



新华社发 徐仲庭摄 忙碌的秋收时节,农民驾驶收割机,在田间忙碌。图为秋收时节,农民驾驶收割机,在田间忙碌。



新华社发 胡社友摄 货晒晒起来,制成舟山特产出售。长白乡渔民趁着好天气,将新鲜的海鱼干晒在竹竿上。



项优秀奖项目展开激烈角逐。(刘震) 自各赛区开赛以来,在四川绵阳举行的第三届“中国创新创业大赛”军转民大赛中,参赛选手们正就项目书进行激烈角逐。



新华社记者 李安摄 假期,她来到生态农庄,享受愉快。她选择来到生态农庄,享受愉快。她选择来到生态农庄,享受愉快。

营养快餐

食物缓解换季过敏

皮肤紧绷干燥、眼睛发痒、头痛、打喷嚏……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。 用法: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,大枣100克,加水煎服,日服2-3次。

蜂蜜 专家提出,每天喝一勺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疗;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,能有效地增强机体活力。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。

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。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

据最新调研数据显示,不少女性在对待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。

受访女性在过去一年中使用紧急避孕药的次数平均达2.5次/年,69.2%的女性在过去一年都使用过紧急避孕药,49%的女性甚至多次使用,并且有40.1%的女性认为紧急避孕药

有效率高于实际情况。“紧急避孕药在正确使用下效果为74%-85%,但这仅为事后补救方法,不能作为常规避孕方式使用。”国家人口计生委科学技术研究所吴尚纯研究员强调指出:育龄女性应树立计划避孕的理念,将事前、常规避孕纳入生活计划中。

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。

尽管安全期避孕仍为不少人所奉行,但女性“大姨妈”并没有那么靠谱,受到健康、情绪等因素的影响,排卵期可能推后或提前,在经期也有可能排卵,另一方面,精子在女性体内最长可存活5天,因此,安全期避孕精子可能在排卵期依然活跃,安全期避孕即使配合排卵期禁欲,有效率也仅有75%。为此,世界卫生组织强调,紧急避孕药不能代替常规的避孕方法,只针对无防护性行为或避孕方法失败的女性,为避免非意愿妊娠而进行及时应用,但紧急避孕药仅为补救措施,不宜作为

常规避孕方法。另外,紧急避孕药有效性也有限,仅有74%-85%左右,仍有较高的意外妊娠风险。服药前有多次无防护性行为,服药后有再次、甚至多次的无防护性行为,以及事后至服药的间隔时间过长等,都会增加紧急避孕药的失败率。

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,在正确使用的情况下,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。

针对调查数据中女性对于短效口服避孕药的认识误区,吴尚纯指出:“造成这些误解,很大一部分原因在于,我国年轻人的生殖健康知识来源广泛但专业度低。”

吴尚纯解释,引起肥胖、浮肿其实是糖皮质激素所致,而口服避孕药所含的雌激素与此并不相同。另外,现代口服避孕药所含激

素剂量很低,能够快速代谢,不会在体内蓄积,这也是该药需要每天服用以保证避孕效果的原因,并不会影响生育能力和胎儿健康。

据悉,短效口服避孕药由雌孕激素组成,两种激素共同作用,具有四重防护机制,层层防护确保精子卵子不再相遇,有效性达到99%以上。

避孕方法因人而异

新婚蜜月期,从医学上讲,在新婚蜜月期间是不提倡怀孕的。因为在新婚期间,房事过多,生出的孩子质量不高,因此,这段时间是建议避孕的。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

最适合口服短期避孕药。 喂养期间:很多人会认为在女性朋友喂养孩子的期间是闭经的,不可能出现怀孕的情况。但事实是,很多新妈妈在产后卵巢恢复得很快,这时避孕套应该是比较理想的选择。因为避孕套不含能够进入人体内的药物,对孩子和女性都不会带来药物方面的影响。

为进一步提升我国女性的生殖健康水平,由中国妇女发展基金会、国家人口计生委科学技术研究所、中华医学会计划生育学分会共同发起“从心绽放·中国女性生殖健康促进项目”,在世界避孕日宣传期间开展了“为爱改变”系列公益宣教活动,旨在通过药店、高校以及年轻人易于接受的新媒体社交渠道进行科普教育,发出“为爱改变”的呼吁。在中央民族大学以及全国1000家连锁药店范围内,线上宣教、药店咨询员交流以及校园讲座等活动形式,积极传递科学的避孕知识,给参与者落实行动提供实际支持,倡导年轻人学习了解科学避孕知识,改变旧观念行为,将避孕作为一项常规的生活规划,科学选择适合自己的高效避孕方式,远离意外妊娠和人流伤害,以拥有更健康、和谐的两性关系。



