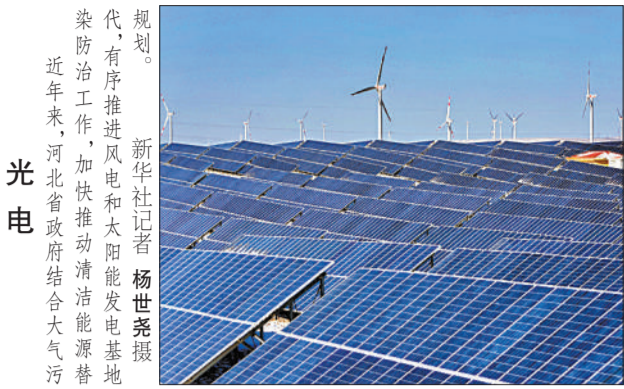




晒鱼 新华社记者 徐昱摄



防疫 新华社记者 陈子夏摄



光电 新华社记者 杨世亮摄



高效 唐哲 冯飞

营养快餐

润肺喝雪莲梨糖水

梨果鲜美,肉脆多汁,酸甜可口,梨子具有清肺养肺的作用。多吃梨的人远比不吃或少吃梨的人感冒几率要低,所以有科学家和医师把梨称为“全方位的健康水果”或“全科医生”。梨果还可以加工制作梨干、梨脯、梨膏、梨汁、梨罐头等,也可用来酿酒、制醋。中医认为,梨味甘微酸、性凉,入肺、胃、肾;具有生津、润燥、清热、化痰、解酒的作用;可用于热病伤阴或阴虚所致的干咳、口渴、便秘等症,也可用于内热所致的烦渴、咳喘、痰黄等症。

从营养学的角度来说,梨中富含水分,含糖量较低,糖尿病人也可食用。此外,梨中还富含膳食纤维,可帮助人们降低胆固醇含量,有助减肥。美国营养学家研究发现,每个梨都含有10克降低胆固醇的膳食纤维,冬季多吃梨不但能清火润燥,同时能够预防因吃了过多燥热的食物和饮水不足而导致便秘。

很多人都觉得冬季补水就是喝水,但其实,冬季多吃富含水分的水果和蔬菜也能够补充大量的水分。人每天的摄入量中其中有300-400ml是由食物提供的,只要多吃富含水分的水果和蔬菜,就能多摄取约400ml的水,再适当多饮一些茶饮、白开水等,冬季就不用再担心补水不够啦。这些含水量丰富的食物包括黄瓜、梨、水蜜桃、苹果、冬瓜、猕猴桃、葡萄、哈密瓜、白萝卜、大白菜、柿子等,当然需要注意的是,一定要吃新鲜的蔬菜水果才有补水的功效哦!

雪莲梨汤 食材:雪莲子10克,雪梨2个,冰糖适量,水适量。 做法:1.将雪梨洗净后切块备用,雪莲子提前用冷水泡发;2.将雪梨与雪莲子一同放入锅中,加水后大火煮开,加入冰糖煮至融化后转小火继续熬煮30分钟即可趁热饮用。

吃绿豆芽补水润肤

绿豆芽就是用绿豆发出的嫩芽,其含水量丰富,同时含有丰富的维生素C。中医认为,绿豆芽性凉味甘,不仅能消暑热、通经解、解诸毒,还能补肾、利尿、消肿、滋阴壮阳,调五脏、美肌肤、利湿,还能降血脂和软化血管,冬季燥热食物进食较多,很容易导致体内燥热、上火,加上水分摄入不足,吃点绿豆芽可补水,还能润肤、清火气,可谓一举多得。

鸡丝绿豆芽 食材:绿豆芽200克,鸡胸肉200克,黄瓜半根,黑芝麻一小把,食盐、生抽、白砂糖、芝麻油适量。 做法:1.将鸡胸肉洗净后煮熟,放凉后手撕成丝备用;2.绿豆芽用开水焯烫一下捞出放凉沥干备用,黄瓜洗净后切成丝备用;3.将黄瓜丝、鸡胸肉、绿豆芽放入容器中,加入适量生抽、食盐、白砂糖、芝麻油并撒入一把黑芝麻后拌匀即可食用。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

