

【新春送岗位】 业岗位。 新华社发(周海军摄)



【绿色贵州建设三年行动计划】 走上山头义务植树几十万株,续写 二月十四日,贵州省各地数万人 植树迎新春



【爱心】 银川街头的无偿献血点献血,奉献一 二月十四日,不少市民来到宁夏 节后献爱心



【新春黄金周】 之大点。图为旅客步入青岛机场航站楼 送量达四亿人次,比去年同期增长百分之 今年春节黄金周期间,全国旅客发



营养快餐

山楂治疗“节日病”

山楂加核桃:赶跑腰痛

偏方:取核桃仁150克,山楂50克,白糖200克。核桃仁加水少许,用食物加工机打成浆,再加适量凉开水调成稀浆汁。山楂去核,切片,加水500毫升煎煮半小时,滤出头汁,再煮取二汁,一二汁合并,复置火上,加入白糖搅拌均匀,烧至微沸即可。早晚各服1次,温服为宜。

点评:肾虚是引起腰痛的根本原因。春节期间,天气寒冷,房劳汗出等,皆易感受寒湿之邪,致经脉气血运行不畅,因而发生腰痛。或因打牌、打麻将等,久坐不动,亦可导致经脉气血运行不畅,瘀血滞留于腰部而发生疼痛。

山楂味甘微温,既善于消食化滞,又善于活血化淤;核桃仁甘温质润,是传统的补肾佳品,无论是配药用,还是生吃、烧菜,都有良好功效,特别适宜于老人肝肾不足,腰酸腿软疼痛。两药伍用,使肾气足,血脉畅,而痛自止。

高脂血症,生山楂中所含的鞣酸与胃酸结合容易形成胃石,如果胃石长时间不消化会引起胃溃疡、胃出血甚至胃穿孔。因此,山楂不能空腹吃,并应尽量少吃生山楂,尤其是胃肠功能弱的人,最好将山楂煮熟后再吃。

山楂合丹参:降脂减肥

偏方:取生山楂15-30克,丹参30克,绞股蓝15克,甘草6克。每日水煎,代茶饮。

点评:春节大吃大喝,一不小心就容易血脂升高,身形变胖。中医学认为,高脂血症多见于肥胖体质者,往往由于平时喜食酒肉肥腻之品,缺乏体育运动,以致脾胃功能失调,痰湿偏盛,阻滞气机,导致血液运行缓慢而血瘀。

山楂是天然的降脂药,现代研究表明,其能显著降低血清胆固醇及甘油三酯,有效防治动脉粥样硬化,还具有扩张血管、改善微循环、降低血压等作用;丹参味苦,微寒,为养血活血药,具有抗血小板凝聚、改善心脑血管、降脂、降尿酸作用。绞股蓝味甘、苦,性微寒,具有健脾胃增进消化吸收,调脂减肥等作用。

山楂配陈皮:化痰除积

偏方:取山楂15-30克,陈皮12克,法半夏12克,茯苓15克,木香6克,白芍10克,甘草6克。上药水煎,早晚温服。

点评:脾主运化,胃主受纳,共同完成食物的消化。反之,若过于饱食,或饥饱不定,或饮食生冷硬物,脾失运化,胃失受纳,食积不化,则易形成胃脘胀痛。或外感寒湿,积滞不化,气郁血滞也会导致胃脘胀满。亦可兼见恶心呕吐,烦躁不安,甚则胃痛。

山楂能消食化积、行气散瘀;陈皮健脾、肺经,具有健脾和胃、行气宽中、降逆化痰的功效,主治脾胃气滞,脘腹胀满,恶心呕吐,食欲不振,咳嗽痰多,胸膈满闷等;半夏主人脾胃兼入肺,能行水湿,降逆气,而善祛脾胃痰湿,为燥湿化痰,降逆止呕,消痞散结之良药;茯苓、木香理气健脾祛湿;白芍养血柔肝、缓中止痛。纵观本方,能健脾和胃,消积导滞。



扫一扫

欢迎关注科技改变生活微信公众号

随着智能手机、iPad 等电子产品的普及,“低头族”低龄化趋势日渐明显。春节期间常常可以看到少儿低头玩手机或iPad。请关注——

“低头族”低龄化该如何防范?

