



进行彩绘。新华社记者 凡军摄



为游客在婺源江岭景区赏花。立平摄



为游客在婺源江岭景区赏花。立平摄



新华社记者 彭昭之摄

营养快餐

健康养生常吃黑豆

黑豆有“豆中之王”美誉,越来越受人们的喜爱。但黑豆还有很多不为人熟知的好处。

降低胆固醇

黑豆含有丰富的亚油酸、卵磷脂、膳食纤维等,能有效地抑制血液中的胆固醇,从而预防肥胖与一些慢性病。

补充雌激素

对于女性来说,黑豆更是不可或缺的食物。因为黑豆富有的异黄酮与女性雌激素具有相同的作用,可以克服雌激素不足所引起的各种症状。

提高肾脏功能

中医认为五脏与食物的颜色具有密切关系,青色入肝,红色入心,黄色入脾,白色入肺,黑色入肾。事实上,黑豆不仅能够促进肾脏的功能,更具有提高水分代谢以及血液循环的作用。

维持血压平稳

黑豆所含有的皂甙,以及黑豆特有的黑色素,能够预防氧化脂肪的发生,这些作用能够强化血管,并增强血管的弹性。

缓解膝盖疼痛

黑豆中含丰富的钙、镁、磷等矿物质,有强化骨骼的功效;而黑豆中的亚油酸具备消炎作用,能缓解骨质疏松引起的疼痛。此外,中医学认为,老人膝盖疼痛与肾、肝、脾功能的衰弱有密切关联,而黑豆能强化肝、肾、脾等脏器的作用,从而缓解膝盖疼痛。

美化肌肤

黑豆含有丰富的低聚糖、粗纤维和果胶,这些成分对美化肌肤、保持肌肤的年轻很有帮助。同时,黑豆又能增强肾脏的功能,促进体内多余水分以及老旧废物的排泄。

黑豆减肥

黑豆中的黑色素成分,就是多酚其中的一种,叫花青素,花青素能加速脂质的代谢,令脂肪难以形成。除此之外,花青素还具有预防癌症与动脉硬化、抗老化、促进血液循环等健康与美容功效。

改善便秘

黑豆中含有膳食纤维,溶于水的膳食纤维有调理肠胃,改善便秘,促进排毒,令胆固醇值下降,防止血糖值急升,抑制致癌物质的生成,降低患心肌梗塞的风险等功效。

吃黑豆的注意事项:

- 1.虽然黑豆有补肾的作用,但是肾病严重者是不要和食用黑豆的,因为黑豆不好消化,如果肾病严重者食用黑豆,反而会加重肾负担,所以肾病严重者不适合食用黑豆。
2.小兒不宜多食,肾阳虚患者,对黑豆过敏者不宜食用。
3.黑豆炒熟后,热性大,多食者易上火,故不宜多食。
4.黑豆不宜与牛奶、菠菜、豆浆、四环素、蓖麻子、厚朴、龙胆、五参等同食。龙胆以及五参、厚朴都是属于中药材,因此大家在吃中药的时候要注意一下不要和黑豆以及黑豆浆一起吃,以免出现中毒以及其他不良现象等。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

随着春季的到来,整形美容市场也热闹起来。然而,近年来整形美容失败的案例被频频曝出,专家提醒爱美求美人士:整形有风险,求美要理性。请关注——

整容变毁容,求美需谨慎

本报记者 蒋秀娟

打破砂锅

“求美需谨慎,整形有风险。整形失败给我们带来的心灵创伤远远不能平复,有的小伙伴数次重生……”近日,一项旨在对全国整形美容患者提供科学咨询、就医、失败救助等免费公益救助服务的公益项目在京启动。

近年来,随着生活水平的提高和文化国际化融合度越来越高,人们对于美的需求逐渐增强,国内的医疗美容市场需求大、行业发展迅速。但如今,由于整形美容规范缺失,从业者技术水平参差不齐,医疗美容事故和纠纷频发。

张杰英介绍,医疗美容业在我国兴起有近10年的时间,平均每年因整形失败的投诉近2万起,10年间已有20万张脸被毁容。究其原因,一方面由于大家对整形的认知局限,盲从“明星脸”整形;另一方面整形美容市场规范缺失,从业者技术水平参差不齐,部分医疗机构夸大整形疗效,误导患者。而整形一旦失败,所带来的伤害可能是“婚姻破裂、身体重创、精神崩溃”等多重的。

