



庆佳节。新华社发(高新生摄) 为全国各地客户赶制灯笼,喜迎国庆。山西运城城市樱山乡物



护牙的好习惯。新华社发(张异摄) 正确的刷牙方法,引导孩子养成爱牙市长孝区中医院的牙医为孩子们讲解九月二十日是全国爱牙日。重庆



风筝“滚地龙”。新华社发(黄哲摄) 美赛在如东开赛。因为放飞巨型风筝,今年如东风筝节开幕式选择在九月二十日,江苏省如东第十六届国



造纸致富。新华社发(白丽萍摄) 工麻纸“传承人”胡凤年造纸收入达二近年来,甘肃省西和县“西和手

营养快餐

便秘饮食六误区

多吃水果蔬菜 大家都知道蔬菜、水果中含丰富的膳食纤维,并且水分充足,能有效帮助缓解便秘。但如果食用过多,则会引起腹胀和腹痛等症状,对于胃肠功能差的人,如果多吃水果不但不能帮助反而会对肠胃造成刺激。

多吃香蕉 香蕉能帮助润肠、通便,也是常用于改善便秘的一款受推崇食物。需知只有熟透的香蕉才具有通便效果,没熟透的香蕉如果食用了不仅不能帮助改善便秘,反而会加重便秘。

吃清淡不吃油 许多人都认为导致自己便秘是因为大鱼大肉吃太多,为改善便秘转而吃得特别素。其实便秘者需多吃些油,尤其是香油,能够有效帮助改善便秘,因为油脂有润滑作用。

不吃肉 有人认为不吃肉能够帮助缓解便秘,其实不吃肉反而会使便秘加重。这是因为胃肠的运动也是需要动力的,而正常的饮食是保证其正常运转的基础动力,否则体内的废物很难排出体外。

膳食纤维要多吃 “膳食纤维的确可以缓解便秘,但它也会引起腹胀和腹痛,胃肠功能差者多食反而会对肠胃造成刺激。”营养专家告诉记者,“也并不是所有富含膳食纤维的食物都有通便作用,比如山药,它性偏温,吃多了反而加重便秘。”专家补充说。

喝茶能通便 “很多人都觉得喝茶能去火通便,但是便秘者不宜多喝。因为茶有收敛作用,喝多了会加重便秘。”专家说,但是,便秘者一定要多喝水。普通人一天喝1200毫升水,便秘者要喝到2000毫升,把这些水分成8-10次喝,可以保证肠道湿润,有助缓解便秘。

五种食物防便秘

蜂蜜 蜂蜜具有非常好的保健效果,不仅营养丰富,而且还是一种天然的滋养食品。蜂蜜还具有非常好的解毒、润燥、润肠通便之功效,常被用于治疗便秘。

坚果 坚果除了营养丰富外,还能帮助滋润皮肤,提供身体所需各种营养。并且具有非常好的润肠通便的作用,可帮助身体排出体内多余的废物,起到养身保健的作用。

梨 梨可以帮助秋季滋阴润燥,还能有效治疗咳嗽。多吃梨还可以保持排便通畅,梨可以减轻痔疮术后的瘀血扩张,是痔疮患者在今秋做了手术后的首选食品。

酸奶 酸奶能促进肠道内有益菌——乳酸杆菌的增殖,并且可抑制肠道内有害菌的繁殖,因此具有保护肠道黏膜、恢复肠道正常功能的作用。

最近,一则“六旬老人拔罐猝死”的消息引人关注。专家提醒,拔罐前需经诊疗后再施治,否则可能会适得其反,损害健康。请关注——

中医拔罐也要“对症下药”

