

多游客,为京城增添了喜庆祥和的节日气氛。新华社记者 郭绪雷摄



市民前来。新华社记者 郭绪雷摄



新春招工忙。新华社发(王雅摄)



节后忙求职。新华社记者 孙参摄



营养快餐

饮食补充维生素

维生素对人体的重要性已经被我们广泛地认识并重视,适当地补充维生素对于这些小症状也有一定的缓解作用。

维生素A

功能:主要功能是促进生长发育,维持人眼的正常视力。

补充关键:

富含维生素A醇的食品主要有动物肝脏、奶类、蛋类、鱼油等;而富含β-胡萝卜素的食物主要有胡萝卜、绿叶蔬菜、南瓜、西瓜、小白菜、柿、杏、玉米等。

维生素B

功能:维生素B族中,维生素B1能够促进胃肠蠕动,增进食欲;B2参与体内生物氧化与能量生成,参与药物代谢,提高机体对环境适应能力;维生素B6广泛存在于一切动植物中,不易缺乏,有助于合成抗体、制造胃酸、合成蛋白质和脂肪等。

补充关键:

谷类(米糠中最多)、豆类、花生米(一切带皮的果实)、麦麸、动物内脏、肉类、蛋类、乳类、鳕鱼、螃蟹、蔬菜中维生素B1含量丰富;维生素B2在肉类、牛奶、酸奶、鸡蛋、鱼类中含量较多。

维生素C

功能:维生素C能够增强机体免疫力。多种试验显示,维生素C影响巨噬细胞的趋化和随机迁移、流感病毒相关的淋巴细胞的转变以及病毒的繁殖和复制,从而可以提高免疫力,可预防流感等传染病的发生。

补充关键:

维生素C主要来源是新鲜蔬菜和水果。新鲜蔬菜如辣椒、苦瓜、大白菜、油菜、菠菜、莲藕、甘蓝、茼蒿、西红柿等。新鲜水果主要有鲜枣、红果、猕猴桃、草莓、橙、柑橘、柠檬山楂等。不新鲜的果蔬中维生素C含量很低甚至消失。

维生素D

功能:维生素D是调节钙磷代谢,与骨骼发育的关系密切。

补充关键:

一方面要补充维生素D,除了摄入维生素D含量高的食物,如蛋黄、动物肝脏、鱼类、牛奶、鱼肝油等;另一方面,还要多晒太阳,促进维生素D与钙的合成。

维生素E

功能:维生素E有着较好的抗氧化能力。

补充关键:

维生素E广泛存在于牛奶、鸡蛋、肉类、干果(胡桃仁、芝麻、花生仁等)、各种蔬菜以及粮食提炼的植物油中。麦胚、向日葵、玉米和大豆及它们所制食用油都富含维生素E。



扫一扫

欢迎关注科技改变生活微信公众号

近年来,韩剧充斥着我国的各大电视台,剧中的美女帅哥们也成为了年轻人追逐膜拜的偶像,一些爱美女士纷纷跨出国门赴韩整形美容。请关注——

跨国整形美容真的靠谱吗?

本报记者 罗朝淑

打破砂锅

“三位赴韩美容受害者都来到我的办公室,听她们讲述美容手术的经历,看到她们手术后的结果和受到的伤害我感到非常痛心,可能一个年轻女孩的一生就这么给毁了!”这是中华医学会整形外科分会主任委员、中国医学科学院整形外科医院常务副院长祁佐良教授在自己微博上晒出的一条“新围脖”。

27岁的山西女孩靳某就是祁佐良微博中提到的“三位赴韩美容受害者”中的一位。在整形外科医院院长办公室里,记者见到了这位姑娘,她的左右侧面颊明显不对称。

国内明明有许多很好的医院能够开展整形美容,人们为什么舍近求远选择去韩国呢?

