



新华社发(傅建斌摄) 义务植树。图为浙江省磐安县干部职工在州、浙江等南方地区开展了义务植树



新华社发(傅建斌摄) 义务植树。图为浙江省磐安县干部职工在州、浙江等南方地区开展了义务植树



新华社发(彭昭之摄) 文艺演出。新华社记者彭昭之摄 多乡镇农民艺术团为乡亲们献上多彩的文艺汇演暨民间文艺展演活动上,二月二十五日,在宁夏贺兰县农民



新华社发(连振振摄) 面塑人生。图为他展示自己的面塑作品。图为他选择的创业之路是面塑。山东省菏泽市三十五岁的路斌,大学毕业后选择的创业之路是面塑

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。充足的铁可以保证雌性激素的正常分泌,雌激素又跟女性的多种身体机能相辅相成,所以缺铁的女人睡眠质量差、精神状态差,就连女性气质也会更不明显。

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。以下小编就为您介绍几种补铁效果最好的食物:

- 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,可满足女性铁日推荐量的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。专家提醒,中医讲白色入肺,黑色入肾,或许吃白色的银耳对肺更好。关键是梨、冰糖、银耳、萝卜等这些所谓的“清肺食物”,清的也是传统医学上的肺,一般是指减缓跟呼吸有关的症状,比如咳嗽、痰多等。

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。同为白色食物,银耳性更温润,比雪梨更适合体寒或肠胃不好的人,同时又有益气清肺的作用。当然,也可与雪梨同炖成银耳雪梨汤。

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。每日来碗山药薏米粥,对男女均有补肺的功能。

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。例如牛奶炖萝卜汤就是很好的滋补清肺佳品。



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。有关抽样调查还表明,我国因意外伤害造成的儿童死亡占儿童死亡总数的26.1%,即每100名死亡儿童中就有26人死于意外伤害。目前每年约有16万0岁至14岁儿童死于意外伤害,约有64万儿童因伤致残。儿童意外伤害已经超过4种常见儿童疾病(肺炎、恶性肿瘤、先天畸形和心脏病)死亡的总和,不仅导致儿童伤亡、残

疾,而且严重影响了儿童的身心健康、正常发育和学习。

值得注意的是,在5岁至9岁儿童年龄组中,各类意外伤害的发生率最高,而在婴幼儿期受到的保护则最多。出生6个月时,婴儿还不能坐立,被母亲和看护者抱来抱去,受到的伤害最少。当他们开始行走,独立于母亲和看护者行动,伤害开始增加。

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……抽样调查显示,意外伤害在我国儿童意外伤害的主要原因中名列“前三名”,其他依次为锐器伤害,烧烫伤,被袭击等。顽皮的孩子经常跑动、爬高跳低,很容易摔伤。这种因为摔伤、跌倒导致的各种外伤,是仅次于异物伤害的第二大意外伤害原因。

“儿童生性活泼好动,喜欢攀高、爬树、滑梯扶手、翻围墙、爬窗台或凉台的护栏,从高处向下跳等等,这些都易于发生摔伤或跌

落伤。”中国医学科学院整形外科医院院长祁佐良教授分析,尤其男孩好打闹,模仿电视中的武打动作,以显示自己的“英雄本色”,不小心也易于发生意外伤害。“孩子皮肤器官娇嫩,这类意外伤害很容易导致器官挫裂伤,轻者擦破皮儿,重者还有可能导致生殖器、肾脏等器官挫伤。”

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面止血、抹香油、敷烟丝烟灰等。但使用了错误的方法会导致伤口处理不及时,还可能给孩子留下明显的疤痕。

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,伤口足足缝了6针,伤口长度3.5cm。医生表示孩子的伤虽然好了,但由于处理不及时,额头上还是留下了一道很明显的疤痕。

阳阳由于受到了惊吓,很长时间都不敢去医院打针、不肯上幼儿园。“有形”的伤疤,给阳阳幼小的心灵蒙上了一层“无形”的阴影。祁佐良说,像阳阳这种情况,如果家长有正确的护理意识,在发现孩子出现较深伤口时及时送往医院,而不是抹香油止血,耽误治疗,阳阳就不会出现之后一系列心理创伤。

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,但由于在家中对外伤的护理操作很难做到完善,即使是小伤口,如果孩子出现剧烈哭闹挣扎,或伤口感染异物,需及时将孩子送到医院就诊排查原因,以免造成进一步的伤害。

“医生会根据伤口的情况,采取合适的处置措施,才能达到尽可能减轻伤口疤痕的目的。”祁佐良介绍说,对于面部等暴露部位的伤口,应当尽可能采用针尖锋利、穿透性好的美容针以及组织反应小、患者痛感低、感染率低的缝线。而对于伤口条件允许的患儿,使用组织胶水进行伤口的关闭,这样术后不需要拆线,防水防污染,减轻孩子痛苦的同时也减轻了家长的负担。

