



新华社记者 范培坤摄 德四融“服务自助终端”在超市... 石铺镇红村,村民吴菊香通过“金... 七月二十九日,在甘肃静宁县界... 便民惠农



新华社记者 张国俊摄 看节目。图为老人在敬老院观... 养老模式,为破解农村养老困局提... 近年来,福建省晋江市探索多种... 农村养老



新华社(索进)摄 区延安梁家河,为当地百姓义诊... 「张华传人」志愿者服务队,在革命老... 七月二十九日,第四军医大学... 老区义诊



新华社记者 朱旭东摄 点为居民发放普法宣传资料... 七月二十九日,张家口市区桥东区... 普法宣传

营养快餐

核桃养生五大好处

减少患乳腺癌的风险 国外的一项试验显示,实验鼠每天食用2盎司约60g的核桃,比不食用的老鼠,患乳腺癌和肿瘤的几率要小。 减少患抑郁症几率 核桃中富含丰富的ω-3脂肪酸,可以减少患抑郁症、注意力缺失多动症(ADHD)、癌症和老年痴呆症等的几率。 降低患糖尿病的风险 哈佛大学公共卫生学院的一项研究显示,每周坚持食用5次坚果的女性患2型糖尿病的风险减少近30%。坚果中的不饱和脂肪有益于胰岛素分解。 抗氧化剂促进心脏健康 宾夕法尼亚州斯克兰顿大学的一项新研究显示,核桃中含有高质量抗氧化剂,能很好地保护心脏机能健康,预防心脏病功能疾病。 减轻压力 去年发表在《美国营养学院》杂志上的一篇研究指出,核桃中的核桃油具有减轻血液压力的作用,饮食习惯的改变能更好地帮助我们身体应对外界压力。 中华中医药学会络病分会委员、北京中医药大学心血管科主任刘旭红说,核桃主要富含脂肪,其所含脂类有亚油酸甘油酯、亚麻酸及油酸甘油酯,对减少胆固醇在血管中升高有益,对动脉硬化、心脑血管病患者的保健很有帮助。 中医自古就把核桃称为“长寿果”,认为核桃能补肾健脑,补中益气,润肌肤,乌须发。北京中医药大学养生室教授张湖德说,核桃最适合脑力工作者,尤其是白领女性吃,因为这部分人往往用脑过度,很耗伤心血,常吃核桃能够补脑,改善脑循环,增强脑力。同时还有乌发、使皮肤光润的作用,因为“发者血之余”,血旺则发黑,而且核桃中富含多种维生素,可以提高人体皮肤的生理活性,所以对女性而言是美容佳品。

核桃怎么吃最健康

核桃是个宝,可也讲究吃法和宜忌。北京中医医院心血管科主任刘旭红认为,应该适量、长期、坚持服用。核桃仁所含的脂肪,虽然是有利于清除胆固醇的不饱和脂肪酸,但脂肪本身具有很高的热量,如果过多食用又不能被充分利用的话,就会被人体做为胆固醇储存起来,结果适得其反。一般来说,每天服用核桃仁的重量,应在40克左右,大约相当于四个核桃。同时应该适当减少其他脂肪摄入,以避免热量摄入过高。 同时专家也指出,核桃火气大,含油脂多,吃多了会令人上火和恶心想吐,正在上火、腹泻的人不宜吃。很好的一种吃法是把核桃仁和红枣、大米一起熬成核桃粥喝,因为核桃可以补“先天之本”,大米、红枣可以补“后天之本”,这样搭配起来,保健效果最佳。

核桃怎么吃最健康

核桃是个宝,可也讲究吃法和宜忌。北京中医医院心血管科主任刘旭红认为,应该适量、长期、坚持服用。核桃仁所含的脂肪,虽然是有利于清除胆固醇的不饱和脂肪酸,但脂肪本身具有很高的热量,如果过多食用又不能被充分利用的话,就会被人体做为胆固醇储存起来,结果适得其反。一般来说,每天服用核桃仁的重量,应在40克左右,大约相当于四个核桃。同时应该适当减少其他脂肪摄入,以避免热量摄入过高。 同时专家也指出,核桃火气大,含油脂多,吃多了会令人上火和恶心想吐,正在上火、腹泻的人不宜吃。很好的一种吃法是把核桃仁和红枣、大米一起熬成核桃粥喝,因为核桃可以补“先天之本”,大米、红枣可以补“后天之本”,这样搭配起来,保健效果最佳。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众账号

7.8对于一般的人来说,只是一个普通的数字。但对于糖尿病患者来说却有着不同寻常的意义。请关注——

你是否知道自己的餐后血糖?