癌症等于绝症吗?意念比医生有用吗?治癌“偏方”可信吗?生活水平提高了,癌症发生率为何也在升高……请关注—— 关于癌症,您需要知道的几个真相

肖思思 癌症等于绝症吗?意念比医生有用吗?治癌“偏方”可信吗?生活水平提高了,癌症发生率为何也在升高……请关注—— 打破砂锅 为何癌症发生率在升高? 积极治疗,究竟有无实效? 靠医生,还是靠病人自己? 面对癌症的打击,一些病急乱投医的患者和家属常常不惜花费重金购买所谓的“偏方秘方”,甚至有人相信民间“以毒攻毒”的说法,私自用药。此外,有些患者认为手术、放疗损伤太大,而一些偏方认为是中医药,认为“无毒副作用”,希望只用中医药就能治愈癌症。 王远东认为,从科学角度讲,应坚决反对这些所谓的“秘方偏方”,这是一种很不负责任,甚至以赚钱为目的的做法。“有些‘偏方’的确可以唬一部分人,例如有所谓‘大师’给患者用芒硝(一种泻药)治疗癌症,个别病人觉得用后浑身很轻松。那实际上也是患者的‘意念’问题。” “以毒攻毒”更不可取,癌症并不是一个毒,人是一个生物体,可以自己修复受损的细胞。之所以出现癌症,是因为新的细胞分裂过程变异了。不能依靠“毒”去攻癌症。他说。 专家提醒,中医在改善免疫系统,“扶正”方面有独到的作用,但患者也不应对单纯中医药治疗肿瘤寄予过高的期望,建议在医生指导下制订最适合患者的个体化治疗方案。选择手术或者放疗虽有副作用,但毕竟还是有效的治疗手段。(据新华社电)



画中有话 由天津滨海新区投资、中国铁建十八局集团承建的国内首座高震区水下沉管隧道——天津市滨海新区中央大道海河隧道,1月18日全面建成。该工程创造6项国内之最,荣获22项国家专利和9项国家级奖励。 陈仕奇 伍振 龙艳摄

拍拍微店分销上线微信二级入口

数字时尚 1月19日,京东旗下拍拍宣布其拍拍微店分销系统正式上线京东微信二级入口(具体位置在微信“我”-“钱包”-“京东精选”中)。拍拍微店负责人表示,通过在京东的微信二级入口中提供分销功能,将帮助商家利用广大的优质微信用户开展社交电商,同时也为更多的微信用户提供了通过分享赚钱的乐趣和机会。 据了解,微信用户只要进入分销系统后,就可以看到众多由拍拍平台遴选出的优质商品,这些商品按照不同类目都设置了比例不同的佣金,用户可以直接转发分享商品到朋友圈或者微信群中,也可以选择代理模式将这些商品一键放置到由系统自动生成



近日,北京地铁四号线上的“地铁图书馆”走进乘客视野,乘客们可以扫描二维码进入数字图书馆或在线书库,实现“移动”阅读。图为乘客用手机查看“地铁·图书馆”本期的内容。 新华社记者 孙瑞博摄

的一个属于自己的拍拍微店中再进行分享。产生销售后,用户就可以直接获得佣金返利,而发货和售后服务都由拍拍微店的商家来解决。 拍拍微店的负责人表示,目前第一期可以分销的有超过3000款商品,这些商品都经过了拍拍运营人员严格的筛选,不仅参考了销量数据和历史评价,还对这些商品进行了抽检和品牌验证,只有符合标准的商品才可以进入分销商品库。同时,用户也可以通过下载拍拍微店App进行实时的订单追踪和店铺管理。(夏文)

脑卒中两大提前信号值得关注

给您提个醒 本报记者 李颖 有600-700万。”1月18日,在北京举行的中国卒中学会第一次全国会员代表大会暨成立大会上,刚刚当选为中国卒中学会副会长的王拥军教授指出,卒中以其高发病率、高复发率、高致残率、高死亡率“四高”特点已成为危害健康最为严重的疾病之一。 据2010年卫生部《中国卫生年鉴》数据统计显示:脑卒已成为我国国民第一位的疾病死亡原因,形势严峻。不过,从目前的情况来看,民众对于卒中预防病的知识仍十分缺乏,重视程度不够,不少人在发病后,又由于采取措施不当,错过了最佳治疗时机,导致终身遗憾。 脑卒中一旦发病将会给家庭的经济和身

