

S 生活万花筒 hbfzbzgzk@126.com

生活·趣味·常识

能吞食的“数字化药片”

“数字化药片”也叫“智能药片”，是制药业与高科技联姻的产物。具体而言，它的原理和步骤是这样的：在药片中嵌入一个比铅笔尖还小的感应器（芯片），吞服的药片经胃液溶解之后，其中的感应器将相关信息传导至患者随身携带的接收装置上，再经蓝牙等传输中介将这些信息以及心率、体温、运动时间等数据，传递到医生或家中的移动设备上，以方便对病人施治或进行家庭护理。

办公环境或影响工作效率

一项新研究发现，室内办公环境影响人们的认知功能，改善空气质量有助于提高员工的反应和认知能力。研究发现，在挥发性有机化合物(VOC)浓度低、通风好的“双绿色”和“绿色”办公环境下工作的参试者的认知能力得分分别高出在传统环境下工作的参试者的2倍和61%。研究人员发现，改善最大的认知领域包括：危机反应（分别提高131%和97%）、决策能力（分别高出288%和183%），以及信息使用能力（分别高出299%和172%）。

女性防癌先防“醉油”

专家提醒，在肺癌的致病因素中，吸烟、大气污染和烹饪油烟被列为最主要的因素。但与男性吸烟率不同的是，大部分女性更多是遭受厨房油烟的侵害。醉油尽人皆知，而“醉油”还鲜有所闻。其实，生活中的醉油者十分普遍。有一些人在烹饪过后没有食欲，出现嗅觉迟钝，口渴、头晕头痛、胸闷、眼、鼻、喉受刺激的症状，进而导致肥胖。这些症状在医学上称为“醉油综合征”，简称为“醉油”。

吃盐过多不利健康

数据显示，我国居民平均日摄盐量达12克，相当于一个鸡蛋四分之一的重量，超过世卫组织推荐标准2.4倍。中国有数量庞大的心脑血管疾病和高血压患者，高盐饮食是其重要原因。据估计，将中国人每天的平均摄盐量降低1克，每年将可挽救12.5万条生命。

“食育”教育不可缺

“食育”是指饮食教育以及通过饮食相关过程进行的各方面教育，其目的不仅仅是促进儿童少年的饮食健康，还促进他们德智体美劳等全面发展，培养他们保持健康的能力、日常生活能力、独立处事能力、爱的能力等。一些调查显示，很多学生和家長营养素养低、学校食育投入缺失、营养信息混乱、营养相关疾病日益蔓延，严重影响我国中小学生的健康；同时，食物浪费严重、饮食礼仪逐渐消失、“四体不动、五谷不分”者越来越多，传统“食”文化面临危机，预示着当下我国开展学生食育的紧迫性。

冬季警惕“暖气病”

暖气过热容易“抢走”人体的水分，会导致血液黏稠度增高，引起血压下降及心绞痛等心血管疾病。另外，屋里过热、和室外温差太大，可能导致血液循环大、冠状动脉“不堪重负”，引发冠心病。同时，对肺心病、心功能不全患者而言，“暖气病”引发的呼吸道感染很容易导致心慌、胸闷等症状。预防暖气病可以在屋里放点绿植，把家里的卫生搞好。同时，两天进行一次熬醋熏蒸或过氧乙酸消毒。

高温用油有损健康

在烹调过程中，有害健康物质的产生与烹调方法和烹调用的油有关。不同的油在同样的温度产生的有害物质的量也不同。当被加热到180℃一段时间后，相比于葵花籽油和玉米油，黄油、橄榄油、猪油产生的醛类物质会少很多，椰子油情况最好。

冬季进补应适度

冬天是肾主令之时，肾主闭藏，元阳根于肾。因此，此时饮食养生宜适当进补，以养阳、藏阳，补肾藏精，促使体内阳气的开发。这个时节，一方面，宜多食些有御寒功能的食物，进行益补和调养。另一方面，可多食养肾食材。同时，立冬进补要科学，因人、因地施膳，辨证进补，最好在专业医生指导下进行，不要过分夸大食补、药补的功效，还应避免误用不适当的食材。

水果霉变不能“一切了之”

