

弄小区设计。该车专门针对老旧小区宣传投入使用。该车的消防电动机在上... 一月二十日,一辆集灭火和消防



警用装备。新华社记者李紫恒摄... 船艇开放日,迎来首批中小小学生,孩



乐。新华社记者梁杰摄... 民利用周末时间走出家门,尽享冬日



等民俗艺术,提前透出浓浓年味。... 人现场为市民展演剪纸、刺绣、书法

营养快餐

山药食用七法

山药的营养成分丰富,每100克含蛋白质1.5克,碳水化合物14.4克,钙14毫克...

在山药中还有一种重要的营养成分,那就是薯蓣皂苷,被称为是天然的DHEA(去氢表雄酮)。

山药酒

配方:鲜山药350克、黄酒2000毫升、蜂蜜适量。做法:先将山药洗净、去皮,切片,备用...

冰糖山药

配方:山药0.75公斤、冰糖3/4碗、清水5-6碗。做法:将皮削去并切成方块,加进冰糖、清水先用大火煮滚,再改小火煮烂...

山药药膳汤

配方:山药5克、玉竹10克、麦冬10克、枸杞5克、鸽子1只。做法:先将余过的鸽子肉放入锅中煎炒...

蜜汁山药

原料:山药500克、枸杞20克、糖150克、桂花露2茶匙(10ml)、油。做法:1.戴上手套,将山药洗净,去皮...

山药排骨汤

原料:山药、排骨、葱、姜、盐、黄酒。做法:1.山药洗净,去皮切块,煮2分钟;2.排骨洗净,砂锅加满水,煮开,撇去浮沫...

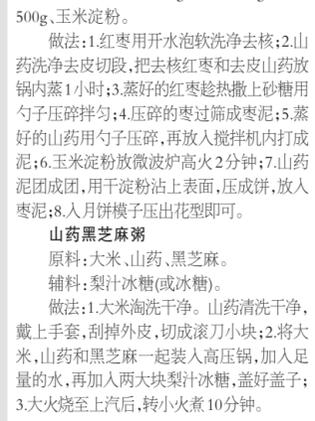
枣泥山药糕

原料:干红枣300g、砂糖120g、山药500g、玉米淀粉。做法:1.红枣用开水泡软洗净去核;2.山药洗净去皮切段,把去核红枣和去皮山药放锅内蒸1小时...

山药黑芝麻粥

原料:大米、山药、黑芝麻。辅料:梨汁冰糖(或冰糖)。做法:1.大米淘洗干净。山药清洗净,戴上手套,刮掉外皮,切成滚刀小块;2.将大米、山药和黑芝麻一起装入高压锅,加入足量的水...

数字时尚



明基日前发布的一款顶级长焦数码相机明基GH800,配备了支持36倍光学变焦的镜头和EVF电子取景器,1/2.3英寸的CMOS图像传感器,有效像素为1800万,3英寸92万像素的可翻触屏,1080p视频拍摄。

瑜伽在中国开始流行以来,瑜伽培训日益火爆,学员从最开始的成年女性已发展到男女老少,参加培训者大多认为,瑜伽是一种健身方式,培训安全可靠。那么——

参加瑜伽培训存在安全隐患吗?

实习生 邢天鸽

打破砂锅

不久前,央视《每周质量报告》报道称,近十年来瑜伽会馆的遍地开花引爆各地瑜伽培训市场,这些瑜伽培训机构都声称自己是正宗的、专业的,但实际上良莠不齐,培训出来的瑜伽教练也不具有专业的水平。

瑜伽培训市场乱象丛生

笔者在百度上输入“瑜伽培训班”几个字,就会有3880000个结果显示出来,这些培训班都声称自己是专业的、可靠的、为全国之首、国际之最,拥有各种各样的头衔。

培训机构,那些所谓的××国际瑜伽培训机构、××亚洲瑜伽教练班等只是在名字上加入了‘国际和亚洲’等词语,并不是说真正意义上的国际或者亚洲,也并未得到国际或亚洲的认可。”

笔者在网上与多家瑜伽培训班联系,这些瑜伽班的相关工作人员所给出的保证承诺都很诱人,只要报名参加培训班,一个月左右就可以得到专业的资格认证,拿着这个证书就可以去健身房当教练了。

