



在杭州市举行 彩虹计划 大型公益活动启动仪式。省爱心人士共同参与的彩虹计划公益活动启动仪式于12月11日在浙江电视台六频道和浙江公益助学



动在京启动。本报记者 蒋秀娟摄 办的一带一路百米画卷世界万里行活动,山西右玉县古道农业科技协会等承办,近日,由中国中央书画研究会主



户新婚夫妇从父母手中接过印有家训的春联,安徽省合肥市包河区常青街 近日,安徽省合肥市包河区常青街



瑜伽教练在给学员做示范。图为 走进健身场馆,参与健身锻炼。图为 冬日,江苏省淮安市洪泽县居民

营养快餐

肉类特殊部位别吃

禽“尖翅” 鸡、鸭、鹅等禽类屁股上端长尾羽的部位,学名“腔上囊”,是淋巴腺体集中的地方,因淋巴腺中的巨噬细胞可吞食病菌和病毒,即使是致癌物质也能吞食,但不能分解,故禽“尖翅”是个藏污纳垢的“仓库”。

鱼“黑衣” 鱼体腹腔两侧有一层黑色膜衣,是最腥臭、泥土味最浓的部位,含有大量的类脂质、溶菌酶等物质。

鸡头 我国有句谚语:十年鸡头胜砒霜。为何鸡越老,鸡头毒性就越大呢?医学专家分析,其原因是鸡在啄食中会吃进有害的重金属。

猪脖子的肉疙瘩 食用时应剔除猪脖子等处灰色、黄色或暗红色的肉疙瘩,即称为肉枣,因为这些地方含有许多病菌和病毒,若食用则易感染疾病。

兔“臭腺” 位于外生殖器背面两侧皮下的白鼠腺腺,紧挨着白鼠腺腺的褐色鼠腺腺的褐色和位于直肠两侧壁上的直肠腺,味极腥臭,食用时若不除去,则会使兔肉难以下咽。

羊“悬筋” 羊“悬筋”(又称“蹄白珠”),一般为圆珠形、串粒状,是羊蹄内发生病变的一种组织。

畜“三腺” 猪、牛、羊等动物体内的甲状腺、肾上腺、病变淋巴腺是三种“生理性有害器官”。

鸡脖、鸭脖 鸡脖、鸭脖不要吃皮,也不要吃到气管。这里面都含有大量的胆固醇,所以最好不要吃这些部位。

健康提示:孕期吃肉过多新生儿对多种抗生素耐药。广州曾有一名新生儿不仅身体素质很差,且对7种抗生素均有耐药性。据了解,是该孕妇在孕期摄入肉蛋禽类很多,专家推测,孕妇吃的动物产品中普遍残留的抗生素、激素等,是新生儿有耐药菌产生的重要原因之一。

食物搭配助防感冒

西兰花+贝类 西兰花富含维生素C和胡萝卜素,具有强效抗氧化作用,搭配富含优质蛋白和锌的贝类,能增强人体免疫力,预防感冒。

生姜+菠菜 生姜所含的辣味成分姜辣素和姜酮有发汗活血作用,能改善体冷现象,与富含胡萝卜素的菠菜搭配,可增强预防感冒的效果。

鲑鱼+番茄 鲑鱼几乎含有全部种类的B族维生素,番茄则含有抗氧化成分番茄红素。两者搭配能活化增强细胞的机能,提高免疫力,预防感冒病毒入侵。

大米+黄豆 大米的主要成分是碳水化合物,其蛋白质质量并不高,但与富含赖氨酸的黄豆搭配,可提高蛋白质质量,增强免疫力。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

一则题为“拍打人体排污口,为身体排毒”的养生帖在微博和微信朋友圈火了几年,称通过拍打“人体排污口”,能排毒祛湿。请关注——

拍打“人体排污口”能排毒吗?