水果放置一段时间后，外表可能会出现一些褐色霉变斑块。出现褐色霉变后，不能“一切了之”，能吃还是不能吃，要视具体情况而定。只要肉眼看到霉变，就意味着很多病菌已经在水果内部繁殖生长了。此时即使将霉变部分切除，但是有些病菌其实已经渗透到水果内部了，吃了不利健康。有些水果出现褐色斑点，不是变质引起的，而是由于磕碰、挤压后出现的碰伤。有些斑点属于物理性损伤，这种情况下将水果尽快吃完，安全性还是有保障的。

烈火青春



韩其辰

2003年12月，我怀揣青春梦想，带着满腔热血，来到邢台消防支队特勤中队，成为一名消防战士。在经历了一次次烟熏火燎、刻骨铭心的战斗之后，消防特勤不仅使我产生了军人的自豪感，更使我领悟到军人的灵魂必须经过烈火的淬炼，才更加高尚与纯粹。

生命之托，重于泰山。消防执勤作战原则是“救人第一”——在群众生命财产受到威胁时，拯救生命是我们每一名消防队员义不容辞的职责和使命！2004年6月，入伍刚刚半年的我参加了邢台市中兴东大街一栋居民楼火灾的扑救。冒着浓烟烈火，我和战友疏散转移了30多名被困群众，我自己背出5名受困者。当时，四周站满围观群众，见到我们将被困人员一个个救了出来，不约而同地鼓起了掌。那一刻，我很骄傲，也很自豪，我体会到了救人于危难的人生价值。

特勤中队是急难险重任务的突击队，每当有最危险的任务、最棘手的救援，非特勤中队莫属。2005年11月，邢台县山区一个废旧石膏矿发生塌陷，导致地面一栋居民楼大面积倒塌，多名居民被埋压，情况万分紧急。接到指挥中心转警，特勤中队火速赶往现场。经侦查发现，居民楼二楼、三楼楼板塌

落，叠压在一楼，全楼窗框大部分扭曲，西面主体墙严重变形，被撕开一道约30厘米宽的大口子。滚滚烟尘从窗户和裂缝处往外窜，楼内断裂的钢筋横七竖八，悬在半空的楼板随时可能塌落。贸然进入楼内，别说救人，就连自身安全都无法保证，可被埋压的居民生命垂危，必须迅速打通一条生命通道。我和两名战友在挖掘机的掩护下，钻入楼内向前爬行，艰难地一步一步向前挪动，实施搜救。很快，我们发现一个男子被两块楼板死死卡住。我和战友迅速清理楼板周围的碎石和杂物，用撑顶器将楼板顶起，伏下身子护住被困男子，用后背撑起楼板，一点点挪动埋压者，最终将他成功解救。就这样，我们安全救出了9名被困群众。

面对一次次灾难，我们始终忘不了从死神手中夺回一条条鲜活生命的惊心动魄，更忘不了战友赴汤蹈火、舍生忘死的高大身影。既然我们选择了军装，就选择了忠诚；既然我们选择了消防，就选择了奉献；在祖国和人民最需要的时候，哪怕是刀山火海，哪怕是粉身碎骨，我们都义无反顾，勇往直前！

2011年4月12日中午，秦皇岛市抚宁县山区突发森林大火，蔓延面积多达7000亩，情况十分危急。13日凌晨4时，邢台市消防支队接省消防总队急令：抽调精干官兵，速赴抚宁救

援。时任特勤中队代理副中队长的我接到命令，迅速带领特勤15名官兵随支队救援队赶赴抚宁县山区。经过15个小时的长途跋涉，我们首先到达了抚定县小河峪村。

按照指挥部的指令，邢台支队救援队负责控制抚宁县星星峪山区一带火势。为争取时间，我带领特勤战士们主动担任开路先锋，越沟爬坡，几经周折，终于找到一条通往起火山区的小路，救援大队紧跟而上，为提前赶到火山区争取了时间。

星星峪是个重灾区，火势凶猛，树林茂密，山势陡峭，沟壑纵横，而深夜能见度极低，再加上迎面刮来的西北风，火借风势，股股热浪使得深夜战斗尤其艰难。战士们一边扑火，一边奋力开辟隔离带。在布满荆棘的山林中，战士们挥舞铁锹、发动链锯，与病魔展开激战。14日下午18时，邢台消防救援队在星星峪火山区开辟出一条2.5公里长、4000多平方米的隔离带，有效阻截了火势蔓延。之后，我们顾不上休息，继续在烈焰高温烘烤下与时间赛跑，竭力堵截火势。至15日傍晚，我们又将防火隔离带向前推进了2.8公里。