韩剧效应和夸大宣传是诱因

分析国人赴韩整形热潮的深层次原因,祁佐良直言不讳:一方面,长期以来,韩剧充斥着我国的各大电视台,剧中的美女帅哥们自然也就成为了年轻人追逐膜拜的偶像,而韩国借助这些“韩流”的影响力,大打“明星和偶像效应牌”,大力促进韩国整形美容产业的发展。

另一方面,由于利益的驱使,国内一些媒体和中介与国外不法整形美容机构达成协议,长期误导和夸大宣传,让人们感觉只要去韩国整形就一定能变成“再造美女”。

靳某告诉记者,目前中国人赴韩整形一般有两种渠道,一种是通过中介公司联系医院、办理手续赴韩整形,另一种则是靠自己查询韩国整形医院的信息,然后自己到韩国接受整形。而她当初选择的则是第三种方式——通过报名充当一档韩国整形类电视节目的嘉宾而接受免费整形。在她看来,电视类节目更具有权威性。

另一名来自香港的45岁的王女士也告诉科技日报记者,她和其他几位赴韩整形失败的患者,也都是因为看了同一档韩国整形节目后才决定去韩国整容的。

“所有这些问题背后,最重要的推手就是商业利益。为了谋求最大利益,不良中介或媒体会夸大宣传,医院和医生也可能推荐不必要的手术。”祁佐良告诉记者,“黑中介利用这个机会坑蒙拐骗赚取巨大的介绍费,美容出现并发症就是必然现象。”

跨国整形或暗藏多种风险

近年来,韩国整形美容业凭借强大的营销攻势,让中国爱美的女士们趋之若鹜。尽管赴韩整形失败的案例屡见不鲜,但到目前为止,却还没有一个患者的维权获得成功。究其原因,祁佐良认为,一方面这是由于医患双方语言不通存在沟通障碍;另一方面,中韩法律环境差异巨大,维权成本高昂、维权时间跨度漫长等因素,也给患者维权带来很大的难度。

祁佐良告诉记者,跨国整形患者通常会遇到几类问题:第一类是出现感染等并发症,一方面可能是由于医生无菌操作不严格或医院消毒不严格等问题所致;另一方面,也有可能是患者自我护理不到位。第二类是手术效果不佳,这有可能是由于医生的技术的存在问题,致使手术本身做得并不成功,也有可能是由于医患双方对审美存在不同的文化差异导致意见分歧。第三类是医院和医生不遵守医疗规范,为患者实施原本不打算做的项目,或者一台手术完成多个项目,出现并发症。

“这些情况,最容易发生在那些不具资质的小美容院里。”祁佐良告诉记者,赴韩美容失败的案例中,有很多人就是因为轻信了中介和广告,选择了一些根本就没有资质的所谓的“整形机构”而造成的。

祁佐良认为,造成这种局面的原因有很多。一方面,大多数赴韩美容受害者术前对美容手术及其可能发生的风险了解甚少,自己打算做什么美容项目也没有成熟的观念,容易被这些所谓的整形美容机构“忽悠”。

另一方面,韩国的许多不法“美容医院”诊疗流程不规范,求美者术前几乎见不到手术医生,而是通过“咨询师”接待,她们由于利益驱使,会不断劝说求美者一次接受更多的手术,好从手术费中获取提成。这就使得这些赴韩整形者成为了韩国“整形医生”砧板上的肥肉。

选择正规医院或整形美容机构

“事实上,整形美容手术属于‘锦上添花’的事情,比起那些因为患病而手术的患者,这类手术本身的安全系数要大得多。尤其是随着近年来整形美容技术的发展,很多整形项目都取得了很好的效果。但前提是要选择具有资质的正规医院或整形美容机构,术前也要做好各类必要的检查。”祁佐良强调。

“整形美容手术不可避免的也存在一定的风险,即使选择的是具有整形资质的正规医院,手术医生也存在技术高低的差别。如果选择的整形机构资质较高,相对而言,出现手术并发症的几率以及出现后抢救成功的几率也将更有保障。”祁佐良如是说。

