



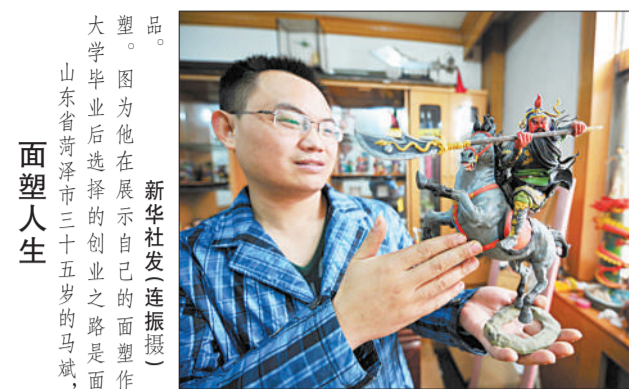
新华社(傅建斌摄) 图为一名农民给麦田追肥。



新华社(傅建斌摄) 图为浙江省婺源县干休所职工在州、浙江等南方地区开展了义务植树活动。



新华社(彭昭之摄) 多镇农民艺术团为乡亲们献上多彩的文艺汇演。



新华社(连振振摄) 图为他在展示自己的面塑作品。

营养快餐

女性需及时补铁

缺铁引发的最明显问题就是“面黄肌瘦”，女性铁质不足，气血无法充分滋润肌肤，皮肤细胞带氧量不足，就会出现毛孔粗大、斑点出现等问题，甚至走向“黄脸婆”的行列。

贫血的女人容易头昏眼花、面色苍白、记忆力下降、精神不振等。而一般的女性贫血多为缺铁性贫血，女人补血要先补铁。

动物肝脏 各种肝脏都富含血红素铁，其中，牛肝比其他动物肝脏含热量和胆固醇更少，尤其值得推荐。

三文鱼 三文鱼和鲑鱼等深海鱼不仅含有有益心脏健康的欧米加3脂肪酸，而且是铁的优质食物来源。

牛肉 牛肉是医学专家最推荐的补铁食物，其铁含量要高于其他肉类。但是，牛肉最好选择瘦肉、牛腿肉或牛腰肉。

鸡胸肉 鸡胸肉不但富含蛋白质，其铁含量也较为丰富。

全谷食物 小麦、强化麦片、燕麦及大麦等全谷食物同样富含铁，既能助消化、减肥和降血脂，又可改善血红蛋白水平。

黑巧克力 100克可可粉含量为80%的黑巧克力含铁17毫克。

糙米 糙米中含有大量铁，同时具有减肥、降脂和助消化等功效。

南瓜籽 100克南瓜籽含铁15毫克，可满足女性每日推荐量的75%。

干果 没有经过漂白的杏仁和葡萄干是铁的优质食物来源。另外干果中还含有有益健康的多种维生素和大量的膳食纤维。

有助清肺的食物

雾霾严重，清肺小偏方也应运而生，当中最引人注目的就是常吃木耳可以清肺。不过专家表示，这种说法并没有足够的理论依据。

银耳 银耳有“菌中之冠”的美称。性平、味甘、无毒。既是名贵的营养滋补佳品，又是扶正强壮的补药。

山药 山药含大量淀粉和蛋白质，还有维生素、脂肪、胆碱等成分，它还含一种多糖蛋白质的混合物“黏蛋白”，对人体具有特殊的保健作用，补脾养胃、补肺益肾。

山药 山药含大量淀粉和蛋白质，还有维生素、脂肪、胆碱等成分，它还含一种多糖蛋白质的混合物“黏蛋白”，对人体具有特殊的保健作用，补脾养胃、补肺益肾。

白萝卜 白萝卜含葡萄糖、蔗糖、果糖、维生素C、菜菔甙等。其中的芥子油、淀粉酶和粗纤维，具有促进消化、增强食欲和止咳化痰的作用。

白萝卜 白萝卜含葡萄糖、蔗糖、果糖、维生素C、菜菔甙等。其中的芥子油、淀粉酶和粗纤维，具有促进消化、增强食欲和止咳化痰的作用。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

寒假期间,低龄儿童待在家里的安全问题是众多家长的担心事。一项调查显示,全国平均每天有400多名儿童死于非故意或意外伤害。请关注——

意外伤害为啥成儿童头号杀手?

