



泥塑头像 新华社发(周良君摄) 活动。图为小学生展示为老师制作的泥塑头像。图为小学生展示为老师制作的泥塑头像。图为小学生展示为老师制作的泥塑头像。



机收玉米 新华社发(周良君摄) 建设农场收割青玉米。图为大型农机在田间进行收割。图为大型农机在田间进行收割。



蓄势待发 新华社发(卓忠伟摄) 赛的龙舟队伍在蓄势待发。图为参加龙舟比赛的选手。图为参加龙舟比赛的选手。



海情动态 (王小龙) 民提供海情动态。图为一名渔民在占浦水面。图为一名渔民在占浦水面。

营养快餐

与鸡蛋相克的食物

糖 很多地方有吃糖水荷包蛋的习惯,其实,那会使鸡蛋蛋白质中的氨基酸形成糖基氨基酸的结合物。而这种物质不易被人体吸收,所以会对健康产生不良作用。

蟹肉 吃完鸡蛋后吃蟹肉也会导致食物中毒。

柿子 吃完鸡蛋后吃柿子轻则会得食物中毒,重则会导致急性肠胃炎还有肺结石。一般而言,这两种食物同时吃会导致以上吐、下泻、腹痛为主的急性胃肠炎症状。服用时间在1-2小时内,可使用催吐的方法,或取食盐20g加开水200ml溶化,冷却后一次喝下,如果不吐,可多喝几次,迅速促进呕吐。或者可用鲜生姜捣碎取汁用温开水冲服。如果服用时间较长,应尽量服用泻药将有毒物质排除体外。

猪肉、兔肉 鸡蛋还不能与兔肉、猪肉等肉类一起吃。李时珍在《本草纲目》中说:“鸡蛋同兔肉食成泄痢。”那是因为兔肉性味甘寒酸冷,而鸡蛋甘平微寒,二者都含有一些生物活性物质,共食会发生反应,刺激肠胃道,引起腹泻。

豆浆 每天早晨,做妈妈的都会为孩子精心准备早餐。希望孩子可以在清晨得到充足的营养。所以很多妈妈都会在孩子吃鸡蛋后让孩子用豆浆解渴。其实,单独饮用有很强滋补作用的豆浆含有一种特殊物质叫胰蛋白酶,它与蛋清中的卵蛋白相结合,会造成营养成分的损失,降低二者的营养价值。

樱桃的辅助功效

樱桃的品种有很多,不同种类的樱桃果实不同,但无论是哪种的樱桃都是具有酸甜可口的味道。

樱桃新叶娇艳,果熟时,丹实满树,极为美观。孤植、丛植、群植均宜。若开辟樱桃园,花果盛时,景色媚人。樱桃果实可鲜食或制作罐头,也可酿酒。枝、叶、根、花可供药用。

抗贫血 樱桃含铁量高,位于各种水果之首。铁是合成人体血红蛋白、肌红蛋白的原料,在人体免疫、蛋白质合成及能量代谢过程中,发挥着重要的作用,同时与大脑及神经功能、衰老过程等有着密切关系。常食樱桃可补充体内对铁元素的需求,促进血红蛋白再生,既可防治缺铁性贫血,又可增强体质,健脑益智。

防治麻疹 麻疹流行时,给小儿饮用樱桃汁能够预防感染。樱桃核则具有发汗透疹解毒的作用。

祛风除湿、杀虫 樱桃性温热,兼具补中益气之功,能祛风除湿,对风湿腰腿疼痛有良效。樱桃树根还具有很强的驱虫、杀虫作用,可驱杀蛔虫、蛲虫、绦虫等。

收敛止痛 民间经验表明,樱桃可以治疗烧烫伤,起到收敛止痛,防止伤处起泡化脓的作用。同时樱桃还能治疗轻、重度冻伤。

养颜驻容 樱桃营养丰富,所含蛋白质、糖、磷、胡萝卜素、维生素C等均比苹果、梨高,尤其含铁量高,常用樱桃汁涂擦面部及皱纹处,能使面部皮肤红润嫩白,去皱消斑。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

中国最新流行病学调查显示,目前我国“小糖人”的发病率达十万分之六,且年发病率增长超过14%。请关注——

糖尿病为何会出现低龄化?