本报记者 李颖

打破砂锅

无论是在公共场所,还是在家里,常会听到稚嫩的声音叫着:“爸爸、妈妈,我要玩手机!”“屏奴”低龄化趋势导致中国“少儿低头族”数量日渐庞大,不仅令家长为之担忧,也引发了社会广泛关注。

3岁娃就成“低头族”

“低头族”源于网络词汇,是指那些不论何时何地都拿着手机不停摆弄的人们。如今,“低头族”也出现了低龄化的倾向。不少家长发现,只有三五岁的孩子,却已经喜欢上摆弄手机,玩起来还相当熟练,寻找手机中的游戏精准无比,而且拿起来就不愿意放下。

有一个3岁儿子的王女士,最近一段时间非常烦恼,原因是儿子越来越爱玩手机,每次一见到她,不再像从前那样第一时间搂住她,而是跑去翻她的包,看她的手机在哪。“这太可怕了,如果孩子从小变成‘低头族’,那

长大不是更让人担心?再说孩子的眼睛也受不了啊。”王女士深深叹了口气。

中国少先队事业发展中心发布的第六次中国未成年人互联网运行状况调查报告显示,中国未成年人使用互联网的比例高达96.8%;北京市妇联发布的《2013年中国城市儿童生活形态报告》也显示:4岁至6岁孩子中,约有53%会上网,将近八成的未成年人使用移动终端上网。

记者近日走访多名家长发现,不少孩子在2岁左右就开始接触手机、平板电脑等电子产品。其中,有不少家长称在哄孩子玩耍或者吃饭时使用过手机、iPad等。

“屏一代”视力普遍出现问题

伴随着智能设备长大的“屏一代”,已经普遍出现了近视问题。来自同仁医院配镜中心的数据显示,和10年前相比,初次配镜视主要人群从11岁左右直线下降至去年的7岁,

在儿童医院还有三四岁的儿童前来配眼镜。

“对于儿童而言,常盯电子屏幕的危害更大。”北京同仁医院屈光中心主任周跃华解释说,人的视觉神经通路在出生的时候就已经铺设好了,但是还要逐渐发育成熟和健全。视觉度(俗称的视力)到6岁时基本接近成人水平,这段时间是视觉发育的关键。

电子产品玩多了容易导致眼疾,手机的危害更加严重,远超电视等。“因为电视在室内,调出的光线也相对柔和,而手机不论在强光下还是在黑暗中,对幼儿的眼睛刺激较大。幼儿的眼睛还在发育期,没有完全成熟,可塑性大,这也使得更多的幼儿因为玩手机得了眼疾。”周跃华强调,对于儿童而言,用眼都应保持一定的距离,不要太近,但也不宜太远。用眼一段时间左右,就应远眺,让眼部肌肉放松休息一下,这样有助于保持肌肉的调节力始终处于一个健康的状态。

电子产品玩多了容易导致眼疾,手机的危害更加严重,远超电视等。“因为电视在室内,调出的光线也相对柔和,而手机不论在强光下还是在黑暗中,对幼儿的眼睛刺激较大。幼儿的眼睛还在发育期,没有完全成熟,可塑性大,这也使得更多的幼儿因为玩手机得了眼疾。”周跃华强调,对于儿童而言,用眼都应保持一定的距离,不要太近,但也不宜太远。用眼一段时间左右,就应远眺,让眼部肌肉放松休息一下,这样有助于保持肌肉的调节力始终处于一个健康的状态。

电子产品玩多了容易导致眼疾,手机的危害更加严重,远超电视等。“因为电视在室内,调出的光线也相对柔和,而手机不论在强光下还是在黑暗中,对幼儿的眼睛刺激较大。幼儿的眼睛还在发育期,没有完全成熟,可塑性大,这也使得更多的幼儿因为玩手机得了眼疾。”周跃华强调,对于儿童而言,用眼都应保持一定的距离,不要太近,但也不宜太远。用眼一段时间左右,就应远眺,让眼部肌肉放松休息一下,这样有助于保持肌肉的调节力始终处于一个健康的状态。