本报记者 陈莹

打破砂锅

一则题为“拍打人体排污口,为身体排毒”的养生帖在微博和微信朋友圈火了几年。微博认证为“台湾著名造型师”的Kevin凯文老师在文中向网友们介绍,人体有3个“排污口”:腋窝、肘窝、膝窝,经常拍打按摩,可刺激穴位,疏通循环,排毒去火祛湿。内容相同的微博,博主第二年又发过一次,均转发量近万,并在各种社交媒体上火速蔓延开来。在这些被热转的养生帖中,人体的“排污口”数量也从最初的3个,增加到7个、9个。文章称,经常拍打这些“排污口”,能把毒素排出去,人就会少生病,不生病。

这些部位真的是人体“排污口”吗?通过拍打的方式,是否真能起到排毒、去火、祛湿、防病的作用?带着这些疑问,记者采访了中医学方面的专家。

“人体排污口”是概念炒作

“把人体的腋窝、肘窝和膝窝说成是‘排

污口’,后来网络又出现了所谓的7个或9个‘排污口’,是没有科学依据的。”中国中医科学院针灸研究所研究员、中国中医科学院针灸医院主任医师房繁泰博士告诉科技日报记者,“如果按照所谓‘养生帖’的说法,通过刺激这些穴位疏通经络,进而起到‘祛湿、排毒’作用的话,那我们拍打人体的任何部位都能刺激到穴位,能疏通经络,人体上的穴位几乎遍布全身,按照这种逻辑,人体所有的部位都可以被称为‘排污口’了。”

“人体并不存在所谓的‘排污口’。”长春中医药大学基础医学院教授张焱肯定地说。他表示,人体有自然的排毒系统,通过流汗、流泪、呼吸、咳嗽、咳嗽、大小便等方式可将体内毒素排出体外。就拿排湿毒来说,中医上有“司开合”的说法,汗孔和皮肤就是很好的“祛湿能手”。天热的时候,汗孔打开、腠理开泄,人能够出汗散热;天冷的时候,汗孔闭合、腠理密闭,则风寒湿邪不能入侵。

上海中医药大学附属曙光医院医学博士龚鹏也曾撰文指出:“人体在没有重大疾病的

情况下,大多数时候是相对平衡的,即使有一些波动,也可以通过既有的机制恢复到正常状态。在正常情况下,有毒物质的产生和人体正常的排毒不需要人为干预,肝脏、肾脏、肺脏以及皮肤等器官默默地在帮我们做着这一切。”

拍打出的痧点不是“毒素反应物”

记者按照养生帖上的方法拍打肘窝、腋窝等处,十多分钟后,皮肤上确实出现了红色痧点,这是否真的是身体中的“毒素反应物”呢?对此,张焱告诉记者:“皮肤青紫等不同颜色都是在外力作用下,使皮下毛细血管破损所导致的瘀血现象,并不是所谓的‘毒素’。如果盲目地过度拍打,严重的可能会引发其他疾病甚至有生命危险,一定要谨慎。尤其是一些毛细血管脆弱或有出血倾向或血压异常的人,更应该警惕。”

之前,在媒体类似报道中,也有专家对这种“拍打排毒”说提出质疑,认为这几个地方主要是淋巴组织,拍打可通过物理刺激,促进

局部循环提高代谢,按照经络循行部位拍打,确实具有通经、保健作用,但能祛湿毒这个说法并不靠谱。而且,这几个地方的穴位很多,一巴掌拍上去,能拍到好几个穴位。

拍打“排污口”祛湿毒不靠谱

“什么是中医上的‘毒’?这个概念目前在学术界还有一定的争议。”房繁泰告诉记者,根据中医理论,火、湿、毒都有其特定的概念和含义。“毒”往往是指某一物质的郁积状态和程度,中国工程院院士、中国中医科学院教授王永炎曾撰文明确“毒”的概念:“毒”是脏腑功能和气血运行失常时体内的生理或病理产物不能及时排出,蓄积体内过多而产生,“传统中医采取的对策有‘化毒’‘解毒’‘清毒’等手段,还有现在经常说的‘排毒’。”“湿”有内湿和外湿之分,祛湿的方法有所不同;“火”则有实火和虚火之分,治疗的方法和穴位也有所不同。“所谓‘拍打排污口能排毒’的说法,从中