本报记者 李颖

打破砂锅

糖尿病是一种血液中葡萄糖堆积过多,当机体不能产生足够胰岛素或不能有效利用胰岛素时产生的一种慢性疾病,主要分为I型和II型。前者是自身免疫性疾病,特点为生产胰岛素细胞被破坏,曾被称作幼年起病型糖尿病,最常见于儿童和年轻人;后者特点为对胰岛素抵抗,也可以从儿童时期患病。糖尿病患者低龄化已成为一种发病趋势,任何年龄段的儿童都有可能成为糖尿病患者。

孕期营养过剩会影响孩子

在吉林大学第二医院内分泌科门诊,刘女士拉过儿子的手,准备采血监测血糖。只有19个月的么么拼命往后躲,哇哇大哭。刘女士说,自从诊断为糖尿病后,天天要监测孩子的血糖,给孩子打胰岛素。每次打针,孩子都拼命往后躲。说起来孩子患病,刘女士有太多不解。“我和他爸都没有糖尿病,孩子的爷爷倒是患有糖尿病,但都70多岁了啊。”

据该院内分泌科主任刘煜教授介绍,儿童患糖尿病,多数是I型糖尿病。I型糖尿病又称胰岛素依赖型糖尿病,“现在医学界认为,疾病是由基因、宫内环境、出生早期营养和成年期

生活习惯4个因素决定的。”北京大学第一医院内分泌科主任郭晓蕙教授表示,正常体重的母亲孕期增重如果超过16公斤,那就属于营养过剩,不仅会造成自身患上妊娠期糖尿病,而且高糖的宫内环境,还会给孩子的一生造成影响。

儿童多饮多尿多食消瘦应警惕

记者采访了解到,随着病程延长,患儿出现并发症的概率更高,所造成的家庭经济、社会负担更重。由于现在还没有彻底治愈的方法,很多“小糖人”可能需终身使用胰岛素治疗,自己监测血糖。如果血糖长期控制不佳,则可能导致糖尿病患儿发生视网膜病变、肾病、外周神经病变、高血压、血脂异常等多种并发症,严重危害孩子们的健康和正常成长。然而遗憾的是,约有40%-45%左右的儿童糖尿病是到了酮症酸中毒,甚至昏迷的情况才被发现的。

郭晓蕙解释说,儿童糖尿病的症状与成人糖尿病有相似之处,即多饮、多尿、多食、消瘦,这样的症状发生在成人身上往往会引起注意,但由于儿童在这方面的认知能力不及成年人,发生这些症状后一般不会与家长沟通,而有些家长发现孩子乏力、口渴等也不会以为然,误认为是孩子活动量较大而忽略了,

以至于拖成了酮症酸中毒,甚至昏迷。 “如果儿童出现多饮、多尿、多食、消瘦的表现,或者孩子食欲不振、恶心呕吐、腹痛,严重的还伴有精神萎靡、呼吸深大、呼气带有烂苹果酮体气味等,要及时送医院就诊。”

此外,遗传也是小儿糖尿病的重要原因。郭晓蕙提醒,如果直系亲属患有糖尿病,家长的发病率可达30%-50%。此外,环境因素、免疫因素也被公认为与糖尿病发病密切相关。郭晓蕙提醒,如果直系亲属患有糖尿病,家长们就特别要关注孩子体检中尿糖、血糖的改变。一旦发现孩子有疑似糖尿病症状的现象,应及时带孩子去专科医院就诊,以免延误病情。

II型糖尿病与饮食、运动有直接关系

“过去孩子得的几乎都是I型糖尿病,近年来II型糖尿病队伍中也出现了孩子的身影,并在总发病率上有超过I型糖尿病之势。”郭晓蕙解释说,II型糖尿病与饮食、运动有非常直接的关系。而父母的生活方式对他们的影响是最大的,因此预防儿童青少年糖尿病首先是父母应该有健康的生活方式。郭晓蕙指出,有的父母担心孩子营养不

够,总是恨不得孩子平时能多吃一些,采取“填鸭式”的方法来养孩子,这样会导致孩子身体发胖,血糖过高而诱发糖尿病。

我们身边的很多不起眼的饮料、零食、冷饮中都含有果糖。流行病学研究发现,果糖也是引发肥胖和糖尿病的“罪魁祸首”。果糖的摄入量对血糖的影响较小,但它很容易被肝脏代谢转化为肝脏和脂肪中的甘油三酯,长期大量摄入果糖很容易导致肥胖、脂肪肝、高血压和胰岛素抵抗等,最终引发糖尿病。除了果糖外,不少奶茶、蛋糕和零食中还含有一定的氢化植物油,也就是反式脂肪酸,经常食用还会破坏心血管的健康。除了高热量食物和隐性的含糖食品,经常吃高升糖指数食物,血糖也容易悄然走高。高升糖指数食物意味着胃消化吸收得快,容易引起血糖的快速升高。相反,低升糖指数的食物消化吸收慢,不容易引起餐后血糖的飙升。

