



制作“青铜器” 新华社发 王虎摄



旗袍之美 新华社发 魏蒙摄



母乳喂养 新华社发 郭雷摄



坐地拔河 新华社发 邱汝泉摄

营养快餐

吃水果有讲究

水果属性分为三种 水果一般可以分为寒凉、温热、甘平三类。

酸性水果不宜多吃 酸性水果如杨梅、李子、李子等，所含的酸性物质不易被氧化分解。

三种水果是减肥大敌 牛油果、椰子和榴莲三种水果是减肥大敌。

保健食品金针菇

金针菇性寒，味甘咸，是一种很好的保健食品。

- 1. 金针菇有促进儿童智力发育和健脑的作用，被誉为“益智菇”。

含钙镁钾铁食物

脱脂酸奶 一项研究表明，多吃含钙丰富的食品，如脱脂酸奶等，可以有效地改善乏力嗜睡的这种状况。

菠菜 菠菜含有比较缺乏的矿物质，人体每日摄入钾的含量高达280毫克。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

目前，甲状腺癌在我国发病率呈增高趋势，且在女性恶性肿瘤排名中已上升至第四位，其女性甲状腺癌患者数量约是男性的3—4倍。请关注——

甲状腺癌特别“偏爱”女性吗？

本报记者 李颖

打破砂锅

甲状腺癌为什么特别“偏爱”女性，尤其是中青年女性？有说法认为与精神压力有一定关系。

近半中青年女性有甲状腺肿块

甲状腺结节好发于女性，通过B超检查40%—50%的中青年女性“被发现”有甲状腺结节。

甲状腺癌的发病原因同其他恶性肿瘤一样，目前还不是十分明确。

法，如食用碘、刺激性食物、鸡等会诱发甲状腺癌，在医学上并没有确凿的证据证明。

从甲状腺癌流行的趋势来看，女性，尤其是中青年女性是好发人群，而具体是何种因素导致，医学上尚无明确解释。

甲状腺结节≠甲状腺癌

在很多人的一些观念里，会认为甲状腺结节和甲状腺癌是等同的，所以很多查出了有甲状腺结节的患者就会有心理负担。

“甲状腺是人体较大的内分泌腺体，分泌甲状腺素，正常人的甲状腺质地均匀，大小应该在4—5立方厘米。

位、特征及患者是否有高危因素来综合判断。

如果术中冰冻病理结果提示为恶性肿瘤，需要做甲状腺癌根治性手术及相应部位的淋巴结清扫。

“正常的甲状腺腺体是有功能的，一旦全部切除就需要长期口服甲状腺素进行外源性甲状腺素的补充。

“甲状腺手术的风险还是比较大的，作为患者应该到正规的医院进行治疗。”

40岁以上女性需定期检查

甲状腺癌的高危人群包括：放射性职业暴露的人、有甲状腺癌家族史的人。

3D打印走入寻常百姓家

本报记者 李禾

科学与生活

把树脂材料放入3D打印机里，不多时，一台四角都有螺旋桨的飞行器就打印出来了。

“3D打印机被称为万能制造机，满足社会个性化需求。与传统工业生产相比，3D打印不仅省去了开模具的时间，而且产品工艺多复杂都不是问题。

空调使用的五个禁忌

给您提个醒

眼看着气温一天天升高，炎炎夏日就要来了，空调马上就要启用啦！

- 1. 空调长时间使用后不清洁，将发出一股异味。

101学酷推出O2O教育新模式

张春雨

生活风向标

在“互联网+”时代下，在线教育行业迎来全面爆发，互联网巨头与传统线下教育机构纷纷投身其中。

弘成教育集团董事长黄波表示，互联网彻底改变了人们的生活和学习方式。

行为和心理学等条件，根据学生要求在庞大的师资库中为其匹配最适合的老师。