祁佐良建议爱美的女士,选择整形美容之前,应当充分了解自己想做的项目究竟是国内做得更好还是国外做得更好。“目前,我们国家的三甲医院大多都具有整形美容的资质,有很多整形项目的技术都达到甚至领先于国际水平,确实没有必要非得去韩国做。”

“即使选择的是有资质的跨国整形机构,每个医生的水平也都有差异,术前一定要跟医生见面沟通,确定他确实有做该项手术的能力和水平。此外,一定要拿定主意,知道哪些项目是自己真正想做的,不能一听说‘忽悠’就改变原本的计划。”祁佐良告诫说。

祁佐良反复强调:“如果选择跨国整形,安全是最应该考虑的最重要的因素!因为一旦失败了维权会很困难!”



春节长假期间,云南省罗平县80余万亩油菜花竞相绽放,吸引了来此度假的数十万旅游者徜徉花海,观赏油菜花盛开的壮丽景象。图为游客乘畜力游览车观赏油菜花。新华社记者 陈海宁摄

画中有话

除夕微信、QQ用户收发16亿红包

数字时尚

科技日报北京2月25日电(记者申明)春节期间,微信、手机QQ、支付宝、微博等各种春节红包让老百姓忙得不可开交,“你抢到了多少红包?”已成为亲朋好友之间最通用的问候语。今天,腾讯官方披露春节期间微信和QQ红包大数据,除夕当天两大红包平台的用户共收发16亿红包。

数据显示,从小年夜到初五,微信红包的主力大军。90后占到参与人数的55.6%,却抢到了62.3%的红包,占比遥遥领先,比70后、80后、00后的占比总和还要多。相比之下,参与人数占24.9%的80后抢到的红包仅有17.4%。而00后参与人数占比16.2%,也几乎要和80后持平。一方面,说明80后正在逐渐感受到来自90、00后的压力,另一方面,也说明QQ的用户构成呈现年轻化的特征。

今年看春晚时,很多人都参与了微信的互动环节,数据显示,春晚播出互动总量超过110亿次;除夕当晚22:34出现峰值每分钟8.1亿次;全球185个国家都有人参与春晚微信摇一摇。

数据进一步分析,男生占抢QQ红包的比例达到55.9%,女生占44.1%。而从年龄层上看,90后异军突起,已经代替了80后成为抢红包的主力大军。

90后占到参与人数的55.6%,却抢到了62.3%的红包,占比遥遥领先,比70后、80后、00后的占比总和还要多。相比之下,参与人数占24.9%的80后抢到的红包仅有17.4%。而00后参与人数占比16.2%,也几乎要和80后持平。一方面,说明80后正在逐渐感受到来自90、00后的压力,另一方面,也说明QQ的用户构成呈现年轻化的特征。

今年看春晚时,很多人都参与了微信的互动环节,数据显示,春晚播出互动总量超过110亿次;除夕当晚22:34出现峰值每分钟8.1亿次;全球185个国家都有人参与春晚微信摇一摇。

数据进一步分析,男生占抢QQ红包的比例达到55.9%,女生占44.1%。而从年龄层上看,90后异军突起,已经代替了80后成为抢红包的主力大军。

90后占到参与人数的55.6%,却抢到了62.3%的红包,占比遥遥领先,比70后、80后、00后的占比总和还要多。相比之下,参与人数占24.9%的80后抢到的红包仅有17.4%。而00后参与人数占比16.2%,也几乎要和80后持平。一方面,说明80后正在逐渐感受到来自90、00后的压力,另一方面,也说明QQ的用户构成呈现年轻化的特征。

今年看春晚时,很多人都参与了微信的互动环节,数据显示,春晚播出互动总量超过110亿次;除夕当晚22:34出现峰值每分钟8.1亿次;全球185个国家都有人参与春晚微信摇一摇。