国外整形警惕中介骗局

如今,许多人走出国门赴韩整形,但往往由于语言不通、环境不熟,为众多国内求美人士带来诸多不便,随之,整形中介应运而生。而许多中介往往受利益驱动,不择手段,当国内求美人士在中介的牵线搭桥下躺在手术台上,梦想着一觉醒来自己就会变得更美丽时,孰不知此时的自己已是案板上的“鱼肉”,只有任人刀俎的份儿了。

美容要以健康为前提

业内人士表示,现今的求美者对整形美容存在的认识,主要体现在三方面:一是对整形美容缺乏科学认识,自我主观期望值过高,这类求美者大多以40岁以上的女性为主。她们迫于家庭、工作、生活的压力,求美心切,目的性强。二是整形美容心理不成熟,易受社会因素影响,冲动且变化快,存在盲目崇拜、模仿倾向,主要对象为年轻人尤其以年满18周岁的大中学生为多。三是对整形美容手术术后恢复缺少心理准备,缺乏必要的耐心,有的求美者甚至对非常成功的整形心理上难以适应。

中国整形美容协会秘书长赵振民指出,在整形美容行业,不管对于求美者还是医生而言,要求都很高。首先要掌握好法律知识,其次要有很好的美学和审美素养,第三要有比较好的艺术素养。除了要有高超的医学知识和医疗技能等外,还要有人文知识。

赵振民说,在韩国医疗美容已是一个支柱产业,2011年美容已经占到韩国GDP的4%。近年韩国计划要提高到6%。而事实上,我国不管是技术储备,还是人才体系的建立,美容产业都已经十分成熟,美容医疗水平完全能够满足不同层次的需求。因此,应该对我国医学、我国的医疗美容行业自信。

整形美容要认清资质

如今,人们对美容整形存在误区,主要是受广告宣传的影响,尤其是近年来整形广告泛滥,如“韩式特快隆鼻”“蛋白埋线减肥”“皮肤种植”“逆转时光”等,而一些美容院或某些私营的整形美容机构尤其热衷于这些玩概念的项目,以此来吸引顾客。

事实上,在选择整形美容时,消费者有必要了解一下究竟这些美容项目是怎么回事,以免上当受骗。比如“纳米隆鼻”手术,号称采用高科技纳米材料,结合不同顾客鼻部基础条件、气质,精心雕刻完美鼻形,术后形态更逼真自然。“事实上,到目前为止没听说纳米材料应用到美容整形项目中来,现在用的隆鼻材料一般是硅胶或膨体。注射性的主要是玻尿酸。”业内人士指出。

还比如,目前整形美容市场比较流行的“无痕手术”,宣传“无痕隆胸,无痕双眼皮,无痕整形,快速见效,不留疤痕”。而事实上,“目前任何手术都不可能无痕,没痕怎么愈合呢?只是有些痕迹被隐藏起来了,或切口线在人体隐蔽的部位而已。”业内人士说。

整容变毁容,求美需谨慎

“在国内,对于医疗美容整形医院是有着相当严格规定的,比如,面部轮廓改造等大型整形美容手术有着相当严格的规定,要求手术室必须有专业的麻醉师,并具备抢救设备。”张杰英说,因此大家在选择整形美容机构时,一定要看清机构的资质,选择正规的医院或专业机构实施手术。

近期,北京天安公益基金会联合各大三甲甲等医院整形科室和业内权威专家共同搭建了“全国医疗美容救助公益服务平台”,目的就是为充分发挥全国优秀医生、专家的作用,协调医疗资源,为求美人群与医院、医生之间建立起一座正规科学的互助桥梁,最大限度地解决求美乱投医的问题,让求美人群远离医疗美容的陷阱。与此同时,由北京天安公益基金会发起设立的“医疗美容失败救助公益专项基金”一并启用,将对全国整形美容患者提供科学的咨询、就医、失败救助等免费公益救助服务。



3月24日,在第十一届国际绿色与建筑节能大会上,国际化工巨头巴斯夫在中国推出的WALLTITE气密保温隔热材料备受关注。据了解,这种基于聚氨酯喷涂泡沫的保温建材,符合中国最新国家标准,有望将建筑节能提高75%。新型建材可对建筑伸缩缝和其他难以到达的区域进行完全密封,适合复杂的建筑结构。本报记者 左常春摄

极路由打造别墅级智能路由器

数字时尚

新一代智能路由器极路由3于日前在京东南城首发。在硬件配置上,极路由3将无线提升至1167M(300M+867M)的同时,特别增加了对有线千兆网络的支持,解决高端用户内网传输问题。在路由器的核心诉求“信号问题”上,极路由3采用顶级射频元件Sky-works方案,四路信号放大,信号超强。极路由3的信号还可以通过手机App进行四级调整,最强状况下可以完美覆盖双层独栋别墅。

