国凤告诉记者,不久前来302医院就诊的张华(化名)就是这样一位患者。因不满日渐花白的头发,张华自己购买了何首乌生吃,令

她意外的是头发没变黑,整个人却变黄了。咨询医生后,她才得知“恶补”何首乌产生了药物副作用,更让她目瞪口呆的是,她被诊断得了药物性肝炎。

陈国凤透露,近些年,滥用药物尤其是抗生素、保健品等引起的肝脏损伤有不断上升的趋势。她告诫公众,一定不能在不明药理、药性的情况下胡乱吃药,如果需要,一定要遵从医嘱。

警惕肝脏的“预警信号”

陈国凤介绍说,预防肝癌并不难,关键是在平时的生活中学会保护肝脏,警惕“祸从口入”。

陈国凤说:“爱护肝脏要管好自己,并牢记两大法宝。一是饮食有度。生活中酗酒、摄入过多营养容易导致酒精肝、脂肪肝,这些都是老生常谈。但有些不良生活习惯反而不易引起重视。比如平时吃的火锅就存在增加肝脏负担的

可能,火锅本身的麻辣烫特性,对肝脏具有刺激性;此外,涮肉时,不知不觉中吃下许多未煮熟的肉,增加了肝的消化负担。二是不乱吃药。”

“当我们的肝脏有异常时,它会主动发出诸如身体感到疲乏无力、肝区有疼痛、出现肝掌等信号。”对此,陈国凤指出,肝脏释放出的这一系列预警信号其实是在提示我们要有防范和治疗措施了。最简单的做法就是去医院检查肝功能。

“每个人每年最好体检一次,而对于患有肝病或其他疾病的人群最好每6个月体检一次,对于有肝硬化的人群,每3个月就要做一次检查。普通体检中主要是进行血清甲胎蛋白(AFP)和B超检测,筛查体内有无肝癌病变。”

陆荫英补充说:“生活中,人们还应有自我检查的意识。如果有恶心、四肢乏力、呕吐、食欲减退、体重减轻、皮肤瘙痒等现象时候,一定要给予足够的重视。”

智能机器人帮助健康管理

生活风向标

科技日报讯(记者申明)随着中国进入老龄化社会,家庭和社区护理人才短缺问题日趋严峻,今后有望通过家庭健康管理机器人来分担部分看护或管理的责任,缓解社会和老年人的护理压力。近日,在深圳召开的信息技术峰会上,英特尔与经纬世纪公司签署试点合作协议,双方将在受控环境下对该机器人原型进行测试,进一步完善其交互与服务功能,共同开发更主动、更交互、更智能的服务应用模式,促进国内健康管理水平与模式的创新。

经纬世纪创始人兼CEO余中表示,双方合作开发的智能服务机器人,在健康关怀

领域的应用上,不仅可以实现人机自然交互,解决老年人不擅长操作手机、平板电脑等电子设备的问题,还可以与大数据连接,提供端到端的健康管理服务及解决方案。

根据合作协议,英特尔将提供软硬件整合的参考技术方案与支持,并研制多台家庭健康管理机器人原型;经纬世纪则专注于收集与分析用户的数据,在模拟家庭的试点环境下,向机器人的“主人”推送健康管理相关的应用与服务,并根据用户反馈开展进一步数据分析与功能完善。

未来,该机器人原型有望推广到千万普通家庭,为老百姓提供居家养老、医养结合的智能管理服务。

让问责成为环境治理的新起点

马姝瑞

茶余饭后

面对今年一季度全市严峻的大气污染防治形势,合肥市近日在水和大气污染防治工作会议上要求,上半年PM10浓度控制任务不达标,县(市)区负责人要上电视公开检讨并向公众说明情况;全年不完成任务的,市政府将约谈主要负责人并严格问责。这种公开问责的做法让群众看到了政府治理环境、防治污染的决心。

应当看到,政府部门针对公众关心的环境问题做出工作承诺、制定目标任务,并利用媒体公开回应质疑、说明情况,是履职的应有之义。

当下,各种环保指标成为“硬任务”层层下压,逐级监督。不仅在合肥,全国很多地方都出台了严厉的问责机制。但应当意识到,环境保护是一项系统工程,绝不可能一蹴而就,既不能单就环境保护而抓环境,也不能为了完成任务而完成任务。

在肯定地方政府和环保部门努力的同时,我们也要警惕问责重压之下可能出现的“突击完成任务就行”和“完不成就道歉了事”等跑偏心态,杜绝用不切实际的目标“吊胃口”,防止说了不做的“空许诺”消耗公众信任。