医针灸学、临床医学的角度来说,目前尚没有任何证据能证明拍打祛湿毒的科学性,完全不具科学依据。”房繁泰表示,帖子中所说的腋窝、肘窝、膝窝这几个所谓的“排污口”部位,只是人体关节部位的皱褶,确实有些穴位和经络存在,尤其肘窝和膝窝部位穴位比较集中,但其中的穴位未必能起到祛湿排毒的作用,或许会起到一点疏通经络的作用。但通过拍打的方式未必能通经,即使经络真的“通了”,也未见得就能把毒素排出去。

房繁泰举例说,以祛湿为例,湿邪与人的脾、肾、肺、三焦等多个脏器有关,还需要结合望闻问切四诊方法进行中医辨证,选取不同的药物或者穴位进行治疗。从祛湿的穴位上来讲,临床一般首选阴陵泉穴,而不是所谓的“排污口”处的穴位。

张焱则强调,人体排毒养生,一是要清淡饮食,远离肥甘厚味大油大腻的食物,杜绝营养过剩;二是运动健身,活动四肢以身体微微出汗为度,就能够有效的健脾除湿,提醒大众不要被这些伪科学“忽悠”了。



12月13日,河北省三河市长城新能源汽车出租有限公司的50辆纯电动出租车已经到位,三处位于不同地点的电动汽车集中充电站竣工,标志着河北省首例纯电动出租车项目落地。该项目计划投运200辆纯电动出租车,首批出租车将于12月底前开通运营。 新华社记者 鲁鹏摄

爱国者赢得移动电源商标权

数字时尚

科技日报讯(记者付丽丽)近日,经国家商标局最终认定,移动电源品类中“爱国者”品牌归属aigo爱国者集团所有,其他公司及个人不得在移动电源品类使用“爱国者”商标。”近日,在爱国者电子科技有限公司媒

体见面会上,该公司CEO冯军说。冯军介绍,作为消费者所熟知的电子产品品牌,“爱国者”商标一直属于爱国者集团。移动电源产品线作为爱国者电子(爱国者)品牌产品子公司,其产品系列主要采用“aigo”及“爱国者”品牌核心的业务之一,早在2006年即出现在爱国者集团的产品业务

中。此前,爱国者已向各大电商网站发函,主张“爱国者”商标在其移动电源品类上的专用权,并要求将其他公司的所谓“爱国者移动电源”下架,并通过法律手段维护自身权益与消费者利益。“一个企业的发展,诚信是长久生命力的基础,当企业失去诚信的根基时,即失去了市场和公众的认可。我们呼吁国内企业尊重知识产权,公平竞争,诚信共赢。”冯军说。

理财要守住自己的钱袋子

吴雨 李延霞 姜琳

给您提个醒

防止被骗,出手谨慎,一定要相信老祖宗传下来的那句名言:“天上不会掉馅饼”。但是,骗子会揣测人的心理,骗术也在翻新,投资者要时刻擦亮眼睛。在面对类似事件时,消费者可借鉴,也可举一反三,识别骗术,守住自己的钱袋子。

高额贴息诱惑 近期媒体曝光,16位来自萧山、杭州、宁波等地的存款人,受高额贴息诱惑,将2.88亿元巨额资金存入中国工商银行甘肃省临夏东乡(县)支行,却遭遇企业和银行“内鬼”勾结,以假存单作质押骗取贷款。专家提醒,借贷双方约定的利率超过年利率36%,超过部分的利息约定无效。同时,一些非常规允诺显然非机构的正常做法,不要轻信所谓的“银行信誉”。

“原始股” 近期,上海优索环保科技有限公司原法人代表段国帅被批捕,其炮制的假股票在河南骗取上千名群众的2亿多元资金。

专家提醒,投资者只有在上海证券交易所、深圳证券交易所以及承担新三板交易结算的全国中小企业股份转让系统可以买卖股票,网络推销交易的所谓“原始股”不受法律保护。

P2P“圈钱”跑路 据网贷天眼数据中心统计,截至12月4日,全国P2P网贷问题平台已达11221家。专家提醒,P2P企业良莠不齐,低收入者和风险承受能力低的中老年人应谨慎选择此类投资,投资前应先了解网贷平台的背景或评级报告,对高收益标的要多留心眼。(据新华社电)