最后,祁佐良表示,关爱是一剂使心灵创伤愈合的良药。愿孩子们远离意外伤害,享受健康快乐的童年时光。



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。图为新闻中心工作人员正式开展工作。

画中有话

数据网“管家”服务春运

数字时尚

科技日报(高晓晖 胡建刚)春运期间,随着铁路各站、站段之间内部局域网的相互联系越来越紧密,加上因新线的不断开通以及新业务的不断扩展相应所需要的路由端口和IP地址不断增加,如何有效管理并合理分配资源显得尤为重要。近期,江西

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。该系统具有准确性、有序性、智能性、便捷性等特点。如新开线路需增加IP地址,只需通过该系统查询某个地址无占用即可,再也不用担心因IP地址冲突而造成如计轴系统的中断,影响运输安全。该系统还能智能自动搜索和监控全局IP地址或路由端口,并可在桌面上直接显示告警并发出报警声,故障发生后直接点击进入即可查询并能准确确定故障点,极大地保障了在有效时间内处理好故障。

润滑油“再生”节油率超95%

低碳生活

科技日报(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。而无锡尼富龙超滤技术有限公司集成创新的尼富龙超滤技术是通过使用过的润滑油进行特殊过滤技术,使原润滑油在添加3%-5%被消耗油的基础上能重复循环使用15年以上。据测算,使用尼富龙超滤技术的车辆用户,将节省95%以上的润滑油过滤器及相关费用。

油损耗,提高发动机效率,延长发动机寿命。经交通部汽车运输行业能源利用监测中心检测,过滤后的润滑油符合《汽车节油产品使用技术条件》(GB/T25348-2010)要求;经中国人民解放军海军装备部等评价,达到船用指标要求。由曹志德等组成的评价委员会一致同意通过该技术的科技成果评价,并认定该技术水平达到国内领先。公司总裁徐少东说,经模拟道路试验,过滤后润滑油油品大大改善了发动机工作效率,减少燃油消耗和尾气排放。除车用,该技术在船舶和电力系统及重工业作用更大,可节省能源更为可观。通过大幅减少废油产生,提高燃油经济性及效率,从而减少废气和二氧化碳排放,解决废弃润滑油处理过程中的严重污染问题。

中国石油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。该滤清器改善润滑效果,延长润滑油使用周期,降低滑

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。

喜欢把爆竹放在玻璃瓶、可乐罐里燃放。一旦爆炸,不但有爆竹伤还有异物伤。卢海说,如果单纯是纸片崩到眼睛里,伤害相对比较小,但是玻璃、塑料等碎片崩到眼睛里,更难处理。加上孩子在救治时又不配合,容易哭闹,就更加加大了救治难度。

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。小孩须在成年人陪同下燃放烟花爆竹,不能单独燃放;带领孩子观看燃放烟花爆竹时也要注意自身安全,注意燃放现场的环境和风力、风向、障碍物等因素,保持安全距离。

北京市烟花爆竹致伤者中,曾约有五分之一为青少年。因为儿童的危险意识尚未建立起来,好奇心又强,一些淘气的孩子

幅降低。石墨烯已被各大工业国列为重要材料进行深度开发,但相关生产技术直到2010年才相对成熟,至今还处在比较初级的应用阶段。尤其是能让电池体积和重量大幅缩小的单层石墨烯材料,其成品率很低,生产成本则偏高。

“超级电池”汽车离我们有多远

科学与生活

如果一辆电动汽车只需花8分钟充一次电就能行驶上千公里,人们还需要排放尾气污染的传统汽车吗?目前电动汽车离这个目标还差得很远,但如果一种被称为“超级电池”的石墨烯复合材料电池实现量产,这个目标或许可以达到。

这些电动汽车多数以锂电池为动力,主要是钴酸锂电池、磷酸铁锂电池和锰酸锂电池三种。钴酸锂电池能量密度最高,但高温下最不稳定,其他两种能量密度不高。这些缺陷严重影响了电动汽车的续航和充电性能。因此业界一直期盼“超级电池”的出现来改变这种窘迫的现状。

大幅缩小,储电量高出数倍,并且按照美国伦斯勒理工学院研究人员估算,石墨烯正极材料比锂离子电池中常用的石墨正极充放电速度要快10倍。

市面上在售的电动汽车中,即使性能最强悍的特斯拉Model S,其高配版能实现的最大续航里程也只有502公里,约是传统汽车的一半。而国内一些相对便宜的小型电动汽车,多数续航里程还只停留在300公里以下的水平。再加上充电时间过长,很难不让车主患上“里程焦虑症”。

石墨烯或许能提供一个可行的答案。2004年才诞生的石墨烯是目前已知材料中最薄的一种,仅有一个碳原子厚,并且具有优异的性能。作为电导体,它和铜具有同样出色的导电性,作为热导体,它比目前任何其他材料的导热效果都好。

石墨烯复合材料电池这么好,是否意味着烧油的汽车就要被“超级电池”汽车淘汰?这倒是未必。电动汽车要想真正取代传统汽车,除充电基础设施建设,电池的生产成本也需要大

对电动汽车行业来说,除电池的技术革新,还要尽快统一充电标准,并推动充电桩的大规模建设,只有这样才能打消传统汽车的消费者对电动汽车挥之不去的疑虑。(据新华社电)