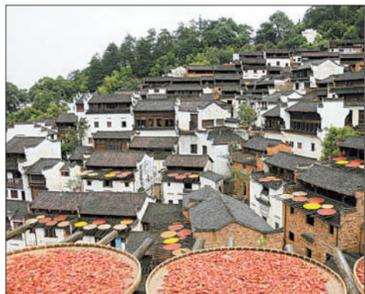


点二八亿公斤。图为村民收获小三十四点七三亿公斤,比上年增加八山东二〇一五年夏粮总产二百夏粮丰收



丰收果。新华社发(施广德摄) 举行。图为圆圃晒秋里五彩斑斓的六晒秋文化节在江西省婺源县的七月二十一日,首届中国“六月婺源晒秋”



委下做游戏。新华社发(陶明摄) 育行动计划。因为孩子们在钢琴的洛川县很困难,积极实施国家学前教近年来,著名的“苹果之乡”陕西省学前教育



义诊活动。新华社发(程敏摄) 凤县团风镇罗家窑村,为当地群众开展支专家医疗队,来到革命老区群众身边近日,州军区武汉总医院派出的一老区义诊



营养快餐

吃鸡蛋有讲究

鸡蛋,我们再熟悉不过了。但正是这样一颗简单的鸡蛋,吃法上却大有讲究。如果爸爸妈妈不懂吃,天天给孩子吃也补充不了什么营养,甚至产生危害。

鸡蛋含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素和矿物质,且蛋类蛋白质的氨基酸组成与人体组织的蛋白质最为接近,几乎全部能被人体吸收,是提供孩子优质蛋白质的健康食物,对孩子的成长发育有着巨大的促进作用。

水煮蛋是最常见的做法,孩子吃水煮蛋时不爱吃蛋黄,觉得干干的噁的难受,总把蛋黄挑出来只吃蛋白,有些父母会觉得蛋黄胆固醇高,只给孩子吃蛋白。而事实是,许多维生素和微量元素的含量对比中,蛋黄的含量均高于蛋白,而且胆碱、甜菜碱、叶黄素、欧米加3脂肪酸之类的营养成分也都在蛋黄中。尤其是蛋黄中的磷脂酰胆碱,是天然的记忆推动器,有助于孩子提高记忆力,变得聪慧。吃鸡蛋不吃蛋黄的话非常可惜。

水煮蛋 ★★★★★ 这是最好的吃法最好的做法,因为这样对整个鸡蛋的保护程度最为严密。

煮荷包蛋、做蛋花汤★★★★ 煮荷包蛋、做蛋花汤等方式比较清淡,也非常健康。蒸蛋羹、嫩煎荷包蛋也是不错的烹饪方法。

炒鸡蛋、老煎荷包蛋★★ 炒鸡蛋、老煎荷包蛋、鸡蛋煎饼要下不少油,会令胆固醇和脂肪的氧化程度增加。至于煎蛋角、煮蛋皮等由于时间长,更使氧化程度升高,从而产生的胆固醇氧化物和脂肪氧化物对人体的健康都是无益的。

裹蛋液的煎炸★ 焗蛋黄以及各种表面裹蛋液的煎炸食品由于热油高温,而且充分接触氧气,因此是最糟糕的方式。另外在超市买的蛋黄粉、蛋黄酱等都是氧化程度非常严重的产品还是少吃为妙。

下面介绍两种鸡蛋做法: 海带薏苡仁蛋汤 材料:海带300克,薏苡仁30克,鸡蛋3个,胡椒粉、油、盐适量。 做法:海带洗净切成条状;薏苡仁洗净;取高压锅倒人适量的清水,将海带和薏苡仁炖至烂熟,备用;鸡蛋打发,取锅下油,将鸡蛋炒熟,随即将海带、薏苡仁连汤倒入,加入盐和胡椒粉调味即可。

奶香鸡肉蒸水蛋 材料:牛奶200毫升,鸡胸肉20克,鸡蛋1个,盐、葱花适量。 做法:鸡蛋打成蛋液;牛奶中加入少量的盐。与蛋液一起拌匀,用网筛过滤;鸡胸肉洗净切丁;将鸡肉块放入碟中,再倒入牛奶蛋液;隔水蒸15分钟(蒸熟时在上面倒扣一个碟子,能防止水蒸气变成水滴入蛋中),最后撒上葱花即可。

作为爸爸妈妈千万别小看吃鸡蛋这件事,只有懂得了如何吃鸡蛋,才能真正帮助到孩子的成长发育。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众账号

近期,网上流传着这样一个段子,美国一位著名医生研究发现,人的振动频率如果是在200以上就不生病,振动频率低于200的人容易得各种各样的病。请关注——

情绪对健康会有怎样的影响?

