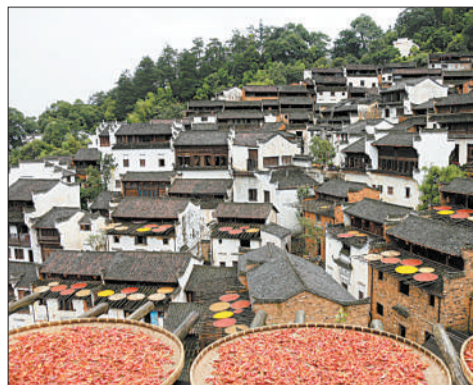


夏粮丰收 新华社记者 冯杰摄



丰收果实。新华社发(施广德摄)



学前教育 新华社发(陶明摄)



老义义诊 新华社发(程敏摄)



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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。”

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。”

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。”

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。

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。”

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。”

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。

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。

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”。

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。”



画中有话

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。

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。



最近,深圳一家视觉科技的公司推出了号称全球体积最小的M4/3无反相机Z Camera E1(75.2×50.25×56.1mm)。

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。

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;阴雨时,则闷得人难以喘气。

“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”昭苏县品鉴万亩油菜花不再是梦想。

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。

除了像素还应该注意什么?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。

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

“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,在满足南北各族人民出行的同时,铁路部门也在积极向市场推出更加贴近游客的旅游产品。

“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。

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。

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。

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。