磷石膏综合利用既节能又防污染

何磊 本所记者 左常睿

锐观察

科技日报讯 我国磷肥产业面临资源匮乏、整体技术水平低,特别是磷石膏等副产物对环境破坏严重,已成为磷肥行业转型升级的瓶颈问题。日前,工信部肥料产业转型升级磷资源综合利用课题组赴金正大贵州磷泰尔公司调研并召开专题研讨会。

说,磷化工副产物磷石膏,在堆存过程中所含重金属、氟化物等有害杂质会因风蚀雨淋而渗透,造成大气、水系及土壤的污染,直接破坏生态环境,“而磷石膏含有未利用的磷与氟,仅贵州每年磷石膏磷资源浪费10万吨以上,氟资源4万吨以上。”

石油和化工规划院副总工程师高永峰会上表示,“未来磷复肥行业发展产业结构调整是主线,同时要加大科研创新,提高新产品和新技术的研发力度和产业化能力,提高磷资源综合利用水平与环境安全。”贵州大学化学与化工学院院长陈前林

据金正大贵州磷泰尔公司副总经理宋国发介绍,近年来金正大在磷石膏综合利用技术上,采用了湿法磷酸“分级利用”制取水溶肥、硝酸分解中低品位磷矿制取硝基复合肥技术、磷石膏制酸联产水泥和碱性肥料技术等多项国内独创、国际领先的新技术和新工艺,既解决了磷肥生产过程中产生的废渣——磷石膏的堆存、占地、污染问题,又合理利用了资源,缓解了我国磷资源短缺的矛盾。

中药干预可减少糖尿病发病率

生活风向标

据新华社电(记者李斌)屠呦呦获得诺贝尔生理学或医学奖标志着中国传统医学进一步走向世界。12日闭幕的中华医学会糖尿病学分会第19次全国学术会议为此首次设立“祖国医学与糖尿病”专场,邀请中国中医科学院广安门医院全小林教授就“中药治疗糖尿病的循证医学研究”发表演讲,介绍在国家科技计划支持下,科学家们开展中药治疗糖尿病大型循证医学研究并在国际权威杂志发表论文受到国际广泛认可的历程,在会

上引起强烈反响。IGT即糖耐量受损,是指患者的血糖介于正常人血糖值与糖尿病患者血糖值之间的一种中间状态。中国成人糖尿病流行与控制现状研究表明,2010年中国18岁及以上IGT患病率为50.1%。IGT是导致II型糖尿病和心脑血管疾病的一个重要危险因素,如缺乏有效干预,20年内IGT患者中有90%将进展为糖尿病,一半以上发生心脑血管疾病。临床证据证实,改变生活方式是干预IGT的措施,胰岛素增敏剂、二甲双胍等降糖

药物在某种程度上能延缓IGT转化为II型糖尿病。然而,强化生活方式干预依从性差,降糖西药的安全性又存争议,临床迫切需要安全有效的干预药物。在国家“十一五”科技支撑计划支持下,中国中医科学院广安门医院全小林教授、美国芝加哥大学袁韵教授、阜外心血管病医院李光伟教授牵头,广安门医院、长春中医药大学附属医院等11家医院参与,运用由清代名方“玉液汤”演化而成的天芪,实施了“II型糖尿病前期中医综合治疗方案研究”。

课题组对420例IGT患者进行了历时12个月的随机、对照、双盲循证研究。结果表明,与安慰剂组相比,用药组降低糖尿病发病风险32.1%,从而验证了中药天芪具有减缓糖尿病低患者进展为糖尿病的作用,论文2014年发表于美国《临床内分泌与代谢》杂志上。

“这一研究主要由我国专家完成,并严格按照国际临床研究标准开展,为中医药的循证研究提供了一个典范。”中华医学会糖尿病分会副主任委员兼秘书长陆菊明教授指出。专家指出,糖耐量受损阶段为糖尿病整个进程中唯一可逆阶段,若在这一阶段干预,对减少糖尿病发病率、延缓糖尿病进程、减少医疗费用支出具有重大意义。