本报记者 李颖

【打破砂锅】 “拔罐是中国民间流传了千百年的治疗方法。”首都医科大学附属北京中医医院针灸科主任王麟鹏教授在接受科技日报记者采访时说,拔罐疗法古称“角法”,通过物理的刺激和负压人为造成毛细血管破裂淤血,调动人体修复功能及坏死细胞的吸收功能,促进血液循环,激发精气,调理气血,达到提高和调节人体免疫力的作用。“但拔罐有许多注意事项,也并非所有人都适合拔罐。”王麟鹏说。 拔罐是中医常用的物理疗法 “拔罐疗法与针刺、艾灸一样,是传统中医常用的一种物理疗法。”王麟鹏说,按照针灸的经络理论确定,要拔的部位即选择一些经络所过或经气聚集的部位。 拔罐疗法的应用范围十分广泛,在临床上已从早期的疮疡等皮肤疾病的外治发展到用来治疗包括内科、外科等100多种疾病。王麟鹏解释说,从中医理论来讲,疾病是由致病因素引起机体阴阳的偏盛偏衰、人体气机升降失常、脏腑气血功能紊乱所致。而拔罐产生的真空负压有一种较强的吸拔之力,其吸拔力作用在经络穴位上,使皮肤充血,从而使经络气血得以疏通,达到防治疾病的目的。 许多常见病都可以用拔罐方法进行治疗。“如发烧感冒、颈椎关节痛、高血压等。”王麟鹏说,拔罐治疗感冒的最佳时期是感冒的头两天,而腰痛拔罐则选用闪罐方法。注意每次火都要进罐内不能烧到罐口,以免烫伤皮肤。 “五羟色胺代谢紊乱是导致抑郁症的主要原因,使用走罐方法治疗抑郁症和焦虑症,有很好的疗效。”王麟鹏还透露,治疗带状疱疹,需用针刺放血加拔罐,可先用梅花针敲打局部穴位出现红点,再用拔罐吸出血。 拔火罐的方法多种多样 王麟鹏透露,拔火罐的方法很多。从部位上讲,可以拔疼痛部位,即哪里痛拔哪里;也可以拔穴位,背部大椎、肺俞、脾俞等都是常拔的部位;也可以根据经络拔,如拔任脉、



9月20日,国家智慧旅游公共服务平台在江苏省常州市成立。该服务平台以旅游公共服务网络(www.12301.cn)及12301号码为载体,具备旅游公共信息发布与资讯、旅游产业运行监管、全国景区门票预约与客流预警、多语种旅游形象推广、国家旅游大数据集成等五大战略功能。新华社发(胡平摄)

国内首家互联网私募平台上线

【数字时尚】 科技日报讯 9月15日,在91金融节启幕仪式上,91金融宣布国内首家互联网私募平台“91私募平台”正式上线,并自主发行阳光私募产品“增值宝5号”。 据91金融创始人、CEO许泽玮介绍,91私募平台打通了基金管理人、投资者之间的连接通道,让所有的私募产品直接对接到投资者个人,减少了中间环节费用,有利于降低基金管理人的融资成本和投资者的投资成本,提高资金使用率。 “增值宝5号”主要面向企业用户,发行规模10亿元,100元起售,1万元整数倍追加;投资期限从7天到9个月不等,预计年化收益率为4.5%—8%。该产品延续了之前4款增值宝系列产品低门槛、高收益的特点,而与以往最大的区别就在于其完全由91金融独立自主发行,增强了其自营业务的话语权。 据了解,91金融节于2015年9月1日持续至11月30日。期间,91金融节将推出线上线下活动共200多场,以趣味视频、创意图文、活动现场直播等多种互联网化的活动形式推进。同时,还将发布三大画册及新书《洞见互联网金融》,梳理整个行业发展脉络,普及互联网金融知识。(尚雷)



近期,美国一家公司推出了一款智能背包 iBackPack,看上去跟普通的背包差不多,但是它采用顶级的布料,超级耐用,而且还兼具防水功能。最重要的是,它集合了移动电源、蓝牙音箱、WiFi热点等于一体,堪称旅行用的完美背包。

