



新华社发 杜炳刚摄 种棉区,一名农机手驾驶采棉机采收生产建设兵团第二师二十九团棉花



孙广生摄 活动,教育激励官兵和学生争做革命接班人,开展了“爱国教育进校园”系列活动,武警吉林边防总队副团长江河



张端摄 写生。新华社记者 图为学天,许多学生来到有“中国美丽乡村”之称的安徽黟县宏村写生



杜坤 借车卡,就可以实现快捷低碳的出行。近日,山东济宁市城区公共自行车系统正式启动,市民只需一张诚信

营养快餐

寒露养阴饮食

当气候变冷时,正是人体阳气收敛,阴精潜藏于内之时,故应以养阴为主,也就是说,从寒露开始,要更加注重“养收”这一原则。最好要因时制宜,安排好日常的饮食起居,增强机体免疫力。

寒露时节,雨水渐少,天气干燥,昼夜温差大。从中医角度上讲,这节气最大的特点是“燥”邪当令,而燥邪最容易伤肺伤胃。

另外,现在这个时节,板栗、柿子均已上市,可适当吃些这些当季的蔬果。

白果养生素谱

白果,又称银杏、果仁、鸭脚子。中医认为白果味甘、涩、性平,入肺、肾经。白果有敛肺气、治喘嗽等功效。

白果营养价值高,但是不能生吃,必须熟食,或者入丸、散。假如熟食,也不能过量。熟食也不能过多,每次以10-15个为宜,否则易于中毒。

白果雪梨奶 食材:白果10克,雪梨1个,牛奶250毫升,蜂蜜适量。

白果炒虾仁 食材:白果50克,虾仁80克,葱、食盐、食用油、料酒适量。

白果炖鸡 食材:鸡半只,白果50克,食盐适量。

最近,“睡8小时死亡率高于睡5小时”“睡够8个小时死得更快”等说法在网上流传,为此,记者采访了相关领域的专家。请关注——

每天睡多长时间最合适?

本 报 记 者 蒋 秀 娟 实 习 生 李 丹

打破砂锅

日前,美国一项实验得出一个耸人听闻的结论“每天睡8小时会让你死得更快”。这项实验长达6年,由加州大学圣地亚哥学院和美国癌症学会联手进行。

最佳睡眠时长很难界定 “睡够8小时死得更快”这种说法过于简单片面,很容易误导大家。

睡眠时间过多或过少都会影响健康

对于很多上班族和学生族来说,工作日由于种种原因睡眠不足,周末补觉后却发现越睡越困。专家解释,人类昼夜睡眠呈现周期性变化的特点。

养成良好的睡眠习惯

“睡眠一清醒昼夜节律是人类适应地球自然昼夜节律逐渐进化形成的。”段莹表示,工业化时代以前人们是日出而作日落而息,工作节律与人体自然形成的睡眠一清醒昼夜节律基本一致。

现实打破了昼夜变化的依赖,出现加班、倒班的非昼夜工作节律,这与人体自然形成的节律经常出现冲突。

专家建议,要尽可能减少日常生活节律与人体自然形成的睡眠节律的冲突,睡前不要吃的过饱或饥饿,不要在床上做与睡眠无关的事情如玩手机、看电视、阅读、写作或过多的思考问题等。



近日,由蝌蚪五线谱网主办、北京科技期刊学会承办的“蝌蚪之夜”2014天文月系列科学沙龙第一场“漫漫星路”在京举行。

画中有话

有关部门决定“清理非法弹窗”

数字时尚 科技日报(记者向阳)近日,国家互联网信息办公室、工业和信息化部和国家工商总局等多部门决定近期将启动整治网络弹窗的专项行动。

新型空气净化器能“换气”

生活风向标 科技日报(记者管晶晶)由芬尼电器精心设计的新产品——芬尼活空气净化器,9月23日在北京发布。

寒露至要注意防燥

给您提个醒 据新华社天津10月7日电(记者周润健)根据《中国天文年历》显示,北京时间10月8日16时48分将迎来农历二十四节气之一的“寒露”。

为了防秋燥,她建议饮食不吃或少吃辛辣烧烤食品,多吃润肺润燥的新鲜瓜果蔬菜、豆类及豆制品,多喝开水、蜜水、菜汤、豆浆、牛奶等。

白露的意思是气温比白露时更低,地面的露水更冷,快要凝结成霜了,我国有些地区会出现霜冻,北方已呈深秋景象。

路由器安全5招搞定 科学与生活 已经为大家默认了最安全的WPA2加密模式,用户只需要在此修改密码即可。

近期,某知名品牌的路由器曝出漏洞,引发了网民对路由器安全的担心。瑞星安全专家提出5条建议,让网民能够通过免费的瑞星路由安全卫士,保护自己的路由器。

修改WiFi密码。要使WiFi足够安全,就应将密码改为由数字、符号及大小写字母混编的字符串,且三个月更换一次。

更新路由器固件。除了修改路由器的不当设置之外,为路由器进行固件升级也非常重要。

芬尼活空气净化器银灰色的机体充满了未来感,但它所描绘的却是一个触手可及的现实场景:推开家门,还没来得及换上拖鞋,智能平板电脑已经自动调出你最喜欢的新闻节目。

芬尼活空气净化器正在为空气净化市场建立一个前所未有的标准:将物联网、“活”系统、更优秀的工业设计等多个创新融合为一。

QR code and text for WeChat public account: 欢迎关注科技改变生活微信公众号

Image of a hand holding a mobile phone with text: 具有GPS定位、无线即时图传等功能的新一代单兵图传系统

Advertisement for Fenini air purifier with text: 新型空气净化器能“换气” 芬尼活空气净化器通过从室外源源不断地引入新鲜空气,经过过滤后送入室内