

春天赏花 不要太“亲昵”

春季是过敏性皮炎高发的时段,花粉是一种常见的过敏源,每年三四月份,门诊上因为花粉过敏前来就诊的皮肤病患者都会明显增多。除花粉外,春天逐渐增强的阳光也有可能成为过敏源。有些过敏性体质的在接触花粉后就会出现过敏反应。表现为头部、面部等暴露部位出现皮肤红斑肿胀和极度瘙痒,严重者还会出现水泡、糜烂等,给患者的生活带来很大困扰。

花粉之所以会引起人体过敏,是由于花粉内含有丰富的蛋白质,其中某些蛋白质成分就是产生过敏的“罪魁祸首”。是否发生过敏和个人体质有密切的关系,一般而言皮肤白皙的女性更容易“中招”。如果已经知道自己是过敏性体质,春天应尽量少去花香浓烈、树木茂盛的地方,更不要随便去近距离闻花朵的香味;外出郊游时要做好防护,如戴上帽子、口罩和穿上长袖的衣物等。如发生皮肤过敏,首先要停用所有的化妆品,让皮肤有缓冲的时间,症状较轻者可自行口服抗过敏药物缓解症状,症状较重者应及时到医院就诊。

春天,人们的户外活动开始增多,此时相继盛开的各种鲜花对于爱美的人们有着巨大的吸引力。但欣赏鲜花时要把握好度,要预防花粉过敏的发生。



老人常腿麻 小心下肢血管疾病

李大爷脚趾疼了三个月,以为是小事,近日到血管外科检查才发现竟然患上了“下肢动脉硬化闭塞症”,已经到了需要截肢才能保命的地步。

下肢动脉硬化闭塞症是全身动脉硬化在局部的表现,是周围血管疾病中最常见的疾病,与患者常年吸烟、“三高”等慢性病密切相关。该病的特点是早期起病不明显,而一旦到中晚期会因肢体重度缺血,造成患肢剧痛甚至坏死。

典型的下肢动脉硬化闭塞症有四个阶段:早期会出现足部发凉、发麻;中期出现的症状叫“间歇性跛行”,特点是走一段路后觉得小腿酸痛,休息片刻又能继续行走;到了晚期即使不走也会出现肢体远端疼痛,夜间疼得甚至不能入睡;终末期发生肢体坏死,需要采取截肢保命的方法。患者如能在下肢动脉硬化闭塞的早、中期及时就医,是可以避免截肢的。

倘若老年人出现足部发凉、发麻,间歇性跛行,可先自我检查一下,办法是摸足背动脉。足背动脉位于足背大拇趾和第二趾之间,用手指轻轻触摸,即可摸到动脉搏动。两侧对比,如发现一侧足背动脉搏动减弱或消失,应及时到医院进一步检查。

春天“倒春寒”天气会导致下肢动脉硬化闭塞症病人增多。这是因为寒冷刺激会导致下肢血管收缩,狭窄,血流减少减慢,增加血管管腔狭窄甚至闭塞的风险。建议降温天气时要减少外出,或外出时要注意多穿衣服,注意四肢保暖,平时适当增加下肢的活动,避免久坐不动。

糖尿病患者饮食 有四项“基本原则”

糖尿病是一种全身慢性代谢性疾病。近年来,由于人们的生活水平提高,体力活动减少,糖尿病的发病率也逐渐增多。目前医学上治疗糖尿病主要采用饮食调理、中医治疗、口服降血糖药物治疗和胰岛素治疗等方法,其中饮食治疗对于糖尿病患者的康复十分重要。那么,糖尿病人的饮食应遵循什么样的原则呢?

糖尿病人吃饭首先要“慢”。每次进餐时间不少于15分钟。细嚼慢咽有利于延长食物吸收时间,有利于降低餐后血糖,有利于减少下餐前低血糖的发生率,有利于锻炼咀嚼肌、锻炼牙齿,从而刺激大脑延缓衰老。

第二要“绿”。多吃绿色、带叶子的蔬菜,满足这两个条件的蔬菜每天要吃不少于1斤以上。绿色富含维生素,绿色入肝,可以养肝,清泄肝火,能够缓解糖尿病人的口干口渴等症;同时带茎带叶子的

绿色蔬菜能够缓解食物的吸收速度,从而达到“慢”能达到的所有好处。

第三是“杂”。尽可能使饮食多样化,不少于5种。人类是杂食动物,吃的丰富多样,才能吸收到各种营养元素,不可偏食,偏食容易导致营养失衡,同时也会引起身体阴阳失衡,引起疾病。