【茶余饭后】 北京警方近日成功打掉一个敲诈勒索的犯罪团伙。犯罪嫌疑人利用掌握的大量学生信息,打电话给家长,准确说出孩子的姓名、出生年月、就读班级以及家长的姓名、工作单位和地址,并警告家长花钱“消灾”,否则孩子将受伤害。此案暴露出学生个人信息泄露的安全隐患,决不能容忍。 学生个人信息泄露并非个案。快放暑假了,一些家长的手机会“准时”收到培训广告;该中考了,家长手机会收到中考培训班的招生电话……各种精准“信息服务”送达的背后,是不法分子利用各种手段买卖学生个人信息,并施展狂轰滥炸的信息骚扰。貌似“贴心”服务,骨子里是谋利企图,甚至可能借机实施诈骗或敲诈勒索犯罪。 为保护公民个人信息,我国不断完善相关法律法规。例如,未成年人保护法规

“运河文化”营造和谐社区生活

【生活风向标】 本报记者 张克 9月19日上午,在万达广场1号楼前院子里,居民们正热火朝天地包饺子,10张圆桌摆在院子中央,花样繁多的饭菜已经上桌,“第十届运河之都邻居节”的传统项目——百家宴即将开幕。 “从平房搬到了高楼,住进了花园一般的小区,城市发展日新月异,钢筋水泥围起一片片优雅小区。推开窗能感受到鸟语花香,但走下楼却感觉环境陌生。特别怀念小时候邻里之间的亲情。”社区居民张林英说。 为了准备此次邻居节,今年已经55岁的张林英凌晨五点半就起床开始炖鱼,10张桌子每桌一份,大家品尝后赞不绝口。 山东省济宁市任城区历史资源丰富,文化底蕴深厚,形成了极具特色的“运河文化”。据阜桥街道菜市社区居委会书记魏明华介绍,本届邻居节是任城区阜桥街道菜市社区居民乔迁万达新居后的第一个邻居节,居民的生活、居住条件随着万达广场回迁项目的落成有了很大改观。 “一个大院里住的人多,有很多不熟悉的,这次聚在一起吃饭,又认识了许多新邻居,就像多了家人一样。”现场刘阿姨介绍,有的饭菜都是居民自己由家里带来的,有的居民甚至做了一桌子菜,让这个百家宴更有意义。“邻居节”在任城区营造了良好的和谐、和睦气氛,成为现代社区生活的新风向标。

新一代燃油添加剂让爱车“快乐跑”

【低碳生活】 本报记者 左常睿 巴斯夫专利产品——高活性聚异丁烯胺,具有比传统聚异丁烯胺更高的a胺含量和更窄的分子量分布,拥有更杰出更高效的清洁能力,根据车况每次加满一箱油使用一瓶该添加剂即可带来更佳的保护。 据介绍,新一代燃油添加剂不仅能够去除已生成的积碳,还可形成液态保护膜,避免积碳再次生成。此外,新“快乐跑”添加剂中特别加入减摩剂成分,可有效降低气缸内部,尤其是活塞和气缸壁之间的运动摩擦,并转化为发动机功率输出,从而进一步提高燃油经济性。 “快乐跑”燃油添加剂是全合成型多功能高效汽油添加剂,不含金属或卤素。长期使用可以保持汽车进气系统清洁,提高发动机性能,促使汽油充分燃烧和延长发动机寿命,同时还可持续补充机油中的减摩剂,令机油历久弥新。 此次推出的新一代燃油添加剂采用了

泄露学生个人信息不能容忍

重视落实,严格执法。目前各地频频发生的学生个人信息泄露案件表明,未成年人个人信息保护力度亟待加强。 治理学生个人信息泄露,查清泄露源头是难点。电信、教育等管理部门应与公安部门相互配合,形成打击合力,严查学生个人信息泄露背后的非法交易,顺藤摸瓜找到学生个人信息泄露的源头,以此为突破口拔掉“根系”,铲除信息泄露交易存在的土壤。学生家长也应绷紧个人信息安全这根弦,不随意留下个人信息,遇到个人信息被泄露及非法侵害时应及时向有关部门反映和报案。希望全社会一起努力,为学生个人信息安全多加几道安全锁。(据新华社电)