另外,由于孩子体重过重,做运动不方便,孩子就不想运动,从而导致恶性循环,这也是导致糖尿病的原因之一。

家长要控制孩子食物的营养搭配

在日常生活中,家长要起到健康行

为、良好生活方式的示范作用。郭晓蕙表示,儿童饮食应该从营养角度考虑,调整不合理的饮食结构,多吃蔬菜、粗粮、谷类食物。限制洋快餐及碳酸饮料这样高糖、高脂肪的食物,多吃高蛋白和高纤维素食。“其实小孩子自己懂得控制食量,饿了自己自然会进食,家长只要控制食物的营养搭配,注意营养均衡就行了,不必逼着孩子多吃,更不能把孩子喂养成肥胖小孩。”

不少父母认为“小时胖点没关系,大了后体重自然会正常”,“孩子胖点才健康,养一个胖孩子,自己脸上才光彩”。正是这些观点,让“小胖墩”越来越多。

另外,现在不少女性过于注重事业或者为了保持身材,导致母乳喂养的比例下降、时间缩短,这是儿童I型糖尿病发病的诱因之一。还有就是,小孩出生后过早的接触面食如面粉、面筋之类的,以后患有糖尿病的概率也会高一点。所以,刘煜提醒,要预防孩子患上I型糖尿病,除了保证母乳喂养时间、不要过早添加辅食外,还应尽可能避免孩子感染病毒,少去人多的地方,在病毒流行季节要特别注意减少孩子接触病毒的机会。

X光安检仪辐射安全吗?

科学与生活

在机场,一次全身安检所受到的辐射仅为拍一次X光片的千分之一。

与我们肉眼所能看见的光一样,X光也是一种电磁波。只是可见光的波长长,能量小,在物质中的穿透能力弱;X光波长短,能量大,在物质中的穿透能力强。X光的穿透力还与物质密度有关,物质密度越大,对X光的吸收越多。医用X光成像正是利用X光的这种性质,来区分骨骼和软组织。X光照射属于电离辐射,过量X光照射会对生命造成损伤,因此除非在必要的情况下,X光诊断和治疗手段不能滥用。

行李X光安检仪与医用X光成像仪原

理相同,但因为行李安检时对成像质量的要求没有医学上那样高,所以行李安检仪中X光的强度要小得多,辐射剂量约为医用X光成像仪的1%。行李X光安检仪外部的辐射是微量的,但应注意不要将手伸到铅帘帘内取行李。

机场安检X光全身扫描仪所用的是后向散射X光探测技术,使用的是能量较低的X光,仅能进入人体皮肤组织几毫米。X光全身扫描仪探测反射回的X光能量及强度变化,从而区分人体皮肤组织和刀具、武器等金属物品。因为全身扫描仪所用的X光的能量和强度都较低,所以接受一次全身安检所受到的辐射剂量大约相当于拍一次X光片的千分之一,影响是比较小的。(赵洪明)

在平凡的讲台上点亮职业荣光

宋为伟

茶余饭后

坚守海岛26载的福建莆田小学教师魏亚建等10名“全国师德楷模”近日在北京接受了教育部等部门的表彰。在全国第三十一个教师节前夕,这些来自教育一线,尤其是偏远农村教育一线的教师,用他们的平凡和坚守,赢得全社会的尊重,绽放出人生的光彩,点亮教师职业的荣光。

德者,才之师也。师德,关系到教师对职业的奉献与投入,对学生的尊重与爱护,对自己的要求和约束,不仅关系到教师威信和形象,还影响着千家万户,甚至社会风气。因此,师德师风建设,不仅需要教师自

身努力,还需要学校和社会的推动和监督。在今年教师节前夕,国家出台中小学教师职称制度改革意见,其中正高级职称的设置、注重师德、向农村和边远地区教师倾斜的职称评价标准,从制度层面肯定了教师的辛勤劳动,拓宽了教师的职业发展之路,也为平凡坚守的美好师德添注正能量。