这时，所有人身上已被荆棘划出道道伤痕，手上、脚上全是被飞溅的火星灼伤的斑点。但是，战友们全然不顾，仍以昂扬的斗志冲在灭火最前线。3天3夜，战友们没吃过一顿热饭，没

睡过一个囫圇觉，饿了就嚼口饼干，困了就找块石头趴一会儿。隔离带越打越长，火势越来越小，战友们也越来越疲惫……

当星星峪的明火被扑灭，队伍准备休整时，我们再次接到上级指示：迅速转移阵地，全力以赴保护抚宁县大石窟村西侧山麓，决不能让火势向村里蔓延！决不能让大火烧伤一个群众！顾不得休息，我带领特勤战士们迅速转移。大石窟村西侧山麓不仅火势凶猛，而且潮湿燥热，浓烟弥漫，令人窒息难耐。由于长时间作战，官兵的身体和意志经受了极大的考验。一个个累得筋疲力尽，很多人都站不稳身子，握不住铁锹，我们就找依靠物靠着打，实在站不住了就跪着打。热得无法忍受了，就拿矿泉水洗一把脸，继续战斗……在大石窟村西侧山麓，我们与病魔的拉锯战整整持续了4个昼夜，终将大火彻底扑灭。

从军12年，我从少不更事的青年成长为经历过无数次灭火救援的老兵，那一场场刻骨铭心的战斗让我懂得，军人的灵魂不是在温室里培育出来的，而是在摸爬滚打中锤炼出来；军人的灵魂不在享受了多少，而在真正正付出了多少；军人的灵魂不是吃喝玩乐，不是儿女情长，而是一种敢于担当的使命感和责任感，是一股流淌在血液中的精神。



侦破纪实

结发妻“单飞”之罪

丈夫重病 结发妻冷眼相待

2008年，永年县23岁的女子闫某经人介绍嫁给了年龄相当的当地青年李某，婚后两人生活甜蜜。但是，好景不长，今年5月份，一纸诊断书犹如一道晴天霹雳将李某打得措手不及——他被确诊为前列腺癌。孰料，李某将这一不幸的消息告诉妻子后，等到的不是温柔的宽慰，也不是贴心的照料，而是冷冰冰的话语，妻子的言行间满是嫌恶。李某陷入了绝望。但李某为了维持家庭的完整，为了留给自己最后一点尊严，他选择了忍气吞声。

妻子“单飞” 丈夫含恨离世

今年6月，闫某陆续将李某银行卡内的7万余元转到自己的银行卡内，还将李某名下的一辆灰色五菱宏光面包车藏匿，并拒绝为李某继续治疗。李某的父亲及哥哥多次给闫某打电话，要求闫某支付医疗费用或者照顾、关心一下李某，闫某要么不接电话，要么直接挂断，最后竟

然“人间蒸发”了。妻子闫某的冷漠无情让病重的李某伤心欲绝。饱受病痛的折磨和精神上的双重打击，李某痛不欲生。10月8日，李某在缺乏治疗和求生意志薄弱的情况下，病情急剧恶化，年仅31岁的李某带着对人间世间的眷恋和无尽的遗憾离开了人世。闫某从知道丈夫患重病后既没有给予经济上支持，也没有给予生活上的照顾，甚至连一句安慰关心的话语都没有，直至李某去世，妻子闫某也未曾露面。

群情激愤 亲属要求“惩凶”

闫某的行为激起了李某亲属的强烈愤慨，李某的哥哥及父亲来到当地派出所报案，要求严惩凶手。永年县公安局在接到报案后，立即组织民警开展调查取证工作。在查明案情、固定证据后，警方对闫某进行了上网追逃。今年11月10日，经缜密摸排，警方将闫某抓获。

经审讯，闫某对其遗弃重病丈夫、拒不履行夫妻间照顾、扶养义务的犯罪事实供认不讳。目前，警方已经依法将闫某刑拘。

警方提示

王爱军 孙淑萍

延误赔偿金竟是大鱼饵

“飞机延期，航空公司给乘客发放航班延误费，钱款将打入您的银行卡内，请按语音提示操作……”近日，迁西县的齐某中了骗子的圈套，被骗了41700元。

11月10日，齐某刚刚买了机票就接到了“航空公司”工作人员的电话，称其订购的机票因天气原因延误，需要给他发放他延误补偿金。本来齐某半信半疑，但是，电话里的男子准确地说出了他的个人信息，齐某也就相信了。他按照电话里男子的要求来到了银行柜员机前，将自己的银行卡插入柜员机，一边接听电话一边按照要求操作。不一会儿，对方称操作成功了。但是，齐某一查银行卡余额，惊愕地发现，不仅未收到补偿款，连自己银行卡内的41700元也不翼而飞了。