高科技“武装”植物工厂

生活风向标 科技日报讯(记者申明)1月18日,国内首个自主研发、单体近3万平方米的全三层、立体化、综合式、标准化的植物工厂在北京平谷亮相。该项目具备投资小、见效快、产量高、节约土地、节水节能等特点,它的建成并投入运营,标志着中国本土化高科技设施农业的发展已经具备了一定的产业化、规模化运营实力,有利于推进我国农业现代化的发展。 植物工厂是一种科技高度密集、不受或少受外界自然条件制约的全新作栽培模式,它通过设施内高精度环境控制系统对植物生理环境条件进行自动化控制,使植物生长不受或少受外界自然条件制约的省力型生产模式,能够实现农作物周年连续生产。 据了解,该工厂包含无光暗室、人工光温室、混合光温室三种栽培模式。厂房分三层,一层栽培以多层架体定向培养为主的高端食用菌;二层用无土栽培模式对野生山野菜进行种植;三层对高效益茄果类蔬菜进行种植。满负荷运转下,年产蔬菜瓜果可达700万公斤。其总建设成本仅为世界同行业水平的1/10,总体运营成本仅为世界同业水平的1/4,并实现了节水、节能等众多成果。 项目负责人姚旭表示,项目自主研发包括光照系统、通风系统、水循环系统、育苗系统等在内的近百项技术标准,具有完整的自主知识产权,已经在国家质量监督局备案,未来有望成为中国植物工厂产业化发展的技术标准。

如何选购放心粉丝

借您一双慧眼 近日,辽宁本溪警方打掉一个毒粉丝黑加工点,现场极其脏乱差。粉丝泡在放满了甲醛的池子里,警方还查获大量工业化学品。这个黑加工点已生产了20吨毒粉丝。作为火锅必备的粉丝,其品质安全自然受到重视,而对于消费者来说,应该如何选购放心粉丝呢? 1.选择正规商场和较大的超市购买。大型卖场的进货渠道比较正规,对进货把关较严。 2.注意观察包装是否结实、整齐美观。包装上应标明厂名、厂址、产品名称、生产日期、保质期、配料等内容。 3.从外观上鉴别产品质量。豆类粉丝中,以绿豆粉丝品质最佳,它的颜色洁白光滑,在阳光直射下银光闪闪,呈半透明状;玉米、高粱制成的不透明粉丝,颜色发黄;薯类粉丝,颜色土黄,暗淡不透明;甘薯粉丝,颜色土黄,暗淡,过滤不净的呈灰褐色;土豆粉丝微黄色;木薯粉丝灰白色;山芋粉丝是本色淡青灰。 另外,从手感看,好的产品手感柔软、有弹性、粗细均匀、无并条、无酥碎。嗅闻:取样品直接嗅闻,然后将粉丝或粉条用热水浸泡片刻再嗅其气味。良好粉丝、粉条的气味和滋味均正常,无任何异味。质量差的粉丝、粉条常常带有霉味、酸味及其他外来滋味。 从口感看,质量差的产品嚼起来有“牙碜”的感觉,即有砂土存在。(柯文)

诊断、治疗技术的不断发展和科研成果向临床转化。现在医学界已普遍认同卒中的预防和治理是系统工程,需要多学科、多学科共同协调完成。中国卒中学会的成立可以从国家层面面对不同科室间的协作做出统筹和学术指导。 另外,学会将与世界各国的卒中学术组织进行沟通和合作,并将作为中国代表申请加入世界卒中组织,成为世界卒中组织中的重要成员单位并拥有常务理事代表席位,提高我国在国际卒中领域的影响力和话语权。 同时,学会还将结合国情制定卒中诊疗领域的国家标准——《中国卒中中心建设指南》,并以此推动中国的卒中中心建设工作,帮助和指导各级各类相关医院建成合格的相应等级的卒中患者收治单位,努力缩短患者从发病到就医的时间,提高诊疗过程的质量和效率,优化不同级别医院间患者转诊通道等,最终整体提高我国卒中诊疗水平。