“屏一代”视力普遍出现问题

伴随着智能设备长大的“屏一代”,已经普遍出现了近视问题。来自同仁医院配镜中心的数据显示,和10年前相比,初次配镜视主要人群从11岁左右直线下降至去年的7岁,

时间每次不宜超过30分钟,操作各种电子产品视频产品时间每次不宜超过20分钟,每天累计时间不宜超过1小时。2岁以下儿童尽量避免操作各种电子产品视频产品。

周跃华还建议,有关部门应要求生产商提供儿童视力防护标准,并在其产品外观和使用说明中标注此产品可能造成的视力损害,对消费者尽到应有的告知义务。

少儿触屏成瘾急需疏导

事实上,“触屏成瘾”对未成年人的不良影响除了视力下降,还可能诱发颈椎、睡眠等方面疾病,其对儿童心智发育的负面影响更令人担忧。

英国一项针对5岁至13岁儿童的调查显示,会上网、会玩电脑游戏、会使用iPhone或iPad的孩子基本生活技能差,65%不会泡茶,81%不会看地图,45%不会系鞋带。教育专家担心,长时间使用电子设备可能危害儿童的阅读和交际能力。

“一些迷上电子设备的孩子,注意力难以

集中。”国家一级心理咨询师杨青不无担忧地表示,他们的兴趣点总是游移不定,甚至连他们最沉迷的游戏,都是这个还没有玩完,就迫不及待地想玩下一个。

“触屏依赖”对儿童的心智发育也会造成不良影响。医学专家表示,儿童迷恋智能手机、平板电脑等电子设备,分不清现实与虚拟,容易淡化现实人际交往,社交、语言表达能力会退化,有的孩子甚至不愿跟现实生活中的家人交往,从而导致自闭。

教育专家指出,亲子教育的缺失也是“屏奴”低龄化的重要原因,有些家长为图省事,寄希望于“电子保姆”,导致孩子过早接触数码产品;一些家长自己就整天沉湎于触屏手机或平板电脑,孩子难免会效仿。因此呼吁家长应做到在孩子面前不玩手机,并多抽空带着孩子学习、游戏或者做运动,在活动过程中增进彼此的感情。“无论何种方法,与小孩沟通很重要,如果只是一味限制、打压,只会收到反效果。”

农村“人气王”的变迁

生活风向标

据新华社电(记者黄艳)大年初五一早,还在睡梦中的黄东就被三个少年吵醒:“拜财神喽!抢红包啦!WiFi打开没有?WiFi打开没有?”

“没有!没有!自己开!”他说了两遍密码,然后迅速起床,拿着手机加入了抢红包的“战队”中。

今年23岁的黄东是四川广安市兴隆镇樊池村一位退伍军人。去年11月底回家后的第一件事就是给家里装上光纤网络。“100兆,速度比有的城市小区还快!”黄东说,回到农村一点没有影响他的“互联网”生活。

“大家在一起娱乐游戏,彼此交流在城市打井的见闻和故事,还建起了微信群,WiFi简直就是农村新晋人气王啊!”

而早在二三十年前,记者记忆中的“人气王”则是电视机。

1988年前后,记者家里买了一台黑白电视机,那个时候正在播放《射雕英雄传》。每天晚上,不算狭窄的房子里坐满了生产队的叔伯邻居。坐不下时,还有坐在房屋横梁上的,实在挤不进的,就站在门口听声音。人气爆棚,盛况空前。

村里的老人告诉记者,电视机过了,就是洗衣机、电冰箱、小轿车,谁家买了时髦的新电器,都会有人围观,有人借用。“现在是互联网了,我们老年人要不了,不晓得过两年又是啥?”

