



彩绘村庄

体画,人气旺。新华社记者 胡超摄



春耕美景

“春耕图”。新华社记者 杜华华摄



芍花盛开

种植基地。新华社发 刘勤勤摄



普法普规

法律规范。新华社记者 宋为伟摄

营养快餐

五种蔬菜助防胃癌

健康的人一定要提前预防癌症的发生,下面就介绍给5种有助预防胃癌的食物:

大蒜 大蒜虽然有着刺鼻的辛辣气味,很多人避之不及,但是恰恰是这种释放辛辣味道的元素,对人体有着非常高的保健价值。

洋葱 吃洋葱能降低胃中硝酸盐含量,重要的是洋葱中含有一种挥发性的物质,为天然的抗癌物质。

香菇类 菌菇类食物的营养之高是大家所公认的,这类食物中包括常见的冬菇、香菇、金针菇等以及黑白木耳。

番茄 番茄中含有番茄红素及胡萝卜素,这两种营养成分都是非常好的抗氧化剂,特别是番茄红素,能中和人体内的自由基,对于抗胃癌和消化系统癌非常有利。

椰菜花 椰菜花中含较多的微量元素钼,这种物质可以有效的阻断致癌物质亚硝酸盐的合成,从而能起到抗癌防癌作用。

以上5种常见食物都有预防胃癌的作用,所以,不妨经常食用。其实常见的食物中,大部分都有很好的保健作用,日常生活中,一定要做到不偏食不挑食,保证膳食营养平衡,并且配合适当的户外运动,才能保证身体的健康。

肠癌患者饮食要点

膳食纤维要多吃 结肠癌患者应注意多吃些膳食纤维丰富的蔬菜,如芹菜、韭菜、白菜、萝卜等,这些含膳食纤维丰富的蔬菜,可刺激肠蠕动,增加排便次数,从粪便中带走致癌及有毒物质。

选择脱脂牛奶 牛奶中含有的维生素A、维生素C、钙等物质,具有抗癌作用。但是,牛奶中所含的脂肪却具有致癌作用,全脂牛奶的脂肪含量为脱脂牛奶的4倍,故常喝脱脂牛奶可降低患口腔、结肠、膀胱、肺、乳腺、宫颈癌的危险性,从而预防癌症的发生。

脂肪摄入要控制 结肠癌患者,不要吃过多的脂肪。此外,动、植物油比例要适当,在一天的膳食中,控制食物本身的油脂量。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

基层医生到大医院学习往往在时间、财力上要付出很大的代价,是否有更便捷的学习培训方式?请关注——

“互联网+”能否提升基层诊疗水平?

本报记者 蒋秀娟

打破砂锅

基层医疗机构医生少、设备缺、水平低,如何解决基层老百姓看病难题?通过大医院带小医院;激励大医院医务人员到乡镇帮扶,带动基层医务人员水平提升;通过分级诊疗的方式均衡大小医院就医问题”是当前被业界热议的话题。

近日,由解放军总医院肝胆胰脾外科联合全国20家医院,以及全国150个发起人共同组建的“互联网+”外科学院在京成立,解放军总医院肿瘤外科主任刘荣教授表示,希望通过“互联网+”外科学院的学习,把专家的经验传授到基层医院,让基层医院和大医院的差距能够慢慢拉平。

搭建一个互联网培训平台

“去年的数据统计,全国总共有289万的注册医师,7000家二级医院,2000家三级医院,800家三甲,80家左右特等三甲,这说明整体上我们的医疗资源数量是足够的。但由于

医疗质量和资源的不均衡,使得患者不能均衡供给,前10%的专家就看了40%的病人甚至更多。”开创了D2D医生(医生对接医生)移动协作模式的和缓医疗CEO李宇表示,“基层医生最大的问题是看不大病、疑难症患者,在实践中得不到成长,差距逐步拉大。”

“目前,我国医疗资源分布极度不均,基层外科技术的发展受到时间、地域、经验等因素的限制,传统形式的培训费时费力,成本高昂,效率低下。”刘荣期望,“通过‘互联网+’的新技术,可以提升基层医生诊疗水平,促进基层医生对国内外新术式、外科新进展的及时了解和掌握;促进优质医疗资源下沉,优秀专家足不出户即可对基层医生进行授课和手术指导,增加基层医生实践机会,提高手术技能,进一步提高基层医生的培训效率。”

刘荣表示,互联网外科学院将借助互联网技术,形成高效的互联网医师培训平台。在学院建设方面,学院将引入欧、美等海外知名外科专家作为讲师,构建互联网世界医师培训平台,进一步建设肝胆外科、胰腺外科、

肠胃外科、血管外科、泌尿科、妇科、普外科等专科分学院;在培训课程设计中,引入线上线下相结合的特点,内容包含国内外知名专家独家手术视频直播讲解、外科医学新进展、线上远程咨询指导、专家团远程授课等。

