



艺术家心中的冰雪奥运。(张武)  
近日,第五届中国剪纸艺术节在剪



维护旅客合法利益的一项首要任  
客票调查活动,把打击倒票行为作为  
春运期间,临汾铁路公安处开展



户外工作环境。同时又有改善职工  
持合理设计助理值班员岗亭,保障  
呼和浩铁路局集宁车务段



行爱路护路宣传教育。(马爱平)  
展图、互动宣讲,有奖问答等方式,进  
十三所中小学,通过张贴标语、悬挂  
近日,太原北站团委深入管内二

营养快餐

吃芹菜助治小病

芹菜炒鸡蛋治老年人便秘  
将芹菜150克与鸡蛋一起炒熟,每天早上空腹吃,对改善老年性便秘十分有效。  
吃芹菜能有效治疗口角炎  
口角炎患者每天吃一次芹菜,两天后炎症自然消失。  
芹菜叶擦敷能除鸡眼  
将芹菜叶洗净,甩干水,捏成一小把,在鸡眼处涂擦,至叶汁擦干时为止,每日3—4次。也可将芹菜叶捣烂,贴在鸡眼处,用纱布和胶布固定,一天换一次。坚持治疗一周左右,鸡眼可消失。  
芹菜粥  
原料:芹菜连根120克,粳米250克,食盐,味精适量。  
做法:将芹菜和粳米一同放入锅内,加水适量,用武火烧沸,再用文火熬至米烂成粥。再加入适量调味品即可。  
主治:高血压及冠心病等。  
服法与用量:每天早晚各食用,连服7—8天为一疗程。  
芹菜蜜汁  
原料:生芹菜1000克,蜂蜜适量。  
做法:将生芹菜去根洗净,捣烂,榨汁取液后,加入等量蜂蜜即成。  
用法:每日3次,每次40毫升冷服。  
功效:降压清热。  
降胆固醇  
鲜芹菜根10根,洗净捣烂,加大枣10枚,水煎每日2次分服,15—20天为一疗程。  
治妇女月经不调,崩中带下或小便出血。  
鲜芹菜30克,茜草6克,六月雪12克,水煎服。  
番茄芹菜黄瓜汁  
原料:番茄1个,西芹1支,小黄瓜2条,蜂蜜少许。  
做法:(1)将番茄、西芹、小黄瓜洗净,切块,放入蔬菜专用榨汁机中;(2)在榨汁机中加入250毫升的开水;(3)打碎后加入适量的蜂蜜,调匀即可食用。  
芹菜瘦肉汤  
原料:猪瘦肉250克,豆腐干3块,芹菜750克,调味料。  
做法:(1)瘦肉洗净,切片,用调味料腌10分钟;芹菜摘去叶,洗净,切段;豆腐干每块切4小块;(2)把豆腐干放入沸水锅内,文火煲5分钟,加入芹菜煲滚后,放入肉片,滚至熟,加调味料。  
功效:芳香醒脾,消食美肤,消除口气。  
适应症:用于脾虚、食不消化,形体消瘦;胃热口臭,烦热不眠;高血压,头痛眩晕;热淋;小便不利等。  
注意和禁忌:寒者慎用本汤。  
核桃仁拌芹菜  
原料:芹菜300克,核桃仁50克,精盐、味精、麻油各适量。  
做法:(1)将芹菜去杂洗净,切成丝,上沸水锅中焯2分钟后捞出,用凉水冲一下,沥干水放盘中,加精盐、味精、麻油;(2)将核桃仁用热水泡后剥去薄皮,再用开水泡5分钟取出,放在芹菜上,吃时拌匀即成。  
特点:酥脆清香。  
提示:芹菜加佐料时不要拌,待食用时与核桃仁同样,以免芹菜变色。  
功效:润肤、养颜、乌发、健美、延年,此外,还是高血压、便秘等病的辅助食疗菜肴。