自测超过25分可能变“糖友” 移动互联让血糖控制更方便 郭晓惠强调指出,糖耐量减低是最重要的II型糖尿病高危人群。一旦迈入这一阶段,如果不进行有效的干预,92.8%患者会进展为II型糖尿病。此外,与健康人群相比,他们罹患心血管疾病的风险已经增加2-3倍。 糖耐量减低的高危人群也就是糖尿病的高危人群,主要包括老年、肥胖、超重、家族史、合并心脑血管疾病、妊娠糖尿病史、运动少等等。 “定期到医院做检测,是高风险人群及早发现健康隐患的有效途径。”中国人民解放军第306医院许樟荣教授介绍说,检测餐后血糖,通常采用口服葡萄糖耐量试验(OGTT),简单来说,就是在口服葡萄糖75g后或饭后两小时,检测静脉血浆葡萄糖浓度。 另外,许樟荣还介绍了“糖尿病风险评估量表”,通过回答量表上的6个问题,与年龄、性别、腰围、体重指数、收缩压和糖尿病家族史,可以计算出自己的患糖尿病风险评估总分,当总分超过25分之后,就表示有糖尿病风险很高,应该进行下一步的检查诊断。 自测超过25分可能变“糖友” 移动互联让血糖控制更方便 近年来,移动互联网的飞速发展,为糖尿病管理模式创新提供了一个良好的契机和平台。记者从“2015餐后血糖7.8健康周”活动上了解到,由中华医学会糖尿病学分会糖尿病健康教育与管理学组主办,拜耳医药保健有限公司协办的“餐后血糖7.8健康周”已经成功举办了三届。今年健康周的主题是:“移动控糖,赢在7.8”,强调通过互联网和手机移动端等新媒体,从糖尿病风险筛查,到饮食和运动管理等多个方面,为糖尿病患者/大众提供更新型的糖尿病管理支持。 由于在我国糖尿病患者中,仅有30.1%的人知道自己患有糖尿病;而在已知患病的患者中,正在接受治疗的只有25.8%。面对严峻的现实,郭晓惠表示,探索创新的糖尿病管理模式,已成为提高我国糖尿病诊疗水平及患者自我管理水平的迫切需求。 郭晓惠透露,糖尿病健康教育与管理学组充分利用目前广泛普及的新媒体社交平台,将传统的糖尿病科普知识向电子工具转化,包括“7.8健康跑”、“在线糖尿病风险自测”和“早餐7.8”项目,为公众、糖尿病高危人群以及糖尿病患者提供更新型的糖尿病管理支持。



为吸取近期电梯事故教训,河北省三河市质量技术监督局从7月29日到8月10日,对全市371部自动扶梯和自动人行道开展安全大检查,一旦发现隐患,立即责令停用;做好电梯的安全防护和维修整改,同时宣传安全乘坐电梯常识,提高群众安全意识。 新华社记者 鲁鹏摄

铜板街移动网页版上线

数字时尚 科技日报(记者马爱平)近日,国内首家理财交易综合平台——铜板街移动网页版正式上线。 上线后的移动网页版为用户推荐各种投资理财产品,用户只需通过关注铜板街微信、或者手机登录网页,就可以进行投资理财,而不再局限于之前的手机客户端。多元化的投资渠道,提升了用户的理财体验。 据了解,铜板街移动网页版已上线新手专享产品,将实现一铜金、一铜天下、铜本息、月息宝等系列产品的购买理财操作,将成为原手机客户端产品的补充。用户通过关注铜板街微信或通过网页搜索,可进入铜板街的移动网页版页面。而铜板街也会通过移动网页版定期向用户进行产品推荐、产品预告等。但用户需查询账户余额,参加铜板街的各类促销活动,兑换铜板奖励,邀请好友一起获益等,仍需要通过手机客户端产品来完成。 铜板街CEO何俊说,手机理财已是目前行业的主流,而移动网页版将极大拓展铜板街在移动端的入口。用户无需依赖于手机客户端,即可直接登录网页或者关注微信进行理财,进一步为用户提供了快速、安全的交易通道。铜板街重视产品布局移动端,为提升用户的体验将更加努力。

