

晚稻收割忙
新华社发 徐仲庭摄

机忙人忙，秋收正忙，确保颗粒归仓。晚稻收割的大忙季节，农民驾驶收割机，在田间忙碌。国庆长假期间，正是江西各地中



鱼干飘香远
新华社发 胡社友摄

货晾晒起来，制成舟山海味特产。长白乡渔民趁着好天气，将新鲜的海金鱼干，晒在舟山市定海区



军转民大赛
项优秀奖项目展开激烈角逐。(刘震)

自各军工集团总公司所属单位的七十四大赛半决赛近日在四川绵阳举行，第三届“中国创新创业大赛军转民大赛”



亲近大自然
新华社记者 李安摄

假期，市民采摘蔬果，亲近自然，享受愉快。在郑州植物园，市民们来到生态农庄，湿地公园，国庆长假期间，河南郑州不少



营养快餐

食物缓解换季过敏

皮肤紧绷干燥、眼睛发痒、头痛纷飞……一到换季的时候就容易出现这些过敏问题。过敏在很大程度上是身体对气候转换的一种不适应反应。想要避免换季过敏问题，首先照顾好身体，以内养外是一个不错的方法。以下天然食物，不但能缓解甚至消除过敏反应，而且还能增强机体免疫力。

生姜
生姜富含维生素C和镁等矿物质，是有益健康的食物。生姜具有消炎功效，是缓解肌肉和关节炎症的理想家庭食物；姜茶有助于缓解普通感冒引起的鼻塞，也可缓解花粉等环境过敏导致的呼吸道症状；生姜富含抗氧化剂姜辣素，有助于增强人体免疫力，防止多种疾病。生姜能有效缓解因换季而引发的各种毛病。

红枣
日本学者研究发现，红枣中含有大量抗氧化物质——环磷酸腺苷，可阻止过敏反应的发生。凡有过敏症状的患者，可以经常服用红枣。

服用方法：1.红枣10枚，水煎服，每日3次；2.生食红枣，每次10枚，每日3次；3.红枣10枚，大麦100克，加水煎服，日服2-3次。

蜂蜜
专家提出，每天喝一杯蜂蜜就可以远离伤风、气喘、瘙痒、咳嗽及干眼等季节性过敏症状。蜂蜜能够预防过敏的原因有两个，一是其中含有微量的蜂毒，蜂毒是蜜蜂体内的一种有毒液体，在临床上被用于支气管哮喘等过敏性疾病的治理；二是蜂蜜里面含有一定的花粉粒，经常喝会对花粉过敏产生一定的抵抗力。

金针菇
经常食用金针菇有利于排除重金属离子和代谢产生的毒素和废物，能有效地增强机体免疫力。新加坡的研究人员发现，金针菇菌柄中含有一种蛋白，可以抑制哮喘、鼻炎、湿疹等过敏性病症，没有患病的人也可以通过吃金针菇来加强免疫系统。提醒一点，吃新鲜的金针菇一定要多煮几分钟。

西红柿
西红柿含有丰富的维生素C和胡萝卜素、茄红素，有抗菌消炎的功效，不管是直接用在脸上还是食用，都对皮肤和身体有益。有试验表明，将西红柿去皮和籽捣碎后敷在患有真菌性皮肤病的皮肤患处，2-3天后有缓解作用。所以如果你皮肤敏感泛红，不妨试试用西红柿做个面膜，敷15分钟后洗去，能美白舒缓。

据最新调研数据显示，不少女性在对避孕问题上存在侥幸心理，或对避孕方式的有效性认识不足，存在误区。请关注——

如何才能做到科学避孕？

本报记者 李颖

打破砂锅

在9月26日世界避孕日前夕发布的2014年针对全国1000名18-35岁女性进行的避孕态度和行为的调研数据显示，年轻人对避孕的态度令人堪忧：事前不避孕，事后匆忙补救；侥幸心理普遍存在。那么，如何才能做到科学避孕呢？