马路上就要过年了,众多爱美的小伙伴们又开始担心了,怎样才能避免“每逢佳节胖三斤”的尴尬呢?根据调查发现,过年期间38%的人吃的东西比平常多,36%的人三餐分量比平常多,43%的人每天运动量比平常少,41%的人体重增加,平均每人增加1.7公斤,最多增加5公斤。许多人都是过年之后采取紧急减肥措施,要么吃各种减肥药,要么寄希望于所谓的“减肥神器”。殊不知,这样都会或多或少对身体造成损害,而且只能是暂时的。  
“随便吃,不怕胖”是  
近日,有一种号称“随便吃不怕胖”的奶昔在网上畅销,商家称“纯天然植物提取,不添加任何防腐剂,科学均衡营养,有效控制体重,快速减肥……”笔者在购物网站搜索时发现,购买月销量竟达3736件,顾客评论也参差不齐。  
“主要通过控制热量来减肥,一天中早晚餐以奶昔代替正餐,午餐和平常一样吃就行,不用节食,随便吃,这样一个月就会瘦下来十斤左右。”该品牌营养师介绍,“你如果想减20斤就得90天,因为脂肪细胞代谢需要90天,而且每个人体质不一样。”  
对此,中国食品科技协会营养支持委员会理事、中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红认为:“这种营养奶昔虽说副作用不大,但是价格昂贵,而且饿的时候一想到自己是花了大价钱买的,就忍不住不吃东西,其实还是想吃东西,以此方法来减肥不是长久之策,而且花那么多钱完全没有必要,体重上上下下地反复,会严重促使衰老,损害体质,比一直胖着还要糟糕。”  
范志红介绍:“不管是西药还是纯植物中药,是药三分毒,有些减肥茶产品虽然介绍都是纯植物成分,但是所谓‘神农尝百草,日遇七十毒’,喝减肥茶把肠子喝黑的人有人在,而且商家不会把所有的成分都标出来的,减肥药都是解一时之需,你如果不建立一个健康的饮食习惯,照样还会胖回来。”  
减肥仪器没有那么神  
“无需节食、不用运动,高科技仪器可以让你轻松拥有窈窕身材”。近来,高科技仪器渐成潮流,纤体中心、瘦身站等都仰赖不同的减肥仪器来开展瘦身项目。虽然几千甚至上万元的价格并不便宜,但其“点哪瘦哪”的神奇功效依然吸引爱美人士趋之若鹜。“高科技”真的能让人轻松“享瘦”吗?  
业内专家介绍,减肥仪器基本上可分为三大类:电流刺激类,如低频的减肥仪、爆脂机等;机械挤压类,如各种按摩减肥仪、推脂仪、经络推拿减肥仪等;产生生物热效应类如红外线、光波浴房等。  
对于脂肪的消减而言,电流的刺激效果远不如机械挤压,电流的电感和不适感导致人体细胞自律神经的抵抗,因此减肥效果并不理想,而且容易反复。真空负压、机械挤压等方式从理论上来说应该是有效的,但由于脂肪的外层有较厚的皮肤包裹,因此大部分的挤压和按摩压力被皮肤和松软的腹腔空隙所分解和吸收,进而失去了原有的减肥意义。而加热类的减肥仪,热能都是通过皮肤由外向内传导,皮肤对温度较为敏感,有时皮肤已经不堪其热,但皮下较深的脂肪却得不到应有的可使之燃烧的高温,因此加

打破砂锅

马上过年了,近日有一种号称“随便吃不怕胖”的奶昔在网上畅销,商家称“纯天然植物提取,科学均衡营养,有效控制体重,快速减肥……”请关注——  
不节食、不运动减肥靠谱吗?  
实习生 郭贝娜

马上过年了,近日有一种号称“随便吃不怕胖”的奶昔在网上畅销,商家称“纯天然植物提取,科学均衡营养,有效控制体重,快速减肥……”请关注——

不节食、不运动减肥靠谱吗?

符合人体自身正常代谢率,否则会伤害身体。在短短的一个月内,减掉5—10公斤,这样快速的减肥方法会使体内原有的脂肪、蛋白质等迅速丢失,造成身体内部紊乱,营养不平衡,对身体有很大的损害。一般来说,一个月减1—2公斤这样的减肥速度才被认为是安全的。  
“可以采取主动策略,过年前先告诉父母自己想吃的东西,多挑选低热量的食物,比如新鲜蔬菜、豆类、水果、五谷等食品,尽量不要加工过的食物,新鲜的天然食物一般热量都比加工食物要低。肉类尽量选择鱼肉、鸡肉等。食物烹饪方法上,选择清炖、清蒸、水煮、凉拌食物。这些食物比油炸、油煎、油炒食物热量低得多,例如:清蒸鱼、凉拌青菜、泡菜等。”范志红支招说,“吃东西的时候,尽量把筷子伸向能量低纤维多的食物。比如蔬菜、蘑菇、木耳、海藻、水果、放油少的水产品和豆腐之类。大餐过后,可以适当运动,比如散步一小时能消耗200千卡以上。”  
广州市红十字会医院营养学专家谭荣指出,减肥行业动辄宣传“一次减××斤”等等,这是很不科学的。因为减肥的量一定要