本报记者 李颖

打破砂锅

来自多项研究的数据表明:与上百种导致儿童死亡的疾病相比,意外伤害已成为我国14岁以下儿童的第一位死因,也是儿童致残的首要因素。

5岁至9岁儿童意外伤害最“高发”

意外伤害已成为导致北京市儿童死亡和残疾的主要因素。国务院妇工委办最新的调查表明,北京市平均每天有130多名儿童发生意外伤害,至少有一名儿童因伤害造成死亡或残疾。

北京一名3岁多的小男孩,在一座正在装修的房屋中玩耍时,不幸从尚未完工的阳台上摔下离开了人世……

意外伤害已成为导致北京市儿童死亡和残疾的主要因素。国务院妇工委办最新的调查表明,北京市平均每天有130多名儿童发生意外伤害,至少有一名儿童因伤害造成死亡或残疾。

意外伤害已成为导致北京市儿童死亡和残疾的主要因素。国务院妇工委办最新的调查表明,北京市平均每天有130多名儿童发生意外伤害,至少有一名儿童因伤害造成死亡或残疾。

意外伤害已成为导致北京市儿童死亡和残疾的主要因素。国务院妇工委办最新的调查表明,北京市平均每天有130多名儿童发生意外伤害,至少有一名儿童因伤害造成死亡或残疾。

意外伤害已成为导致北京市儿童死亡和残疾的主要因素。国务院妇工委办最新的调查表明,北京市平均每天有130多名儿童发生意外伤害,至少有一名儿童因伤害造成死亡或残疾。

意外伤害已成为导致北京市儿童死亡和残疾的主要因素。国务院妇工委办最新的调查表明,北京市平均每天有130多名儿童发生意外伤害,至少有一名儿童因伤害造成死亡或残疾。

意外伤害已成为导致北京市儿童死亡和残疾的主要因素。国务院妇工委办最新的调查表明,北京市平均每天有130多名儿童发生意外伤害,至少有一名儿童因伤害造成死亡或残疾。

处理儿童伤口切不可“想当然”

当孩子发生意外伤害时,家长一般都会手忙脚乱,恨不得想太多的问题。有的家长会向伤口撒药粉或花柳膏止血、抹香油、撒烟丝烟灰等。

去年7月的一天,4岁半的阳阳不慎跌倒在厨房桌角旁。奶奶急忙给阳阳扶了老家“秘方”香油。3天后妈妈出差回来,阳阳才被带到医院进行伤口处理。

意外伤害已成为导致北京市儿童死亡和残疾的主要因素。国务院妇工委办最新的调查表明,北京市平均每天有130多名儿童发生意外伤害,至少有一名儿童因伤害造成死亡或残疾。

意外伤害已成为导致北京市儿童死亡和残疾的主要因素。国务院妇工委办最新的调查表明,北京市平均每天有130多名儿童发生意外伤害,至少有一名儿童因伤害造成死亡或残疾。

用“爱”擦拭,让天使绽放笑脸

对于儿童意外伤害,家长首先应当建立正确的观念,可以对表皮擦伤等进行简单的伤口清洗和护理。

意外伤害已成为导致北京市儿童死亡和残疾的主要因素。国务院妇工委办最新的调查表明,北京市平均每天有130多名儿童发生意外伤害,至少有一名儿童因伤害造成死亡或残疾。

意外伤害已成为导致北京市儿童死亡和残疾的主要因素。国务院妇工委办最新的调查表明,北京市平均每天有130多名儿童发生意外伤害,至少有一名儿童因伤害造成死亡或残疾。

画中有话

2月26日,十二届全国人大三次会议、全国政协十二届三次会议将在中国北京西长安街北侧的梅地亚中心(北京复兴路乙11号)设立新闻中心,负责接待和安排中外记者对会议的采访。

数据网“管家”服务春运

南昌通信段职工通过自主研发的数据网设备资源及IP地址管理系统,有力地保障了2015年春运各项工作的有序开展。

据介绍,南昌铁路局共有路由端口3869个,IP地址4.47万个,要想让路由端口和IP地址的使用有序且无故障并非易事,而若不对端口和IP地址进行有效管理则会对整个行车安全造成隐患。

陈萍介绍,该段特在直属通信车间成立数据网工区,专门负责南昌铁路局九大系统的路由端口和IP地址管理。

据介绍,南昌铁路局共有路由端口3869个,IP地址4.47万个,要想让路由端口和IP地址的使用有序且无故障并非易事,而若不对端口和IP地址进行有效管理则会对整个行车安全造成隐患。

润滑油“再生”节油率超95%

低碳生活

科技日报讯(记者李禾)我国是汽车产销大国,润滑油消耗量每年以5%以上的速度增长,2015年消耗量将超过900万吨。

中国石化和化学工业联合会总工程师曹志德说,该项目通过引进日本尼富龙超滤技术,研制了超级机油滤清器。

曹志德说,该项目通过引进日本尼富龙超滤技术,研制了超级机油滤清器。该滤清器改善润滑效果,延长润滑油使用周期,降低润滑油损耗,提高发动机效率,延长发动机寿命。

眼科专家呼吁远离爆竹

给您提个醒

“不要在最喜庆的日子里,让最亲的人失去光明。”这个提醒来自著名眼科医院北京同仁医院院长伍冀湘。

伍冀湘说,想给家长们提一个醒,要好好地保护好自己的孩子,让他们远离烟花爆竹伤害。

北京急救中心提示,要安全有序燃放烟花爆竹,特别要做到不燃放超标烟花爆竹。