三伏天该如何养生

科学与生活 炎热的三伏天已经开始,如果平时体质比较弱,容易出现全身乏力、食欲不振、口淡无味、精神萎靡、逐渐消瘦等现象,严重者还会有低热、头晕、胸闷、恶心、汗出不畅等症状,但这也恰恰是养生的最佳时间。那么,三伏天如何养生呢? 俗话说“小暑不算热,大暑三伏天”,民间百姓说的“苦夏”也就在此时。三伏天的“伏”,是阴气受阳气所迫藏伏在地下的意思,指初伏、中伏和末伏。 从养生的角度看,在炎炎夏日不吃寒凉的食物是对身体有益的,最好吃跟自己体温接近的食物,不要为了贪图一时凉快吃一些冰镇食物,并且可以多喝一些姜茶,有助于散寒发汗,补充阳气。同时,喝些热水、热茶,适当出汗,可达到中医所说的发汗解表功能,起到透里疏通、清热的作用。 所以三伏天应该避免贪凉,适度使用空调和风扇,在工作场合中,适当调高空调温度,千万不可对着空调或风扇直吹。最好常备一件长袖衣,随外界环境随时加减衣服。 此外,三伏天肌肤腠理开泄,泡温泉可使水中的矿物质经过穴位经络有效深入皮肤,通过经络气血直达身体深处,与三伏天的针灸有异曲同工之妙。如果觉得泡温泉有

暑天易诱发甲亢

给您提个醒 科技日报(曹理 记者冯竟)炎炎夏日,人们想尽各种办法防暑降温。但第三军医大学新桥医院内分泌科主任郑宏庭教授则告诫大家,炎热天气还容易诱发甲亢。 记者从新桥医院内分泌科甲状腺疾病专病门诊了解到,在持续了一段时间的闷热天气后,医院接诊的甲亢病人明显增多。郑宏庭称,天气炎热容易让人脾气暴躁,而情绪的异常波动则是暑天诱发甲亢的主因。郑宏庭提醒,夏季甲亢患者首先要重视精神调养,顺应自然,保持平静,才能神清气和。其次,要顺应自然规律,在晚上睡眠时间不足的情况下,适当午睡以消除疲劳。 此外,为满足机体需要,甲亢患者的营养构成应以“三高”为原则,即高热量、高蛋白、高维生素。三餐要定时,必要时可适当加餐。夏季大量出汗,体内缺少的就是水,一定要有效补充。还应吃些含钾高的食物,如蔬菜、豆类、蛋类。夏天宜多饮各种粥、汤,既可缓解“缺水”状态,又能补充各种营养。专家特别提醒,甲状腺疾病患者夏季锻炼身体要适度,不要过于疲劳。甲亢症状未控制好情况下,最好不要进行爬山、跑步、游泳等剧烈运动,以防体力消耗过大,出现虚脱、心律失常、心力衰竭等。

废品回收搭上互联网快车

生活风向标 科技日报(记者李丽云 实习生石依诺)卖废品不用苦苦等待收废品的敲门声了,现在只需手机下单,就有人上门回收。通过微信、APP下单实现“线上卖废品、上门收废品”。28日,哈尔滨小伙子高斌斌创办的“好集啦”再生资源交易运营平台正式上线,从此黑龙江省废品回收搭上互联网快车走上了O2O之路。 打开“好集啦”微信公众号,只需绑定手机号就可下单,可自主选择服务方式(登门还是楼下)、废品种类、上门时间,还附加列了各项废品的回收价格。目前已有1000余位废品回收人员加盟该平台网络,每一位买家都须通过身份证实名认证。 “我母亲是环卫工人,因此才会产生这样的想法。”创始人高斌斌说,由于废品回收渠道不畅通,很多再生资源随意被丢在大街上,加重了城市环保的负担。有了这样一个便捷畅通的渠道,既避免了资源的浪费,还提高了废品回收的效率。 据了解,好集啦平台拿出100万现金红包来推广宣传,关注微信公众号即可抢红包。从7月27日晚六点上到28日早九点,好集啦一夜之间就突破8000用户。8月末好集啦将覆盖哈尔滨主城区,10月将面向全国。“好集啦是‘好极了’的谐音,反过来读就是‘垃圾好’。”高斌斌说,他将通过互联网时代的新媒体手段,彻底改变用户习惯,从而改变一个行业。