2月11日,南昌铁路局首次开行厦门到南昌的D6522次动车专列,接送农民工兄弟回家过年。南昌铁路局工作人员提前将列车车厢精心布置,营造出浓浓的年味。630名在福建泉州务工的农民工携带子女和新年礼物,乘坐“年味专列”回到家乡与家人团聚。图为农民工乘客与“动姐”展示新年心愿墙。新华社记者 万象摄

画中有话

全新软件帮助企业实时处理  
数字时尚  
近日,管理软件SAP公司在北京推出全新商务套件S/4HANA,可帮助企业打造实时运营、互联而简化的业务。S/4HANA是完全基于高性能内存计算平台的全新产品,支持用户通过移动设备获得体验。  
为了突破以往所面临的种种局限,该软

要手动整合数据,利用最详细的数据,实时做出决策,帮助企业加速其物联网和大数据的进程,凭借简化的数据模型,客户可以重新构建IT架构,进而显著降低成本,提升IT效率。  
“在S/4HANA的产品下,我们给客户非常大的自由选择权利和灵活性。在整个部署的时候,客户可以自行决定向云端迁移的速度,也可以决定整个应用在向云端迁移的时候怎么来进行排序。”SAP大中华区总裁纪秉盟表示。  
(安为)

新型煤气化技术专门“消化”劣质煤

科技日报讯(记者王海滨)2月8日,由山西阳煤化工(集团)有限公司联合清华大学、阳煤丰喜集团等单位共同组成研发团队,承担的“十二五”山西省科技重大专项——“水煤浆水冷壁气化炉的开发与制造”项目,成功突破了气化温度低无法燃烧劣质煤、排渣易堵塞、运行周期短等制约煤气化的关键瓶颈。  
据了解,此系列气化炉的工业化应用,不仅有效解决了山西省“三高”煤炭资源的清洁、高效利用问题,也为企业带来了可观的经济效益,仅2014年该系列产品就实现销售收入7.6亿元,实现利润1.52亿元。项目的顺利实施,不仅为山西经济转型发展及全省煤化工产业结构调整和优化升级注入了新的活力,同时为中国化工装备行业的发展提供了雄厚的技术与设备保障。

“扫一扫”进入配件数码管理新时代

生活风向标  
科技日报讯(张伟)把种类繁多的工作瞬间化为易,查询货物的时候特别方便,不需再耗费很多人力去翻查种类繁多的进出货单据,只需在电脑上轻轻一扫,所需的货物型号、经销商、进出货日期,经办人等具体详细资料都即可显示出来。  
近日,内蒙古集通铁路大板机务段利用



日前,博世软件创新有限公司开发出了一款新型智能应用程序,它可方便预约不同供应商的充电桩并完成费用支付。驾驶员只需一部智能手机,一款APP应用并开通PayPal账户就能在德国任意地方实现充电。  
(袁黄光)

更年期女性要护“双心”

更年期是人生一道重要的分界线。更年期的来临,意味着身体开始逐渐变得脆弱,因此更需贴心呵护。对心脏健康来说,更年期同样也是关键时期。  
美国一项为期6年、涉及数千名妇女的研究发现,女性在更年期前后心脏稍有异常,比如偶尔出现早搏或一些微小的心电图,即使没到心脏病的程度,在接下来的几年中,心脏病发作或脑卒中的风险也会增加约40%;如果出现明显的心律失常或其他问题,患心血管疾病的风险会增加2.5倍。  
《中国心血管病报告2013》也显示:在过去的10余年中,男性冠心病死亡率逐年下降,而女性却没有明显改善,甚至有上升的趋势。而长期的心血管病带来的痛苦及压力也会进一步影响女性心理状态,甚至导致焦虑、抑郁的发生。双心疾病多发,严重影响女性的身体健康。  
虽然女性心血管疾病较男性发病率低,发病年龄较晚,但是发病后病情更重,病死率更高。“近年来,随着对心血管病的发病机制、危险因素、两性差异等研究的深入,女性心血管疾病受到越来越多的关注。”首都医科大学附属北京安贞医院心脏中心副主任刘梅表示,女性相对男性发病率低,但由于雌激素的保护,发病年龄普遍比男性晚10年左右,但是发病后病情更重,病死率更高。  
有文献显示,更年期过后,女性患冠心病



扫一扫  
欢迎关注科技改变生活微信公众号