数据进一步分析,男生占抢QQ红包的比例达到55.9%,女生占44.1%。而从年龄层上看,90后异军突起,已经代替了80后成为抢红包的主力大军。

90后占到参与人数的55.6%,却抢到了62.3%的红包,占比遥遥领先,比70后、80后、00后的占比总和还要多。相比之下,参与人数占24.9%的80后抢到的红包仅有17.4%。而00后参与人数占比16.2%,也几乎要和80后持平。一方面,说明80后正在逐渐感受到来自90、00后的压力,另一方面,也说明QQ的用户构成呈现年轻化的特征。

今年看春晚时,很多人都参与了微信的互动环节,数据显示,春晚播出互动总量超过110亿次;除夕当晚22:34出现峰值每分钟8.1亿次;全球185个国家都有人参与春晚微信摇一摇。

数据进一步分析,男生占抢QQ红包的比例达到55.9%,女生占44.1%。而从年龄层上看,90后异军突起,已经代替了80后成为抢红包的主力大军。

90后占到参与人数的55.6%,却抢到了62.3%的红包,占比遥遥领先,比70后、80后、00后的占比总和还要多。相比之下,参与人数占24.9%的80后抢到的红包仅有17.4%。而00后参与人数占比16.2%,也几乎要和80后持平。一方面,说明80后正在逐渐感受到来自90、00后的压力,另一方面,也说明QQ的用户构成呈现年轻化的特征。

画中话

春节长假期间,云南省罗平县80余万亩油菜花竞相绽放,吸引了来此度假的数十万旅游者徜徉花海,观赏油菜花盛开的壮丽景象。图为游客乘畜力游览车观赏油菜花。新华社记者 陈海宁摄

今年看春晚时,很多人都参与了微信的互动环节,数据显示,春晚播出互动总量超过110亿次;除夕当晚22:34出现峰值每分钟8.1亿次;全球185个国家都有人参与春晚微信摇一摇。

数据进一步分析,男生占抢QQ红包的比例达到55.9%,女生占44.1%。而从年龄层上看,90后异军突起,已经代替了80后成为抢红包的主力大军。

90后占到参与人数的55.6%,却抢到了62.3%的红包,占比遥遥领先,比70后、80后、00后的占比总和还要多。相比之下,参与人数占24.9%的80后抢到的红包仅有17.4%。而00后参与人数占比16.2%,也几乎要和80后持平。一方面,说明80后正在逐渐感受到来自90、00后的压力,另一方面,也说明QQ的用户构成呈现年轻化的特征。

今年看春晚时,很多人都参与了微信的互动环节,数据显示,春晚播出互动总量超过110亿次;除夕当晚22:34出现峰值每分钟8.1亿次;全球185个国家都有人参与春晚微信摇一摇。

数据进一步分析,男生占抢QQ红包的比例达到55.9%,女生占44.1%。而从年龄层上看,90后异军突起,已经代替了80后成为抢红包的主力大军。

90后占到参与人数的55.6%,却抢到了62.3%的红包,占比遥遥领先,比70后、80后、00后的占比总和还要多。相比之下,参与人数占24.9%的80后抢到的红包仅有17.4%。而00后参与人数占比16.2%,也几乎要和80后持平。一方面,说明80后正在逐渐感受到来自90、00后的压力,另一方面,也说明QQ的用户构成呈现年轻化的特征。

今年看春晚时,很多人都参与了微信的互动环节,数据显示,春晚播出互动总量超过110亿次;除夕当晚22:34出现峰值每分钟8.1亿次;全球185个国家都有人参与春晚微信摇一摇。

数据进一步分析,男生占抢QQ红包的比例达到55.9%,女生占44.1%。而从年龄层上看,90后异军突起,已经代替了80后成为抢红包的主力大军。

90后占到参与人数的55.6%,却抢到了62.3%的红包,占比遥遥领先,比70后、80后、00后的占比总和还要多。相比之下,参与人数占24.9%的80后抢到的红包仅有17.4%。而00后参与人数占比16.2%,也几乎要和80后持平。一方面,说明80后正在逐渐感受到来自90、00后的压力,另一方面,也说明QQ的用户构成呈现年轻化的特征。