十年树木,百年树人。教师是一份职业,更是一项伟大的树人事业。身正为师,学高为范。我们希望,在平凡的讲台上,无数教师能以身作则,教书育人,为祖国耕耘未来;在平凡的讲台下,无数教师能以己为范,为人师表,为职业赢得尊重。(据新华社电)

做活网商,铁路运输新模式

数字时尚

科技日报讯(蓝生 谭璐)“此次铁路货运部门带着逐步完善的95306电子商务平台来参展,让我们非常欣喜,在互联网交易日益发达的新形势下,铁路方面也抢抓机遇,进军网商,为农产品开‘绿色通道’,必定会有大收获”。乌苏市商务局负责此次活

理赔”新功能的运用,让企业代表真正体验了一把“一键点击、货行千里”的铁路运输新模式。

为了运用网商真正打开这条“绿色通道”,他们运用铁路大型库房建立“城市配送中心”,为客户提供“仓储+装卸+配送+运输”的全方位物流服务,客户将有发运计划的农产品存放在铁路物流仓库,如有发货需求,只需通过95306网站进行发货操作,铁路部门接收到订单后直接提出库存货物进行配送运输,让客户享受到“足不出户、货物天下”的铁路运输服务。



裸莱(Rollei)近日推出了全新4K运动相机Actioncam 420。该机支持录制每秒10帧的4K视频,也可以录制每秒30帧的2K视频,搭配超广角镜头,可拍摄角度170°,搭配防水外壳,可实现水下40米正常工作。

“O2O+微店”模式缘何被垂青

锐观察

目前,外卖O2O领域的烧钱大战正在升温,而在童装行业,“绿盒子”等一批互联网企业创新的“O2O+微店”这一裂变式商业模式也被业界看好。

“绿盒子”对外宣称不收加盟费,而且将实现零库存。业内人士分析,其“O2O+微店”模式不仅打通了线上线下渠道,还破解了传统线下门店的8大痛点:门店流量低、离店顾客无法到达、店内商品陈列有限、赚的都是库存、淡场导购无所事事等等。在“互联网+”的这股热潮下,走向“实体

店+电商”双模式的传统品牌比比皆是。当然,也有品牌反其道而行,从电商到店面、从线上到线下的全渠道布局。

“绿盒子”CEO吴芳芳提出,传统的品牌只有一个APP和二维码,“但我们别出心裁地打破了这些限制,每个门店店员都有自己的专属二维码,并且与粉丝订单绑定,享受一定利润提成。这对于导购员和线下店店主来说,再也不用担心线下引流,线上交易,白白给别人做嫁衣了。”

事实上,在互联网时代,导购员不再是传统意义上的营业员,他们开始考虑如何引流,有的甚至开始做地推,一改“坐商模式”

为极具竞争力的“行商模式”。“我们会把实体店和微店很好地结合起来。微店现在是零成本开店,可以走自媒体营销。我们发现,和微信关联的微店,从某种程度上说和客户的关联度更高,最容易做客户管理。”

现在,一些年轻的父母越来越不愿出门。但有了孩子,让他们必须要走出去,带孩子去游乐场、亲子互动的地方。许多“O2O+微店”看好这一市场,但是他们在门店选址时,一般不会开在传统商城,而选择了shopping mall、游乐场附近。

吴芳芳说,“绿盒子”“O2O+微店”走的是截然不同的量贩式道路,不输其他线下大

牌童装品牌的品质,但价格却非常实惠。据了解,“绿盒子”品牌旗下除拥有爱制造、摩登小姐、以及婴童品牌麦西西等自主品牌,还有同国际大牌迪士尼合作的米奇米妮、公主、小熊维尼、漫威,以及哆啦A梦、变形金刚、正义联盟等品牌形象的授权。

除了渠道创新外,“品牌推广战”也让其被业内人士一致看好。比如,今年“绿盒子”借助热播剧《虎妈猫爸》,利用新媒体、微博、微信、贴吧等全方位战术,研发互动游戏,扩大品牌影响力,而且每个话题都制造得新颖而有趣。

业内专家认为,“品牌推广战”不仅能获得良好的口碑营销,同时也是营销策略全方位配合的成功案例。未来,“O2O+微店”这一商业模式如何发展,还要看相关企业在模式、品牌、营销等方面是否有更多的创新能力。(丁秀伟)