最后是“和”。根据自己的体质情况、季节变化,因时、因地、因人地选用食材调和自己的体质,这需要在专业医生的指导下科学进行。自然界是“三山六水一分田”,我们人体的饮食结构也应是这样,三大营养物质的比例大约应是:三份蛋白质、六份碳水化合物、一份脂肪。从中医理论上说,这就是人与自然的和谐统一,真正实现天人合一。

天气忽冷忽热 易发双相情感障碍

双相情感障碍是一种常见的心理疾病,每年的3月到5月为该病的高发期。如不及时进行干预治疗,将严重损害患者的身心健康。

忽冷忽热是春季天气最明显的特征。气温的变化剧烈容易引起人体体温调节和中枢、神经内分泌系统的变化,从而导致包括双相情感障碍在内的精神类疾病高发。患双相情感障碍的患者有时抑郁有时躁狂,情绪时常出现剧烈的起伏变化,喜怒无常,有时会有异于平时的言语或表现,因此过去也叫“躁狂抑郁症”。这类患者往往会将自杀的念头藏得很深,然后突然实施,家人朋友很难发现。

因为双相情感障碍的患者具有性格上的两面性,在临床上误诊、漏

诊的情况时有发生,容易被误诊为普通的抑郁症或精神分裂症,实际上这几类疾病的治疗方法和药物都是不同的。

生活中普通人也常会有情绪变化,如果情绪变化影响到了工作、学习等社会功能,或是有可能对他人造成不良后果,就要考虑是否为精神疾病类的双相情感障碍。该病的一个判断标准是抑郁症状持续时间两周以上,躁狂症状持续一周以上。确有相关症状应及时就医。该病虽难以彻底根除,但也可治可控。

(晚报综合)

飞过百年历史的无人机

回望历史,尽管无人机进入民用是最近10年的事,但早在一个多世纪以前人类就开始探索这项技术了。展望未来,有效监管更是个循序渐进的过程,人们希望看到无人机能飞向有序的天空。

百年前就有了无人机

提到无人机,很多人以为是现代科技的产物。事实上,自航空技术萌芽之日起,各国军方就开始研发不需要飞行员驾驶的飞机了。

第一次世界大战期间,军方就将飞机应用于空中侦察、打击敌军等方面。早期的空战战场充满了视死如归的骑士精神,天空变成了众多王牌飞行员的坟墓。各国部队自然而然萌生了制造不需要飞行员操作的飞机的想法。

研究无人机最初的目的是轰炸敌军。1918年10月,美国发射了首枚飞行炸弹,这种翼展长4米、名为“凯特灵虫”的小型双翼飞机被看成导弹的“简易”始祖。但由于缺乏精确度,加之存在无线电干扰的危险,大约又等了20年飞行炸弹才真正踏入实用阶段。

一战后,许多国家主张把无人机做成靶机,用来训练炮兵、防空部队或飞行员,因为遥控靶机飞行练习射击的确要安全得多。二战结束后各国拥有大量库存飞机,因此美国决定把“赫尔卡特幽灵”改装成无人机,用于在太平洋原子弹试验后提取空气样本。

随后爆发的冷战,推动了无人机技术的发展,特别是战术无人机(也被称为“无人侦察机”)。不过鉴于无人机的缺陷和损失,加上遥控导航技术并没有完全成熟,无人机在美军眼中渐渐失去了价值,无人机技术也被束之高阁。后来,以色列接下了无人机技术研发的火炬,获得了举世瞩目的成就。

自21世纪初无人机技术的广泛传播,让拥有这项技术的国家不再占据明显的优势。同时,随着西方部队从伊拉克和阿富汗撤军,军用无人机的市场陡然缩小。不过,军用无人机赋予了年轻一代无限灵感,激励他们开发适合民众需要的无人机。

民用无人机时代的到来

21世纪之初,新兴科技让军用无人机的性能更加优秀,也促进了民用无人机的诞生。

为了完成任务,飞行器必须精确了解自己所处的空间位置。直到20世纪90年代,自动驾驶仪还只能依靠自身的惯性测量仪定位。1995年,全球卫星定位系统的到来改变了这种局面。从那之后,飞机可以用指甲大小的天线接收卫星发出的讯号,即时定位自身的位置。