北京首开的12辆仿古观光“铛铛车”自9月28日上路以来,吸引了众多游客和市民争先体验,国庆黄金周期间更是人员满座。北京仿古观光“铛铛车”从永定门城楼出发,行经天坛、前门商业老字号聚集区和天安门广场、景山公园等20处著名景点。 新华社发(陈晓根摄)

画中有话

四维图新与腾讯合推趣游 WeDrive

数字时尚 科技日报(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——趣游 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。

即可实现车况查询(里程、油耗、胎压等)、远程控制(开关车门、开关车灯、打开空调等)、send to car(远程发送POI位置信息到车,车辆自动导航)等功能。趣游 WeDrive考虑到驾车场景的安全性第一原则,全程支持语音唤醒、语音识别、声纹识别及语音控制等。 据介绍,四维图新还可以根据车厂不同的定制化需求打造专有的 WeDrive 解决方案,目前已有车厂客户提出了相关需求。而下一步,四维图新和腾讯则计划把趣游 WeDrive 打造成为各大车厂提供定制化解决方案的核心平台

心理专家教你节后“收心”

戴欣

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,生物钟被打乱等。 李琳强调,应对假日综合征,假期结束后应做到早睡早起,起居有序,保证足够的睡眠时间,以调整好人体生物钟。要及时对自己进行“要从节日状态走出来”的积极心理暗示。上班后的几天内最好不要再出门游玩,可以在家做点家务,列一列工作计划,尽量吃清淡一点的饭菜,少吃肉类,主食以谷类为主,可适量增加玉米、燕麦等。多吃富含维生

长沟镇葡萄文化旅游好去处

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,数不清的太阳能伞架葡萄架,争奇斗艳,前来购买葡萄、旅游观光、采摘葡萄的游客络绎不绝。万亩葡萄园里,只见一串串葡萄挂满枝头,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联合社理事长许建设说:“去年我这20亩葡萄,收入20多万元,今年收成也差不了。” 长沟镇葡萄园被山东省旅游局命名为旅游示范点,长沟镇把本镇的葡萄文化、饮食文化、民俗文化、历史文化、运河文化有机融合,精心打造了以葡萄采摘为主的观光游。游客

上来,集中到提高党的领导能力和执政能力、保持和发展党的先进性和纯洁性上来。 刘云山在主持会议时指出,习近平总书记高度重视讲话充分肯定了党的群众路线教育实践活动取得的重大成果,深刻总结了教育实践活动的成功经验,对新形势下坚持从严治党作出全面部署,提出明确要求。讲话充分表明了党中央坚持党要管党、从严治党的鲜明态度,体现了我们党适应时代发展要求、保持党的先进性和纯洁性的高度自觉,具有很强的思想性、针对性和指导性,是在新的起点上把作风建设不断引向深入的再部署。各级党委要组织广大党员、干部深入学习领会习近平总书记重要讲话精神,切实用讲话精神武装头脑、指导实践、推动工作。要坚持以习近平总书记重要讲话精神为指导,认真落实管党治党主体责任,推动形成一心一意谋发展、聚精会神抓党建的新局面。 中共中央政治局委员、中央书记处书记,全国人大常委会委员、国务委员,最高人民法院院长、全国政协副主席出席会议。 中央党的群众路线教育实践活动领导小组成员,各省市和副省级城市、新疆生产建设兵团党委有关负责同志,中央和国家机关各部委、各人民团体以及中央管理的企事业单位、金融机构和高等院校党委(工委)主要负责同志,党的群众路线教育实践活动中央巡回督导组组长、副组长,人民解放军和武警部队有关负责同志参加会议。 各省市和副省级城市、新疆生产建设兵团以及各(地、州、盟)、县(市、区、旗)班子成员和直属部门负责人负责同志,中央和国家机关各部委、各人民团体以及中央管理的企事业单位、金融机构和高等院校党委(工委)主要负责同志,党的群众路线教育实践活动中央巡回督导组组长、副组长,人民解放军和武警部队有关负责同志参加会议。