构建互联网培训体系

近年来,医学与计算机、互联网、大数据的结合对医学自身发展产生了巨大的推进和影响。“通过远程教学的方式,能大大弥补医生曾经的知识经验差,从而提升整个医疗质量。”李宇介绍,互联网外科学院就是借助互联网技术,以期实现更加便捷、高效的外科培训,从而推动外科新技术的普及和发展。

刘荣介绍,此次互联网外科学院选择与和缓医疗共同开发建设基层医生远程培训体系,主要在于和缓医疗的主要产品“和缓名医”,拥有一整套自动开发的互联网支撑系统。

据介绍,“和缓名医”是移动互联网时代基于移动应用及云平台技术,自主开发独有

的移动化加密、传输和浏览软件,结合通过FDA认证的平板电脑硬件,配套全生命周期的部署运维服务,整合搭建的软硬服务一体化移动远程医疗解决方案。相比于传统的视频实时会诊方式,在满足不失真的高标准影像质量的基础上,和缓医疗移动化解决方案摆脱了实时时间和地点的限制,有效利用碎片化时间,大大提高了服务效率。

李宇介绍,借助互联网承载信息量大、更新速度快的优势,伴随着硬件设备技术的提高,使得临床教学能够摆脱传统教学在时间和空间的限制。通过“和缓名医”医生移动协作平台,学员可随时查看专家手术视频分享案例,专家也可以在线上进行远程手术方案指导。学院将直播讲解国内外知名专家的独家手术视频,介绍外科医学新进展,进行远程线上咨询指导,定期由专家团远程授课。

关键在师资力量整合

对于远程培训,除了硬件基础的配套,专家教师资源是一大关键。正如刘荣认为的,

“互联网外科学是一个系统工程,不可能靠我来完成,也不仅仅局限于在座的专家,而需要整合海内外最优秀的专家资源,才能真正实现‘互联网+’外科学院办学的目的。”

事实上,在医师队伍的培训方面,早在多年以前,刘荣就建立了卫生部和中医学会腹腔镜与内镜外科学组两个微创外科培训基地,培训全国的医疗人员学习腹腔镜技术,同时还每月定期举办腹腔镜高级访问学者研修班,邀请国内同行们观看其手术过程,分享其技巧和心得。他连续11年主办的“北京微创外科论坛”,累计注册会员达7000人,目前已成为腹腔镜外科领域非常有影响力的会议。在其不懈的努力下,腹腔镜这一先进微创技术在全国23个省市得到了推广,使得中国的腹腔镜手术遍地开花,惠及各地患者。

刘荣认为,建立一个世界的医师平台,也是为外科同道和更多医生搭建一个学习交流的平台,借助互联网使海内外专家的前沿医学资料实现共享。

系统方案助力智能交通

本报记者 左常睿

生活风向标

轻松实现从重庆到北京长达2000公里的自动驾驶,长安睿骋成为今年北京国际车展上的“明星”。事实上,在这辆“明星”车的背后,是一整套已经武装到了“牙齿”的高科技装备。其中博世公司作为领先的汽车与智能交通技术和服务供应商,为其提供了高速公路驾驶辅助系统,包括自动车道保持、自动变道、自适应巡航等,还配备了5个中距离雷达传感器加1个智能摄像头。

除此之外,在刚刚结束的北京国际车展上,博世还展示了针对中国路况及驾驶习惯研发的高性价比驾驶员辅助系统解决方案,其中全球首发的紧凑型多功能摄像头配备在刚刚上市的吉利博越上,实现了车道偏离警告和远近光灯自动切换功能;基于周围传感器和电子稳定程序ESP的联网,自动紧急制动系统可以持续监测

车辆前方的交通情况,可有效避免65%的道路追尾事故。

针对今年4月1日起,我国开始分阶段实施国五排放标准的情况,博世推出了为中国市场开发的商用车尾气后处理系统集成解决方案。包括适用于乘用车、轻型商用车及微型客车的经济型共轨系统CRS1-18,首次展出的能满足更高排放标准

的喷射压力更高的CRS2-25,适合中重型商用车、非道路车辆船舶等用的本地化共轨系统CRSN3-20BL,尾气后处理系统Denox5以及商用车欧六尾气后处理系统集成等。 博世柴油系统中国区总裁兼博世汽车柴油系统有限公司总经理王伟良表示:“2016年起,非道路工程机械和农用机械用车也将推行非道路第三阶段标准,我们针对中国市场研发的经济型解决方案能够助力非道路商用车市场提升产品动力并降低排放。”

博物馆“求人气”也要“有骨气”

杨绍功 董建国

茶余饭后

杭州博物馆向娱乐节目摄制组开放,让“跑男”在摆满文物的展厅里奔跑撒欢;南京市博物馆擅自将场地租借给企业,让开发商推销楼盘。近期这两则新闻引发网民吐槽。作为文物收藏重地,博物馆如此参与商业秀,着实令人费解。

近年来在很多地方,都有博物馆过度商业化的倾向。有些地方的博物馆不仅出租场地进行商业活动,甚至将文物古建筑为商业会所进行开发。这种做法不仅有违相关法规,更是一种文化上的自我戕害。当博物馆成为“文化资本”沉沦于赚“快钱”的快感,沦陷的不仅是文物,还有本应坚守的文化价值。