今年看春晚时,很多人都参与了微信的互动环节,数据显示,春晚播出互动总量超过110亿次;除夕当晚22:34出现峰值每分钟8.1亿次;全球185个国家都有人参与春晚微信摇一摇。

数据进一步分析,男生占抢QQ红包的比例达到55.9%,女生占44.1%。而从年龄层上看,90后异军突起,已经代替了80后成为抢红包的主力大军。

90后占到参与人数的55.6%,却抢到了62.3%的红包,占比遥遥领先,比70后、80后、00后的占比总和还要多。相比之下,参与人数占24.9%的80后抢到的红包仅有17.4%。而00后参与人数占比16.2%,也几乎要和80后持平。一方面,说明80后正在逐渐感受到来自90、00后的压力,另一方面,也说明QQ的用户构成呈现年轻化的特征。

今年看春晚时,很多人都参与了微信的互动环节,数据显示,春晚播出互动总量超过110亿次;除夕当晚22:34出现峰值每分钟8.1亿次;全球185个国家都有人参与春晚微信摇一摇。

数据进一步分析,男生占抢QQ红包的比例达到55.9%,女生占44.1%。而从年龄层上看,90后异军突起,已经代替了80后成为抢红包的主力大军。

90后占到参与人数的55.6%,却抢到了62.3%的红包,占比遥遥领先,比70后、80后、00后的占比总和还要多。相比之下,参与人数占24.9%的80后抢到的红包仅有17.4%。而00后参与人数占比16.2%,也几乎要和80后持平。一方面,说明80后正在逐渐感受到来自90、00后的压力,另一方面,也说明QQ的用户构成呈现年轻化的特征。

今年看春晚时,很多人都参与了微信的互动环节,数据显示,春晚播出互动总量超过110亿次;除夕当晚22:34出现峰值每分钟8.1亿次;全球185个国家都有人参与春晚微信摇一摇。

数据进一步分析,男生占抢QQ红包的比例达到55.9%,女生占44.1%。而从年龄层上看,90后异军突起,已经代替了80后成为抢红包的主力大军。

90后占到参与人数的55.6%,却抢到了62.3%的红包,占比遥遥领先,比70后、80后、00后的占比总和还要多。相比之下,参与人数占24.9%的80后抢到的红包仅有17.4%。而00后参与人数占比16.2%,也几乎要和80后持平。一方面,说明80后正在逐渐感受到来自90、00后的压力,另一方面,也说明QQ的用户构成呈现年轻化的特征。

手机即时通信使用率已超PC端

生活风向标

新华社电(记者高亢)即时通信作为最基础的互联网应用,在电脑和手机端的智能应用使用率均位居第一。随着智能手机的普及和价格的逐渐降低,手机即时通信使用率已经于2014年底超越PC端。

中国互联网信息中心分析师郭悦介绍,截至2014年12月,我国即时通信网民规模达5.88亿,比2013年底增长了5560万。即时通信的总体使用率为90.6%,较2013年底增长4.4个百分点。而手机即时通信网民数为5.08亿,较2013年底增长7683万,年增长率为17.8%。手机即时通信使用率为91.2%,较2013年底提升5个百分点。

业内专家预测,即时通信工具除语音聊天、视频聊天等功能外,还将以广告、支付等新服务作为主要发展方向。如何在留住现有用户的情况下吸引更多用户,并为用户提供更多有价值的专业服务将成为即时通信未来发展的新课题。

实时通话类即时通信是在WiFi网络覆盖的基础上向即时通讯软件中加入免费通话功能的新型即时通信工具。PC即指家用电脑,从前PC端的很多聊天软件都具有即时通信类似的功能,但随着实时通话功能在无线端即时通信上面的使用,使得这一功能上升到了与传统手机通话同等的模式,加之“免费通话”的宣传口号,让传统运营商的处境再次受到关注和讨论。