某国际瑜伽培训班的杨老师介绍说:“只是想从事瑜伽教学的人都可以来,如果你体貌端正,比例协调,基础都无所谓,主要还是看如何带学员领会,口述体位和是否掌握了代课技巧。如果有好的机会我们的学员还可以一边代课一边学习。”

笔者又走访了多家健身俱乐部,发现每个俱乐部的瑜伽课程都很紧俏,学员很多。当问到这些学员的教练是否具有专业资格时,大部分学员们表示,他们并不知情,只是

俱乐部介绍的时候会说都是专业教练。“由于目前没有国家认证,普通学员只能根据老师的上课水平来判断其教学质量,而那些培训班的证书对于正规的瑜伽课程来说只是一张纸,没什么特别大的意义。”陈咏琪说:“这些证书根本不能证明一个人是否真正具备当瑜伽教练的资格。”

学员安全不能保障

一份澳大利亚新南威尔士伤害危险研究中心的运动伤害报告显示,瑜伽已经成为受伤率很高的运动,不少医院都接受过因为练习瑜伽而受伤的患者。

北京301医院骨科关节外科主任医师蔡谓在微博中提到,一位20多岁的姑娘,练习瑜伽的时候不知道做了什么奇异的动作,竟然活生生的把膝关节里的软骨带着骨头卡下来一小块,只好手术把它取了出来。

类似这样因为练习瑜伽受伤的事情还有很多,2010年,上海的郑女士因为瑜伽教

练的按压导致了腰椎间盘突出,4颗合金钢钉将会永远埋在她第4、5节腰椎上;2011年,湖北一位女士遇到水货瑜伽教练,竟然导致大腿骨折。

笔者了解到一些小规模的瑜伽会馆或者健身房考虑到成本问题,就会请一些持有所谓证书但实际上资格不够的人来当瑜伽教练,而这些教练由于缺乏经验及授课技巧,根本无法保障学员的安全。

陈咏琪说,由于瑜伽教练水平的良莠不齐,一些教练只单纯地追求体位和姿势,存在着错误的指导,比如前屈下不去就对学员进行按压,造成了部分学员腰部受伤。有的学员也存在着攀比心理,认为别人能完成的动作自己也一定要完成,于是勉强自己做一些高难度的动作,造成身体不同程度的损伤。

学习瑜伽需小心谨慎

陈咏琪说:“学习瑜伽要量力而行,瑜伽

是一种修行方式,可以强身健体,并不是说完成瑜伽动作就是最棒的,千万不能和自己较劲和别人攀比。”他还提出了一些建议:

首先,练习瑜伽要选择正规的瑜伽会馆或者健身房,初次参加瑜伽训练班要认真感受,要舒适而不紧张,身体肌肉不是非常的疼痛,倾听自己身体的感受。

其次,感受老师的教学水平,是否只注重体位与姿势,而忽略了身心的修行,这样的教练是不能很好的带领学生领悟瑜伽的真谛的。

另外,学习瑜伽要根据自己的体质,选择不同类型的瑜伽。患有高血压、心脏病等的学员不适合做高位瑜伽。处在经期的女士,不能做髋关节超过心脏的动作等。

陈咏琪提醒,瑜伽学习不能因噎废食,不应因为培训市场的乱象就放弃了对瑜伽的追求。任何一种运动都会带来伤害,只要学员能够在正规的教练的帮助下,选择最适合自己的瑜伽就可以避免不必要的伤害。



画中有话... 黄河入海口自然保护区是我国著名的水鸟栖息地,每年有十余万只水鸟在此过冬。近期受极寒天气影响,该保护区出现大面积封冻现象,栖息水鸟普遍觅食困难,部分还被冻伤。为此,山东省东营市边防边防官兵开展了每天四次的护鸟专项巡逻,抛撒鸟食保障水鸟越冬。 张晓摄

终端安全管理用上模块化设计

本报讯(崔云)近日,瑞星在北京发布企业终端安全管理系统,该系统采用了最先进的BS+CS混合式分布架构,在业内尚属首次。该产品还采用了统一系统平台+独立功能模块的设计理念,集成了病毒查杀双引擎、专业防火墙和信息安全审计等功能。