紧急避孕药存在滥用现象

调研数据显示，有82%的女性都在过去半年中有过无保护性行为，其中近四成女性这一情况更是多次发生。而女性在过去半年性行为中使用安全期或体外排精方式避孕的比例达到32.7%，甚至有58.1%的女性认为这两种方式失败风险很小或完全没有风险。实际上这两种方式均为有效性较低的避孕方法，容易造成意外怀孕。

紧急避孕药药效有限

资料显示，我国每年的怀孕人数约有2900万，新生儿数量为1600万，有45%的妊娠以人流告终。

短效口服避孕药药效高

短效口服避孕药是目前有效性很高且适合育龄人群使用的常规避孕方式，在正确使用下，避孕有效性可达99%以上，但在调查中，30.4%的女性表示并没有听说过这一方式。此外，源于传统观念的束缚，很多女性因为短效口服避孕药含有激素成分，认为其对人体健康会有负面影响而排斥使用。

避孕方法因人而异

新婚蜜月期，从医学上讲，在新婚蜜月期是不提倡怀孕的。因为在新婚期间，房事过多，生出的孩子质量不高，因此，这段期间是建议避孕的。新婚夫妻蜜月期间最好的避孕方法就是在医生的指导下采用药物或工具避孕，如携带安全套和短期避孕药，蜜月期间

科学与生活

“7天的时间一晃就要过去了，本来想逃出城市放松一下，结果景区成了堵城，假期期就过了，简直是放假比上班更累。”……每年春节或十一长假结束，医院的心理门诊总会有不少像小王这样的人，解放军第302医院心理门诊李琳主任认为，小王的表现这是假期综合症的表现，造成原因主要是起居无序，生物钟被打乱。

长沟镇葡萄文化旅游好去处

眼下正是葡萄成熟的季节，走进山东省济宁市任城区长沟镇，在济公路两侧，数不清的太阳能太阳塔紫藤架、争奇斗艳，前来购买葡萄、旅游观光、采摘葡萄、农家乐、垂钓、烧烤、篝火晚会、龙舟赛、民俗表演、品尝长沟名吃：水煎包、煎饼、水穿丸、全志烧鸡等。葡萄酒制作工艺简单，只见一串葡萄挂满枝头，如珍珠般，晶莹剔透。正在葡萄园里忙着采摘葡萄的济南葡萄种植合作社理事长许建设说：“去年我20亩葡萄，收入20多万元，今年收成也差不多了。”

据最新调研数据显示，不少女性在对避孕问题上存在侥幸心理，或对避孕方式的有效性认识不足，存在误区。请关注——

如何才能做到科学避孕？

本报记者 李颖

打破砂锅

在9月26日世界避孕日前夕发布的2014年针对全国1000名18-35岁女性进行的避孕态度和行为的调研数据显示，年轻人对避孕的态度令人堪忧：事前不避孕，事后匆忙补救；侥幸心理普遍存在。那么，如何才能做到科学避孕呢？

紧急避孕药存在滥用现象

调研数据显示，有82%的女性都在过去半年中有过无保护性行为，其中近四成女性这一情况更是多次发生。而女性在过去半年性行为中使用安全期或体外排精方式避孕的比例达到32.7%，甚至有58.1%的女性认为这两种方式失败风险很小或完全没有风险。实际上这两种方式均为有效性较低的避孕方法，容易造成意外怀孕。

紧急避孕药药效有限

资料显示，我国每年的怀孕人数约有2900万，新生儿数量为1600万，有45%的妊娠以人流告终。

短效口服避孕药药效高

短效口服避孕药是目前有效性很高且适合育龄人群使用的常规避孕方式，在正确使用下，避孕有效性可达99%以上，但在调查中，30.4%的女性表示并没有听说过这一方式。此外，源于传统观念的束缚，很多女性因为短效口服避孕药含有激素成分，认为其对人体健康会有负面影响而排斥使用。

避孕方法因人而异

新婚蜜月期，从医学上讲，在新婚蜜月期是不提倡怀孕的。因为在新婚期间，房事过多，生出的孩子质量不高，因此，这段期间是建议避孕的。新婚夫妻蜜月期间最好的避孕方法就是在医生的指导下采用药物或工具避孕，如携带安全套和短期避孕药，蜜月期间