业内专家预测,即时通信工具除语音聊天、视频聊天等功能外,还将以广告、支付等新服务作为主要发展方向。如何在留住现有用户的情况下吸引更多用户,并为用户提供更多有价值的专业服务将成为即时通信未来发展的新课题。

莫让抢红包毁掉春节

茶余饭后

这个春节长假,手机上抢红色的火爆程度令很多人开了眼界。家人团圆、亲友聚会等场合,总有人低着头紧攥手机、紧盯屏幕,频频滑动指尖抢红包。毫不夸张地说,抢红包已成为羊年春节的一道全新风景。

新春佳节是家人团聚、共叙亲情的时刻,向亲友派发红包是传递祝福与关爱的民俗传统。移动互联网迅速发展,让抢红包从线下走到线上,一些远隔千里的好友也能穿越时空为彼此送上一份心意,一些电商巨头也借机为观众奉上“红色大礼”,给人们的假期增添了不少欢乐。

但是,凡事过犹不及。不少人发现,抢红包正在从消遣的“伴奏曲”演变为春节长假的“主题歌”。游子千里归家,依旧没有跳出方寸屏幕,抱着手机抢得不亦乐乎,把满怀期待的父母晾在一边;同学的微信群里,旧友说话无人应答,丢个红包立刻“炸锅”;有的微信群玩红包接力,“你方发罢我登场”,不分昼夜抢得昏天黑地。更有甚者,洗漱、做饭、开车等红灯时都有人紧盯屏幕,生怕错过红包。

难怪有人惊呼,抢红包正在毁掉春节。无论多么抢眼的“红包”,也难以换来亲人温馨的笑脸。试想这个假期,一些人为抢红包甚至没有看上完整的节目,没有和亲人说上几句称心的话语,没有来得及和爸妈唠唠知心话。这样的春节过法,未免本末倒置,得不偿失。(据新华社电)

超级高楼着火如何灭

科学与生活

随着全球建造几十层数百米的高楼越来越多,高楼的消防安全成为日渐突出的问题,如近日迪拜一栋79层摩天大楼发生大火,再次引发广泛关注。那么超级高楼着火应该如何灭火?

冲天云梯车

说到灭火,人们首先想到的往往是消防车,不过它也有很大的局限性。首先,目前一般消防车的臂展只能达到15层到20层楼高度,著名的芬兰“博浪涛”云梯车可达到30层100多米高度。但对于更高的楼层,它们也就无可奈何。

高楼灭火弹

利用飞机消灭高楼火灾也是一种选择。

完善高楼消防设计

更为关键的还是高楼自身的消防设计,

如果高楼配有房间自动洒水系统、隔离层设置等设施,就能有效控制火势蔓延。此次迪拜大楼着火事件中,就多亏楼宇的自动洒水系统,使火势不至扩散太快。

一些造成严重后果的高楼大火案例,往往源于这些楼宇消防设计的不完善或者相关系统已失灵。比如2004年委内瑞拉首都加拉加斯56层高的“中央公园东塔楼”发生火灾,34层以上全部烧毁,重要原因就是虽然大楼每层屋顶都设有自动灭火的喷水装置,但因年久失修,在发生火灾那天竟然不能喷水。此外,尽管大楼每层墙上都挂着灭火器,但当消防队员用它们灭火时,竟然没多少可以使用。

大楼39层有防火层,按照设计大火烧到这一层时应该被阻隔。结果大火竟然烧穿防火层。此外,消防队员抵达40层时,还发现大楼水管的压力不足,无水可用了。这些设计和施工上的问题,都是值得吸取的教训。(据新华社电)



徕卡近日推出的 Safaril 限量版 M-P(Typ 240)套装,包含一台采用军绿色涂装的徕卡 M-P(Typ 240)相机,一支 Summicron 35mm f/2 ASPH 镜头,配套 SD 卡套以及真皮相机带。