服用他汀药物时间越长“收益”越大

低碳生活

在中国健康传播激励计划(胆固醇管理·2014)项目年度总结会上,中国医学科学院阜外心血管病医院副院长顾东风归纳总结了在胆固醇管理领域公众还存在着三个“不知道”:

第一,不知道“坏胆固醇”是卒中、冠心病等动脉粥样硬化疾病的主要危险因素,“坏胆固醇”是导致主要动脉粥样硬化疾病的最重要危险因素之一。正常的动脉内壁光滑,坚实而富有弹性,而发生粥样硬化以后的动脉,由于血脂沉积于动脉内膜,内膜纤维化,形成粥样斑块,血管壁也随之增厚、僵硬、钙化,这个过程俗称“粥样硬化”。动脉粥样硬化最终导致血管狭窄甚至完全阻塞,血液无法流通,从而引发冠心病、心肌梗死、缺血性脑卒中等一系列心脑血管疾病。国内外的血脂防治指南一致认为,“坏胆固醇”偏高,是导致动脉粥样硬化的最主要原因。因此,顾东风呼吁,提高对胆固醇管理的重视程度,在“坏胆固醇”造成恶果之前,把它有效管起来。

第二,不知道约70%胆固醇是人体自身合成的。临床上很多心内科和神经内科医生经常遇到一些心梗、脑梗患者,在平时生活中自行停用降脂药,有些患者还会说为了降胆固醇而长年累月坚持清淡饮食甚至是全素食。

福田汽车着力发展新能源车

低碳生活

科技日报讯(记者杨朝晖)“2014年,福田欧辉新能源车订单达1976辆,同比增长率为467%;2015年有望突破3500台。”19日福田汽车商用车市场与品牌总监李健向记者透露,“我们年初开门红,获得1909辆清洁型公订单。”

“清洁能源肯定是未来的发展方向。福田欧辉采用了三项创新技术,其生产的客车已经全部实现了低PM2.5排放或零PM2.5排放,实现了经济性与环保性的统一。”李健告诉记者:“LNG尾气排放中,一氧化碳减少97%,碳氢化合物减少72%,氮氧化物减少80%,二氧化碳减少24%,其他粉尘类减少了100%。也就是说,基本没有PM2.5。”

生鲜乳奶源零运输制成奶粉

生活风向标

科技日报讯(记者马爱平)从挤奶到加工仅2个小时,意味着牛奶当中的免疫活性物质得到最大化的保留,这在世界婴儿奶粉制造史上是一个革命性的突破。乳业高级分析师宋亮在参观了牧场、工厂后说,旗帜乳业实现了种植、养殖、加工“零距离一体化”的产业模式,采用指标优于国家标准的100%自产原奶,实现了从挤奶到加工2小时内完成,使原奶中的菌落指标控制在行业最优水平,同时,按照GMP制药级标准设计严控生产流程,保证了产品质量安全和品质。

专家说:“养殖和加工一体化,可解决产品质量问题;养殖和种植一体化,提供了解决环保问题的优化方案,这使得旗帜婴儿奶粉成为生产活性物质保留比较多、品质比较好的奶粉。”

服用他汀药物时间越长“收益”越大

生活风向标

顾东风说,“坏胆固醇”偏高,是导致动脉粥样硬化的最主要原因。因此,顾东风呼吁,提高对胆固醇管理的重视程度,在“坏胆固醇”造成恶果之前,把它有效管起来。

第三,不知道他汀药物服用时间越长,获益越大。有人担心他汀降脂药物的副作用,发现血脂下降到正常水平后就停止服用降脂药。对于他汀类药物的副作用,顾东风表示,人群中他汀类药物副作用的发生率较低,长期使用他汀药物的患者,只要在治疗随访中与医护人员保持沟通并定期检查身体,就能有效监测并控制药物的副作用,无需过度担心。

“目前医学界公认他汀类药物是降胆固醇治疗的主导药物,其疗效和安全性是有保障的。”顾东风提醒那些血脂水平已经达标的心脑血管病患者,也应坚持他汀治疗,因为他汀类药物带来的心血管获益需长期坚持下去才能体现更大收益;过早停用他汀或减量,只会让患者失去药物保护,心脑血管疾病发生发展的各个阶段都有明显的治疗作用,坚持服用他汀药物的时间越长,降低心脑血管事件发生概率的收益就越大。”