



安全检查 新华社记者 朱旭东摄



科技养鱼 所联系专家科学指导,迅速解决养殖出血病影响严重,当地二亩边塘



提高工效 修质量。成接头清理,提高了工作效率和



“黄龙”飞泻 新华社发(史有东摄)

营养快餐

菠萝的功效与食谱

菠萝原名凤梨,原产巴西,16世纪时传入中国,有70多个品种,是岭南四大名果之一。

减肥 菠萝几乎含有所有的人体所需的维生素,16种天然矿物质,并能有效帮助消化。

清理肠胃 菠萝蛋白酶能有效分解食物中蛋白质,增加肠胃蠕动。

美容 菠萝中丰富的维生素B能有效地滋养肌肤,防止皮肤干裂。

消除感冒 发烧、咳嗽、嗓子疼都是感冒最明显的症状,除了躺在床上安静地休息,不妨喝一杯新鲜的菠萝汁。

菠萝炒鸡肉 主料:土鸡500g、菠萝1只;辅料:油、盐、姜蒜。

脆炸火龙果的做法

火龙果不仅有很好的减肥效果,而且还是人体排毒、降低胆固醇的最佳水果之一。

下面介绍脆炸火龙果的做法: 配料:火龙果1个,花生油500克(实耗油50克),盐5克,面粉50克,生粉80克,泡打粉3克,清水适量。

火龙果中含有其他果蔬很少含有的植物性白蛋白,这种物质与人体中的重金属结合,可以很快排除体外,从而起到很好的解毒作用。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

一位17岁的辽阳女孩本想通过减肥“华丽转身”,开始崭新的大学新生活。然而,在满怀期待地进入减肥集中营11天后,她却意外地猝死在游泳池旁。请关注——

花季少女为何猝死减肥营?

张逸飞 李铮

打破砂锅

高考结束以后,17岁的辽阳女孩张某某本想通过减肥“华丽转身”,开始崭新的大学新生活。

从11日减肥训练营开营到出事的22日,短短的11天当中究竟发生了什么?

中国医科大学法医司法鉴定中心尸检报告显示,张某某系因患有心脏室间隔缺损组织浸润,导致急性循环功能衰竭而死亡。

减肥训练主要靠高负荷运动和饥饿

记者在减肥营作息时间表上看到,学员每天上午下午分别进行130分钟的高强度训练,内容涵盖了跑步、游泳等剧烈有氧运动。

为了快速达到减肥的效果,减肥营在让学员进行高负荷运动的同时,还严格控制其进食。

健身专家称,在摄取热量及营养不足的情况下进行大量运动,会造成肌肉蛋白质分解,极易造成暂时性的肝、肾功能失调,甚至引发猝死。

这种“魔鬼训练”常人尚且难以承受,对本来心脏就有病变的张某某则酝酿着危险。

选择“大品牌”依然避免悲剧发生

为了弄清楚张某某出事时的具体情况,记者回看了事发时的监控录像。

学员与一名教练的搀扶下进入更衣室。大约10分钟后,一名学员才冲出更衣室拨打了120。

对心脏病猝死的急救,时间至关重要。如果能抓住4—6分钟的黄金救治时间,有效进行心肺复苏就可能挽救生命。

在案件调查过程中,共有5名沈阳格林豪森英派斯健身俱乐部的工作人员接受了派出所的询问。

记者在英派斯健身的官方网站上看到,青岛英派斯自称已构建了国内发展速度最快、规模最大的健身连锁体系。

令郭女士感到意外的是,事情发生后,青岛英派斯健康管理有限公司否认了沈阳格林豪森

英派斯健身俱乐部提供了减肥营的训练方案。“青岛英派斯总部说仅授权他们开展健身服务。

除了健身俱乐部内部管理混乱,记者调查发现,健身教练的人职门槛也不高。

完善减肥等新兴行业的法律规范

一家健身教练培训机构的招生人员告诉记者:“我们主打的就是零基础,在我们这培训一个月就能当私教,拿证之后我们还可以给你找工作。”

告诉记者。其实,早在2007年,国家就正式将健身教练纳入到国家职业资格技能鉴定行列。

此外,减肥健身行业尚属新生事物,因此在对违规健身企业和机构进行追责时,存在一些法律空白。

西南政法大学程德安教授认为,对于减肥教练让学员快速安全减肥,但事实上都没有严格兑现,因此法院就判决俱乐部侵犯了原告的合法权益。



9月7日,北京市中小学正式开学。东城区各学校的开学第一课以“勿忘国耻、圆梦中华”为主题,铭记历史,展望未来。

画中有话

英特尔更新旗舰计算机芯片

数字时尚

据国外媒体报道,英特尔将采用 Skylake 架构的第六代酷睿处理器,将提升从超极本到游戏 PC 在内的各类 PC 的性能,降低它们的能耗。

英特尔计划未来数月发布 48 款 Skylake 芯片。高端游戏 PC 厂商已经开始提供配置 Skylake 芯片的产品。

门施浩德(Kirk Skaugen)表示,该公司的目标是机龄至少为 4 年的逾 5 亿台 PC。与这些 PC 相比,配置 Skylake 的 PC 在运行标准计算任务时速度快逾 1 倍,电池续航时间延长 2 倍。

术中CT联合导航让骨科手术更精准

生活风向标

科技日报讯(任伟锋 于姣 记者张强)近日,第四军医大学西京医院骨科桑宏勋教授采用术中CT联合导航技术为患有严重颈椎先天性畸形的15岁女孩杨静(化名)去除了病痛。

术螺钉,则必须延长手术节段,甚至需要将患儿头颅和颈椎固定成为一体,即医学上称的“枕颈固定”,将严重影响其未来的日常生活和工作。

据了解,桑宏勋为其进行全面病情评估后发现,杨静病情异常复杂,且年龄小,骨骼未发育完全,椎弓根极为细小,且存在椎动脉高跨畸形,通往颅内的血管在椎体内发育畸形。

营造健康的建筑水环境

低碳生活

科技日报讯(夏晶晶)绿色建筑离不开水环境。如果不能节水,水受到了环境污染,就不能算作健康的绿色建筑。

为目标,就是要解决供水系统从源头到龙头全过程“最后一公里”的安全保障措施,防止建筑排水系统导致的室内环境污染。

哪些情况下不能用创可贴?

科学与生活

如今,小小的创可贴被许多人当成了“万金油”,不管大伤小伤,伤口是深是浅,全部一贴了之。

伤口齐整、干净,出血不多又不需要缝合的小伤口,如遇到以下情况则不能使用: 小而深的伤口 小而深的伤口贴创可贴,不利于伤口内的分泌物和脓液排出。

手指、脚趾,尤其是铁钉、刀片上面有铁锈时,不能用创可贴简单包扎了事。一定要先清洁,然后保持伤口暴露,以防感染,并且尽快到医院注射破伤风疫苗。

床上并不少见,具体表现为贴胶布处皮肤瘙痒、发红,起很多小水泡。因此,有创可贴或胶布过敏史的人,应该选择其他止血方法,或者选择专门防过敏的胶布。