本报记者 蒋秀娟 实习生 李丹

打破砂锅

近期,网上流传着这样一个段子:美国的一位著名医生大卫·霍金斯博士在其研究中发现:很多人生病是因为没有爱。他每天接触到1000多个病人,只要看到病人就知道这个人为什么生病,因为从病人身上找不到任何一个爱字,整个人被痛苦和沮丧淹没。他说:“人的振动频率如果是在200以上就不生病。通常这些病人的振动频率低于200,比如喜欢指责别人,大概振动频率只有三四四十。不断指责别人、抱怨、沮丧的过程当中就消耗自己很大能量,所以振动频率低于200的人容易得各种各样的病。”

事实上,很多人在生活中也遇到过这样的情况:当身体不适,患有躯体疾病时,往往同时伴有情绪上的变化,容易烦躁、焦虑,对周围的一切都感到不称心;而情绪不佳时,也会感到躯体的不适,如心情抑郁时肠胃不适、食欲不振、焦虑不安时头痛、紧张,情绪激动时心跳加速,等等。由此可见,情绪和疾病的确有着一定的关联。然而,情绪对人体健康究竟会产生多大的影响?如何让心情尽可能保持愉悦呢?

情绪对健康有一定影响

对于美国大卫医生的故事,中国科学院心理研究所研究员罗非表示:“这种说法听说过很多次,却从来没有一次看到有人说怎么测量人的振动频率的。不管是用电子仪器、心理问卷还是行为测量都没见过。所有和这相关的说法,或许可以励志,但不能以科学来对待。”他认为,情绪是对健康有一定的影响,但并不是疾病发生的唯一原因。

罗非指出:“心理对外的应激表现为‘心理炎症’,即情绪反应。炎症和情绪动员了机体和内心的储备能力,促成机体与内心的结构和功能改变。适度范围内的应激,是人类适应环境、提升自身过程中的必然反应。过度的应激无疑会导致生理和心理的病理性状态。”

中国工程院院士、清华大学教授程京在谈到情绪对健康的影响时说:“在诱发疾病发生的因素里面,我们往往对物质过于看重,对精神却严重忽略和忽视,而早在《黄帝内经》中就有提出对情志的了解,也就是我们的心情和情绪。治疗一些疾病时常常需要精神上有所寄托,它可以叫做‘玩物尚志’,当我们精神没有寄托的时候,什么毛病都有可能出

现。让精神充分愉悦,一定程度上能起到防病、治病的效果。”

国内外有大量情志调养延长病患者寿命,甚至被医院“判死刑”的病者不治而愈的案例。程京举了个例子:在中央1台播出的《寻宝》节目里有一位老人,肿瘤已经全身转移,医生告诉他只能活一个月,回家做点自己想做的事,之后老人开始玩收藏。这个爱好之前一直得不到家人的支持,因而老人也就没有坚持下去。然而奇迹出现了,一个月、两个月、一年过去了,老人还活着,现在这位老人已经痊愈了。治愈的原因就在于他坚持了他的兴趣爱好——收藏。

注意负面情绪对健康的影响

“人的身体是很奇妙的,那就是它具有可塑性。比如,如果每天去健身房,一周之后经常锻炼的肌肉就会膨胀发达,力量增长。同样的,人的心理也是具有可塑性的。如果每天重复一件事,一周之后就它就成了习惯。所以,如果每天都处于负面情绪之中,一周之后,这种负面情绪就会变成习惯。那么,与它相关的生理和心理过程也就变成了常态。如果把负面情绪的生理

和心理过程叫做不健康,那么,持久的负面情绪就会产生这种效果。”罗非说。

在现代生活中,情绪对疾病影响的例子也有大量的反映。如疲劳,人们普遍认为疲劳是由于超负荷的体力或脑力劳动引起的,但是心理学研究发现,辛勤的工作并不会导致经过休息之后仍不能解除的疲劳,疲劳与人的心理状态有关,不健康的心理状态,尤其是焦虑、紧张、烦恼等才是导致疲劳的真正原因。常见的如失眠、头痛、焦虑、猜疑等症状,也都可以找到情绪方面的原因。一旦出现了以上症状,又可成为加重情绪恶化的新原因,情绪恶化又必然进一步加重原有的症状。如此不断反复,就形成一种“恶性循环”,这就是一些此类疾病难以治愈的主要原因。