问责只是督促地方“主官”完成环保任务的抓手之一,“被问责”也不是最终结局,而是进入下一轮“环境保卫战”的新起点。在这一过程中,地方政府和主管部门应本着对民众负责的态度,常抓不懈、科学决策,合理分解阶段目标,推进全方位环境治理,让问责的压力真正转化为环境治理的动力。

与此同时,针对环保工作中落实不力、监管不严、执法偏松的问题,也需要制定更为系统化的考核机制,真正把对民承诺与干部考核统一起来,把考核结果向社会定期公布,构建起奖罚分明的环境治理考核体系。(新华社电)

画中有话

近日,江西南昌市经开区清华科技园一创客开发出的一款环保智能单车“尿布云轮”正式投入生产。“尿布云轮”可以方便快捷地安装在多数型号的自行车上,让自行车获得助力,一次充电可助力骑行30—100公里。骑行者可通过手机软件调节0—100的助力等级。图为项目负责人孙煊展示“尿布云轮”的内部结构。 新华社记者 万象摄

首款蒙古语语音识别合成系统问世

数字时尚

科技日报讯(记者胡左)内蒙古大学14日披露,内蒙古蒙古文信息处理技术重点实验室自主研发出首款蒙古语语音识别和语音合成系统。使我国蒙古文信息处理水平又迈上一个新台阶,对蒙古文信息处理发展具有重要意义。

蒙古语语音识别系统使计算机能听懂蒙古语,能将语言转换成对应的蒙古文文字;蒙古语语音合成系统可使蒙古文文本文字信息转换成蒙古语语音。据介绍,蒙古语语音识别系统采用了国际主流的深度学习方法,实现了蒙古语大词汇量连续语音识别功能,识别正确率达到90%以上;蒙古语语音合成系统采用业界领先的最新技

术,流畅度、自然度、可懂度等都达到较高水平。目前,这两个系统都开发了对应的云服务接口,开发者可以利用提供的接口将蒙古语语音识别和语音合成功能嵌入到其他应用中。此前,蒙古文信息处理技术重点实验室已经开发出蒙古文信息检索系统、蒙古文印刷体识别系统、蒙古文古籍检索系统、新蒙古文翻译系统等。还开发了蒙古文整词输入法、面向手机的以蒙古文为主的多种电子词典、蒙古文操作系统、蒙古文office等基础软件。

精神分裂症治疗时间要足

给您提个醒

科技日报讯(记者李颖)记者从赛诺菲中国主办的“励精图治——精神分裂症全程管理论坛”上获悉,目前在我国,精神分裂症患者规范诊疗情况存在诸多问题,现状不容乐观。数据统计,在中国,过半精神分裂症患者没有开始接受早期、足量、足疗程的规范治疗;即使开始治疗,很多患者不知道该怎么去,常常跑错科室。《中国精神分裂症防治指南(第二版)》也

强调,精神分裂症首次发病至少需要维持治疗2年,一次复发的患者则需要维持用药3—5年,如果是多次复发,需要坚持治疗5年以上,甚至终生治疗。中南大学湘雅二医院赵靖平教授再三重申,精神分裂症的规范治疗要记住这个原则:用药量要够,时间要足。

但是,一直以来,抗精神病药物长期治疗带来的安全性问题长期困扰患者及家属。北京安定医院王传跃教授介绍说,动作迟缓、肥胖、“面具脸”,是精神疾病患者给人们留下的普遍印象,这也被认为是长期服用精神药物所

致。正因此,很多患者对药物存在排斥心理或担心药物依赖性,一旦感觉症状减轻或者好转便自行减药或停药,“不规范治疗尤其是停药后导致复发几乎无法避免。”王传跃表示。

“首次发病是患者的最佳治疗时机,精神分裂症从发病到治疗,经历的时间越短,患者康复的几率就越大。”赵靖平表示,在精神分裂症治疗过程中,最主要的难题是复发率高,随着复发次数的增加和病程的延长,大脑神经会发生不可逆的损伤。而一旦中断治疗,将大大增加患者的复发风险。

王传跃指出,事实上,随着药物研发的不断进步,第二代抗精神病药物已广泛应用,相比第一代药物,在疗效和安全性,诸如患者药源性的肥胖,甚至糖尿病等有了明显改善。

除药物治疗外,心理治疗在精神分裂症规范治疗过程中占有一席之地。据了解,精神分裂症常用的心理治疗方法包括认知行为治疗、认知矫正治疗、家庭治疗、支持性心理治疗、社交技能训练、心理健康教育以及艺术治疗。

南京医科大学附属脑科医院张宁教授认为,在坚持药物规范治疗的基础上配合心理治疗可帮助患者更好的认识自己的疾病,建立积极的人生观,提高社交能力,树立治疗信心,实现真正意义上的康复。