相对于人口稠密的成都平原,记者所在的村子处于广汉与什邡交界地,是一个远离城市的村庄。然而,从2014年开始这里就陆续有光纤进村入户。仅在记者所在的生产队,粗略统计已有10余户农民联通了互联网。

WiFi不仅让农民在春节期间也加入了抢红包大战中,还逐渐改变了他们的生活方式。网购服装、家电,海淘奶粉、药品,通过互联网卖农产品,样样也不落下。

“超级月亮”将连续3个月出现

科学与生活

据新华社电(记者周润健)我国天文学会会员、天津市天文学会理事史志成14日介绍说,今年10月至12月将连续3个月出现“超级月亮”,这样的情况并不常见。届时,只要天气晴好,我国公众都可一饱眼福。

月亮围绕地球公转的轨道是椭圆形,在运转过程中,其距离地球时远时近,最近时约35万公里,最远时约40万公里,两者相差约5万公里。因此,从地球上望上去就有了“大月亮”和“小月亮”之分,两者直径相差八分之一。

史志成说,根据天文精确推算,11月14日月球过近地点的距离为35.6万公里,比月地平均距离38.4万公里近了2.8万公里,是月

球全年距离地球最近的一刻,此时月亮视直径最大。

“其实,这一轮满月前后的另外两次满月,10月17日和12月13日,也都可以称为‘超级月亮’,因为月圆时月球都距离近地点不是很远。不过,只有11月14日这一晚的满月才是真正最大最圆的。”史志成说,“要想知道最大满月比最小满月‘大’多少,感兴趣的公众可以关注下4月21日的年度最小月亮,用同样的设备、同样的焦距参数及月亮同样的地平坐标位置拍下来,一对比就知道啦。”

天文专家表示,“超级月亮”既不神秘,也不奇怪,系正常天象,对公众生产和生活没有影响,只是这个夜晚会比较明亮一些,提高人们赏月的情趣。

使用手机八大不良习惯

李振

给您提个醒

手机是人们接触最多的电子产品,然而在使用手机时一些不好的习惯也许会带来意想不到的危害:

不设开机密码

随着触屏手机的出现,人们会将越来越多的个人信息和资料存储在手机之中,开机不设密码也许无形中就会泄露个人隐私。因此,请尽量给你的手机设置解锁密码吧。

蹭网免费WiFi

在大型商场里正规的WiFi都会提供动

态密码验证登录,而有些人会尝试连接那些没有加密的WiFi,殊不知这背后隐藏着很多不安全因素。黑客可以仅用一台电脑一个路由器就可以在搭建的WiFi环境下轻松植入钓鱼网站和窃取账户信息。所以,千万不要随意在公共场合连接陌生的无验证的WiFi网络。

使用手机浏览器直接购物

手机浏览器和电脑浏览器一样都存在被木马病毒攻击的可能,然而现在人们使用的PC端浏览器都是有插件保护网购的,但是手机端没有,所以当碰到钓鱼网站时难以发现,很容易造成自身的财产损失。

看见陌生的二维码就扫

在二维码背后可以隐藏很多丰富的信息形式。例如一个网页、一个名片或者一段文字等等。正因为二维码可以包含丰富的信息,所以它也让不法分子有了可乘之机,二维码技术成为手机病毒、钓鱼网站传播的新渠道。

随意点击手机短信链接

现在除了原来那种谎称你中奖了之类的短信诈骗,还有一种更是猝不及防的,那就是伪基站发送的短信。这类短信可以将号码伪装成10086一类电信运营商或者是网银等官方号码,如果不对内容进行判断则很难发现其中的问题。

边充电边打电话

手机在长时间使用时会发热,玩游戏或者打电话充电,过程都会增加手机的负载,倘若同时进行多项任务,手机内部就会存在温度过高的风险。所以强烈建议大家不要在手机充电的时候长时间打电话或者玩游戏。

长时间用手机打电话

手机的辐射有几个阶段是特别大的,第一个是在拨打电话时还没有接通阶段,第二个是电话刚打进来的时候,第三个就是在信号微弱的时候。这几种较常见的情况会增加手机对大脑的辐射,所以不宜长时间打电话。

手机放枕边

手机的辐射范围是一个以手机为中心的环状带,手机与人体之间的距离决定了辐射被人体吸收的程度,特别是在睡眠状态下人的防护程度也是最弱的。所以此时需要尽量把手机调到飞行模式。