近年医学研究发现,克制自己、压抑愤怒、有不安全感及不满情绪的人易患癌症。这是因为不良情绪对机体免疫系统有抑制作用,削弱了免疫系统识别和消灭癌细胞的“免疫监视”作用。

发挥情绪在治疗中的作用

临床医学研究显示:患者的情绪对疾病的发生发展及其转归都有着十分重要的影

响,当患者情绪高涨或对生活充满信心时,常可使病情好转或趋于稳定;当患者对生活失去信心或受到外界不良刺激而出现情绪剧烈波动时,病情常极易恶化,伴随患者心理状态的变化和情绪波动,而出现病情突变。

程京介绍,今年博奥生物集团与中国科学院的生理物理研究所联合开展相关研究,以揭示“精神因素在诱发疾病中到底占多大的权重”。在今年完成的初步实验中,以瓷器类文玩爱好为例,当具有瓷器类文玩爱好的实验对象接触瓷器文玩时,发现可以刺激到实验对象的大脑额中回区域;而没有这样爱好的实验对象大脑对应区域就没有任何反应。经常受这样的刺激也许会对增加人体的免疫力有所帮助,现在研究仍在进行中。他希望,有朝一日文化产品也可以当成药品一样开处方,根据自身状态有针对性地选择欣赏和学习这些文化产品。

罗非则建议:“如果我们不喜欢某种身体和心理的状态,并且把它视为疾病,希望把它纠正掉,那么,只要选择能够产生和它相反状态的情绪,并且把它坚持下去即可。比如,如果我们把负面情绪导致的状态看作疾病,那么坚持正面情绪,肯定能起到纠正这些状态的作用。”



近日,2015年第三届虚拟仪器大赛在哈尔滨工业大学落下帷幕,大赛历经289天,共有来自全国188所高校的1664支队伍,751份创新作品提交,最终80支队伍入围决赛。本届大赛由中国仪器仪表学会、教育部高等学校仪器类专业教学指导委员会主办,哈尔滨工业大学承办,美国国家仪器公司(NI)协办。 本报记者 陈杰摄

我国4G用户达2.25亿

数字时尚

据新华社电(记者高亢 许晨)工业和信息化部副部长高冰在2015中国互联网大会上表示,近年来我国移动互联网蓬勃发展,截至目前,我国3G、4G用户总数已突破6.7亿,其中4G用户达到2.25亿。

据高冰介绍,我国高速宽带网络加快建设,网络提速持续推进,信息行业规模持续扩大,创新创业活力不断增强。截至目前,我国光纤用户超过3.3亿,3G、4G基站总数达到258万个,移动的3G、4G用户总数已经突破了6.7亿,其中4G用户达到2.25亿;我国网民人数达6.5亿,上半年互联网企业完成并购超过100起,已披露的数据涉及的资本额约37亿元。

中国信息通信研究院总工程师余晓晖表示,2014年移动互联网流量是2000年全球互联网流量的30-40倍,移动运用上收入达到1.15万亿美元。其中,我国移动互联网产业发展速度在全球来看属于较快水平,截至2015年5月,我国移动用户达12.9亿。

据了解,中国互联网大会到今年已经成功举办13届,本届大会由中国互联网协会主办。中国互联网协会理事长、中国工程院院士郭贺铨说:“中国互联网大会十余载的发展壮大,为国内互联网产业搭建了创新、协作、开放的精彩舞台。”

“大暑”天热 避暑切毋贪凉

给您提个醒

新华社电(记者周润健)“小暑不算热,大暑正伏天。”7月23日,带来滚滚热浪的大暑节气正式登场。专家提示说,此时是一年中最热的时候,公众要注意避暑,但切勿贪凉。

每年阳历的7月22日或23日,太阳达到黄经120度时,即为大暑。正值“中伏”前后,

是一年中最为炎热的时期,气温最高。在我国很多地区,经常会出现极端的高温天气。晴朗时,经常骄阳似火,酷热难耐;阴雨天,则闷得人难以喘气。民间有“小暑大暑,上蒸下煮”“大暑前,热死泥鳅”“大暑到,暑气到”等谚语。 “稻在田里熟了,人在屋里热了跳。”盛夏高温对农作物生长十分有利,但对人们的工作、生产、学习、生活却有着明显的不良影响。