科学与生活

“7天的时间一晃就要过去了，本来想逃出城市放松一下，结果景区成了堵城，假期期就过了，简直是放假比上班更累。”……每年春节或十一长假结束，医院的心理门诊总会有不少像小王这样的人，解放军第302医院心理门诊李琳主任认为，小王的表现这是假期综合症的表现，造成原因主要是起居无序，生物钟被打乱。

长沟镇葡萄文化旅游好去处

眼下正是葡萄成熟的季节，走进山东省济宁市任城区长沟镇，在济公路两侧，数不清的太阳能太阳塔紫藤架、争奇斗艳，前来购买葡萄、旅游观光、采摘葡萄、农家乐、垂钓、烧烤、篝火晚会、龙舟赛、民俗表演、品尝长沟名吃：水煎包、煎饼、水穿丸、全志烧鸡等。葡萄酒制作工艺简单，只见一串葡萄挂满枝头，如珍珠般，晶莹剔透。正在葡萄园里忙着采摘葡萄的济南葡萄种植合作社理事长许建设说：“去年我20亩葡萄，收入20多万元，今年收成也差不多了。”

四维图新与腾讯合推趣游 WeDrive

据介绍，趣游 WeDrive 首次将腾讯的互联网产品集成在车机上，整合了腾讯车载QQ、QQ音乐、腾讯新闻、大众点评、自选股、腾讯看比赛和思维导图趣游导航、趣驾T服务等九大优质资源，使车主可以在驾车过程中享受到多端同步的车载互联网产品体验。

数字时尚

科技日报讯(记者操秀英)四维图新与腾讯公司近日共同推出了车载互联网整体解决方案——趣驾 WeDrive。这是今年5月腾讯入股四维图新之后双方在共同开拓车联网领域上的合作落地，也是业内首次具备全方位优质互联网服务和PC、PAD、手机、车机等跨屏同步能力的整体车载解决方案。

生活风向标

眼下正是葡萄成熟的季节，走进山东省济宁市任城区长沟镇，在济公路两侧，数不清的太阳能太阳塔紫藤架、争奇斗艳，前来购买葡萄、旅游观光、采摘葡萄、农家乐、垂钓、烧烤、篝火晚会、龙舟赛、民俗表演、品尝长沟名吃：水煎包、煎饼、水穿丸、全志烧鸡等。葡萄酒制作工艺简单，只见一串葡萄挂满枝头，如珍珠般，晶莹剔透。正在葡萄园里忙着采摘葡萄的济南葡萄种植合作社理事长许建设说：“去年我20亩葡萄，收入20多万元，今年收成也差不多了。”

心理专家教你节后“收心”

戴欣
素素素。多喝开水可以加快胃肠道的代谢，减轻肉类食物和酒类的摄入对肝脏的危害。喝茶可以清除胃肠道的油腻，还可做一些适量的健身运动，如慢跑、饭后散步等，以尽快回归工作状态。此外，应保持充足睡眠，恢复工作时的起居时间表，身体好自然精神就会好起来。在上班前把作息时间调整到与上班时一样，再适当做一些工作，与同事通一些关于工作的电话。这样，再回到工作环境中，不仅不会出现不良症状，还会带动其他同事快速进入良性工作状态。

生活风向标

眼下正是葡萄成熟的季节，走进山东省济宁市任城区长沟镇，在济公路两侧，数不清的太阳能太阳塔紫藤架、争奇斗艳，前来购买葡萄、旅游观光、采摘葡萄、农家乐、垂钓、烧烤、篝火晚会、龙舟赛、民俗表演、品尝长沟名吃：水煎包、煎饼、水穿丸、全志烧鸡等。葡萄酒制作工艺简单，只见一串葡萄挂满枝头，如珍珠般，晶莹剔透。正在葡萄园里忙着采摘葡萄的济南葡萄种植合作社理事长许建设说：“去年我20亩葡萄，收入20多万元，今年收成也差不多了。”