除此以外,复合材料和高强度塑料泡沫的广泛使用,微电子机械系统、数字无线电、无刷电动机、数字传感器、无人机摄影测量法等新技术的相继问世,都推动了无人机的繁荣发展。

不过在胶片摄影占主导地位的年代,机载照相机能够做的工作极其有限,因此当时以拍摄为主的民用无人机仅仅用于娱乐。直到20世纪80年代,手提摄像机的出现才逐渐改变了这种情况。大型遥控直升机促进了一些媒体应用的问世:比利时飞行镜头公司的无人直升机配备摄像机,在巴黎香榭丽舍大道上空航拍法国大革命二百年纪念庆典开幕式,给人留下了深刻印象——直升机在巴黎上空距离地面十几米的地方翱翔,然后穿过了凯旋门。而传统直升机根本无法实现这种动作。

在民用无人机领域,日本从20世纪90年代开始占据了特殊地位。日本农民在小片稻田里用无人机大规模喷洒农药,雅马哈公司推出99公斤重、可携带20升液体的无人机“Rmax”,凭借无人机总数达到3000架、年销量300架的规模,占据了无人机市场的龙头地位。在日本农业部的鼓励下,无人机产业大获成功。日本农业部认为,使用无人机可以暂时缓解日本农村缺少劳动力的压力。

新技术的涌现以及成本的降低,让民用无人机的企划方案从2005年开始激增,尽管民用市场仍然没有超过军事领域的应用规模,但二者的差距缩小了一半。自2012年起,大多数欧洲国家对无人机的使用限制放宽,大众对无人机的迷恋也风行起来。



▲资料图

世界各国怎样监管无人机

美国 将无人机融入国家空域系统

近年来,随着技术的迅猛发展,“换个角度看世界”、“360度无死角”等民用无人机的玩法被不断翻新,逐渐飞入大众视野,备受各行各业关注。然而,新兴科技是把双刃剑,无人机对于公众安全的特殊性不言而喻。对各国来说,在不扼制技术发展的基础上,实现对无人机的有效监管尤为重要。

日本 警方有权摧毁可疑无人机

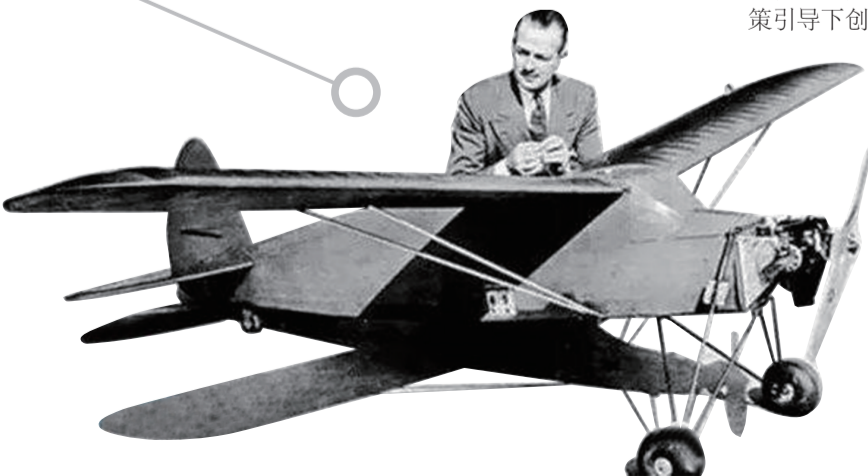
为加强反恐和禁止无人机在重要设施以及禁区上空飞行,日本国会于2016年3月17日通过了《无人机管制法》。《无人机管制法》将首相官邸、皇官、外国政要下榻地酒店等地上空列为无人机禁飞区域,并且赋予了警方视情况摧毁可疑无人机的权力。

德国 驾照、许可证不能少

2017年初,德国拟定了一份新的法律草案,加强对无人机等小型飞行器的管理。新法有以下几个核心内容:

首先是牌照制,任何重量超过250克的飞行器必须在醒目位置上写有其所有人的姓名以及住址;其次是驾照制,操作者必须持有有效无人机驾照,也就是必须具备飞行理论知识和实际操作能力;第三是飞行许可制,必须要到当地相关管理部门申请并获得许可才允许无人机在户外飞行;第四是敏感区域禁飞制,如一些重要的军警设施、工业区、人群密集区、车站、机场附近等,禁止无人机特别是带摄像功能的无人机飞行;最后是限制飞行高度不得超过100米。

目前该法还需经德国联邦会议审议,通过之后将会正式生效。



(综合《玩转无人机》、36氪、新华社、《北京晚报》等)