意识到被骗的齐某赶紧向迁西县公安局报了警，希望警方能追回自己被骗的财产。目前，此案正在侦查中。

迁西警方提醒广大群众，购买机票应通过官方网站、官方客服电话、机票代售点等正规途径。在收到类似“航班取消、航班变动、机票退改签”等内容的短信或电话时，应通过航空公司客服电话、机场客服电话等多方渠道核实，不要盲目轻信来路不明的信息，更不要按照对方的要求转账。



胡晓闯

俗话说“一日夫妻百日恩，百日夫妻似海深”，夫妻之间本应是风雨同舟、相互帮助，但是，永年县的闫某竟在丈夫李某身患重病、最需要人照顾的时候卷走了家中全部财物，抛弃了丈夫。李某带着无尽的遗憾离开了人世。11月10日，永年警方经过多方侦查，抓获了涉嫌遗弃罪的犯罪嫌疑人闫某，破获了这起遗弃案。

小微信传递大能量

警察情怀

王会影 张立军

一名聋哑老人赌气离家出走，在寒风中夜宿街头，生命随时面临威胁。走失老人亲属、热心群众和派出所民警利用微信互动，最终使走失四天三夜的老人顺利回家。警民爱心接力，为寒冷的冬日增添了一抹温暖。

今年70岁的董老太太家住唐山市丰润区，同女儿一起生活。11月4日上午，董老太太因家庭琐事与女儿怄气，乘人不备离家出走。老人本打算步行去距离几十公里外的儿子家，但因道路不熟迷失了方向。老人聋哑无法与人交流，好在她神智清晰，临走时还带了几百块钱，饿了就在附近的小卖店买些吃的，但一到了晚上，老太太便饱受煎熬。近期，北方地区降温明显，夜间最低温度降至零下，老人只能和衣蜷缩在公路桥的桥洞里。有一次，老太太因躲避一辆疾驶而来的大货车，重重地摔倒在地，导致下颌骨脱臼。



董老太太走失后，家里人心急如焚，发广告，贴寻人启事，发动所有亲朋好友在周边村镇寻找，还报了警，但都没有找到。后来，在朋友的建议下，老人的女儿把老人走失的消息连同一张近期生活照片发布到了微信朋友圈以求扩散寻人，并悬赏2万元现金。7日晚6时左右，玉田县窝洛沽镇

小肖庄村村民孟翠芝回家途中，看到村头小桥上坐着一位老人，便上前询问，发现老人是聋哑人，就与爱人肖印清商量，将老人带回家中，并拨打了派出所的报警电话。接到群众求助后，窝洛沽派出所副所长杨洪亮带领值班民警立即驱车赶到了肖印清家中。此时的董老太太身体已经非常虚弱，瘫坐

在沙发上不能动弹。

得知老人聋哑的情况后，杨洪亮找来一个笔记本和一支笔示意老人写下自己的姓名和住址，老人摇头，杨洪亮判断老人不会写字。民警们决定将老人暂时接到派出所。

回所后，值班民警迅速行动，杨洪亮与当地民政部门联系，准备暂时将老人送往在一家养老院，同时上网查询近段时间周边地区人口走失信息。辅警周志坤则用手机拍摄照片制作微信向朋友圈发布信息扩散寻人。微信发出后短短十分钟后，派出所的电话就响了起来，窝洛沽镇宣委杨为民向值班室反映，派出所发布的寻人微信与11月4日收到的丰润区寻找走失老太太的微信照片特征相符，长相酷似。两条信息碰撞在一起，民警马上拨通了联系电话，并互加微信。对方很快回复，照片上的老太太就是自己的母亲。

当晚8时许，在窝洛沽派出所，老人终于与家人团聚了。一家人随即赶到救助老人的肖印清家，当场准备兑现悬赏，被夫妻婉言谢绝。

图为董老太太与肖印清夫妇及民警在一起。

张立军 摄