“坐火车游新疆”带来新体验

生活风向标

科技日报讯(王传生)随着夏季的到来,新疆也进入了最美的季节。坐火车去“东方普罗旺斯”伊犁州霍城县观赏3000亩薰衣草,到“中国绿谷、塞外江南”昭苏县品薰百万亩油菜花不再是梦想。为了给疆内外的游客提供更为便利的出行条件,从6月中旬开始,乌鲁木齐铁路局陆续开行百列旅游列车,集中打造新疆铁路“坐着火车游新疆”系列品牌,全方位助推区域旅游。

近年新疆铁路建设发展迅速,铁路网日趋完善,客观上为开行旅游专列提供了条件。去年北疆之星城际列车以及兰新高铁相继开通,新的铁路线路速度快,乘坐环境舒适,安全性高,而且所有旅游专列均有专口进站、专区候车、享受“无需求无干扰”的

“高铁式”服务。旅游列车全部使用卧铺车体,非常受市场欢迎。同时,铁路部门近年市场化改革不断推进,在满足南北疆各族人出行的同时,铁路部门也在积极向市场推出更加贴近游客的旅游产品,最大限度满足游客需要,为新疆旅游发展贡献力量。 7月10日19时46分,在乌鲁木齐西火车站,200余名游客乘坐今夏首列“大美新疆”旅游列车,一路欢歌笑语驶向“塞外江南”伊犁。

“大美新疆”旅游列车开始于2013年,以“一铺往返不中转,游览行程节奏缓”的出行特点,将北疆喀纳斯湖、赛里木湖、那拉提草原等著名旅游景点串联在一起。 坐着火车,一路走一路看。在生活节奏日益加快的今天,只有窗外的风景能够洗去人们的浮华与烦躁。坐在火车上,才能体会到旅游的过程。

选择4K电视应该注意什么?

借您一双慧眼

4K技术是否意味着电视领域已经迎来了新的进化和革新了呢?准确的说是,但并不完全是。如果你计划购买一款新电视,下面的内容是你需要注意的。除了像素还应该注意到什么? 可以肯定的是,如果你想购买一款画质出众的高端电视,它基本上已经具备了4K分辨率。事实上,2015年各大厂商的高端、旗舰电视产品,几乎全部配备了4K面板,毕竟对于电视来说,面板分辨率是一个很基础的配置。然而,关系到画质及具体观赏效果,你可能需要关注其他一些方面。 首先,是提升画质的新技术,量子点和HDR无疑是2015年电视领域的热门关键词。前者通过新型纳米背光源,改善了LED背光的种种不足,并解决LCD固有的

颜色缺陷,实现更好的颜色处理。HDR则是通过扩大面板的最亮及最暗范围,来实现更突出的色彩对比,但需要专门的HDR影像内容才能发挥最佳效果。不论是量子点还是HDR技术,都在不同程度上改善了传统液晶面板的颜色问题,成本又比OLED低很多。 其次,是高速率功能,对于体育赛事等高速移动画面的呈现具有积极意义,也适合作为高品质游戏输出使用。比如支持120Hz刷新率的电视,观看4K分辨率、高帧速率的网球比赛,甚至可以看清选手挥拍的瞬间,对于体育迷来说,可以欣赏到更多精彩瞬间。 像素数量不代表画面质量,所以在购买4K电视时,还应该考虑一下自身的观赏需求,选择更适合自己的产品。 (张思政)



“这些解暑方式都是不对的。”天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲提示,洗澡一定要用温水,避免图一时痛快冲凉水澡。天气炎热时人体毛孔处于开放状态,如果用凉水冲洗,会导致汗毛孔迅速闭合,毛细血管收缩,出现心跳加快,血压升高,肌肉收缩,神经紧张等,不但不能消除疲劳,还易引起感冒,而且使寒气留存在体内。而长时间待在有空调的地方,容易得“空调腿”病。大量吃冷饮,会使胃肠受损,出现头痛、恶心、呕吐、腹泻等症状。在盛夏高温季节,建议大家可以尝试泡杯清凉解暑的话梅菊花茶喝。