为传承历史文化,发展文化产业,博物馆当然需要人气。商业化包装也能提高人气,但不能是与博物馆文化氛围格格不入的娱乐秀,这是博物馆作为民族文化守护者应有的担当。

文物可以合理适度利用,在博物馆里也可以实现保护与开发兼得。例如,故宫去年创意文化产品销售额近10亿元。关键是博物馆应围绕主业,开动脑筋,多开发参观者喜闻乐见的文化产品,在保护中让文物发挥新作用。

馆藏文物不是为了赚钱,博物馆的价值也无法以物质衡量。博物馆应摆正位置,守住文物保护这一底线,文化传播这一阵地。

(新华社电)



画中有话

新学期以来,山东省枣庄市山亭区东坝城小学在校园一角开辟占地0.7亩的校园“微农场”,并按种植结构及功能分成创新、跃进、爱心等5个板块,引导学生照料菜园,在丰富课余生活、提高动手能力的同时,从小养成热爱劳动的好习惯。图为小学生在校园“微农场”观察植物的结构。

新华社发(刘明祥摄)

腾讯万亿级数据能力首次开放

数字时尚

科技日报(记者申明)近日,在北京召开的2016全球移动互联网大会(GMIC)上,腾讯浏览服务(TBS)正式对外发布,可为合作伙伴提供整合腾讯底层技术、内容框架、广告体系以及大数据等多方面能力的升级浏览解决方案。

据介绍,TBS目前已接入超过400款App,涵盖20多个行业和领域;目前平台日

活跃用户超4亿;日均处理访问需求超100亿次,累计处理移动页面需求已达到35900亿次。TBS的发布同时也意味着腾讯首次对外开放万亿级数据能力为行业伙伴提供服务。

腾讯副总裁钟翔平表示,TBS是腾讯在聚合浏览价值能力之后为合作伙伴提供的多样化服务模式,并致力于通过提供跨平台、跨领域的立体化大数据分析能力为合作伙伴提供助力。

TBS内容模块包含资讯、视频、小说、游戏以及独有的微信热文等,合作伙伴可以根据自身产品形态和用户群体选择自定义的内容模块接入,对自身产品的服务进行补充。同时,合作伙伴可通过TBS广告框架接入腾讯广告联盟,在不影响用户体验的情况下于内容模块以及其他产品页面中嵌入广告位。广告主资源由腾讯广告联盟提供,同时腾讯宣布不参与广告分成,将收益100%给合作伙伴。

TBS由腾讯X5浏览服务升级而来,作为技术底层的X5内核也有重要升级:业界首个升级至X5 blink内核,与安卓5.0版本的Chromium M37一致,并解决了安卓多平台兼容性问题。

用清洁能源改造传统农业园

低碳生活

科技日报(记者张克)传统农业园变公园是怎么做到的?记者日前走进北京顺义区丰顺恒农业科技发展有限公司生态农业园区。在这里,照在园区的阳光转化成了热能,源源不断地输送到生活区、种植和养殖区,清洁能源的应用让传统农业园变成了干净整齐的公园。

走在园区内,道路两旁是相隔不过百米

的蔬果大棚,真空管高高架起,大棚内,塑料水管一排排分布于墙壁之上,再延伸到80厘米的土地之下,实现了从“漫灌”向“滴灌”的转变。庭院东侧的一栋太阳能沼气房把生活区和生产区分割开来。沼气房里,太阳能采光板高高的立在房顶,两个工人正在推着一车蔬菜叶子向粉碎机里倾倒,在一片甜瓜田间,记者注意到,一人多高的瓜秧上,几乎每隔几步就系着一块黄色的纸板,上面黏满了小虫子。

通过清洁能源,园区将农业活动、自然风光、科技示范、休闲娱乐、环境保护等融为一体,打造出全新的农业生态园。据园区负责人介绍,园区的太阳能加温设施使沼气站的运行和大棚升温运行情况良好,严格落实生态循环农业理念,探索种养结合的循环农业发展模式,实现减污、减排、低耗循环,坚持“让自然回归自然”。太阳能加温大棚比常规温室大棚温度提高了3—5摄氏度,尤其在今年冷冬的情况下,太阳能加温大棚发挥了重

要作用,不但节能减排,还提高了作物产量,改善了作物的品质,实现了低碳循环农业的发展。

北京市农业局能源生态处工作人员告诉记者,从今年开始,市农业局将开展生态农业标准园创建活动,依照“成熟一个、挂牌一个”的创建程序,计划在“十三五”期间组织开展新一轮生态农业园区创建活动,促进全市农业园区的转型升级。通过政府引领,政策集成、资金集聚、技术整合,集中打造一批基础设施完备、生态环境良好、资源利用高效、产品优质安全的标准化生态农业园区,集中展现北京市现代农业“生态、生产、生活、景观休闲”等功能。