系统不但有效解决了传统CS架构无法灵活应用于外部应用程序(如企业OA、ERP等系统)的问题,同时还避免了单一BS架构实时响应能力差这种情况的发生。

另外,该系统还设计了超强的病毒防护功能,使用了领先的企业级信息安全防毒双引擎技术——本地引擎+云引擎,在保证系统运行速度的同时大大提高了病毒查杀

能力。除此之外,还可以添加防火墙模块,并能与杀毒模块联动,可以对病毒进行追踪,快速将染毒电脑与网络隔离,避免危害进一步扩散。

考虑到不同规模、不同行业对信息安全的需求不尽相同,新品采用了模块化的新形式,企业可以根据自己的需求定制相应的功能组合。同时,企业也可以随着需求的变化,通过在经销商添加所需模块,减轻了首次购买的支付成本及后续的升级成本。

何不用贡品保养自己(上)

本报记者 杨朝晖

我的健康 我管理

阿胶,出山东东阿,故名阿胶。相传神农氏尝百草,发明中药。药分上、中、下三品。上品主养生,无毒,多服、久服不伤人,轻身益气,不老延年。

发明创造,与鲁西南自古有至中和理念分不开。中国中医科学院中国医史文献研究所所长、传统医药中遗委员会专家组组长柳长华教授说,炼制阿胶的传统工艺要有几十道工序,讲究用东阿水、乌驴皮、桑木柴,金钢银铲制作。

阿胶源于百姓的智慧,早在四千年前就是人们日常生活的补品。但她的超凡品质,使其命运不同寻常。柳长华据史料考证认为,东阿阿胶系阿胶之珍品,得大师之技艺炼制而成。自唐朝以来,东阿阿胶以贡品进贡朝廷,寻常百姓极难得真胶。

相传当初唐太宗李世民起事时,金戈铁马,气吞万里。但他也不是永远顺风顺水,在山东境内,李世民就遭到强人王世充挥军抗拒。一阵厮杀下来,李世民竟小受挫折,人困马乏,引军进入东阿县休整。支持李世民的东阿人热烈欢迎,以阿胶熬汤来拥军。

说也奇怪,原已疲惫不堪的李氏大军经此休整,顿感精神焕发,一鼓作气打败了王世充。“待字闺中”的阿胶正因为这段经历,最终走进深宫大院,远离寻常人家。唐代《元和郡县志》载,唐太宗时,朝廷派

3D打印体验馆实现全“克隆”

生活风向标

本报讯(记者李建荣)3D打印这个被英国《经济学人》杂志称为“将带来第三次工业革命”的数字化制造技术,可打印出飞机、赛车、手枪、巧克力、人体器官等。近日,在北京市委的支持下,位于北京DRC工业设计创意产业基地开业的中国首家“上拓3D打印体验馆”则能够“克隆”一个真实的你,无论是头发、眉目还是肤色,都和真实的你相差无几。

在“3D打印体验馆”里,不光是人物的三维扫描和人物模型的“打印”制作,一个易拉罐、一枚戒指、一个动漫玩偶、iphone手机座、3D游戏里的人物角色、个性花瓶……只要是你能想象到的东西或者现实中已经

消费者最看重液态奶质量

给您提个醒

本报讯(记者李禾)中国质量协会、全国用户委员会近日发布2012年全国液态奶用户满意度测评结果。结果显示,2012年液态奶行业用户满意度为75.91分(满分100分),比2011年略有提高;消费者最看重液态奶质量,品牌形象影响次之;消费者对奶源地也极为关注。

本次液态奶调查中共选取20个品牌,包括伊利、光明、蒙牛3个全国范围内销售的全国性品牌和龙丹、辉山等17个区域性品牌。全国性品牌调查区域包括北京、上海等22个大中城市;区域性品牌调查限于其生产地及周边城市;采用随机选号的电话调查。

据悉,我国目前乳制品工业正处于由数量扩张型向质量效益型转变的关键期,存在加工能力过剩;养殖水平低,生鲜乳供应不

存在的东西,都有可能被3D打印机“打印”出来。

更令人啧啧称奇的是,在上拓“3D打印体验馆”里还可以自己动手将自己的形象和其他三维形象结合,创造出专属的立体模型带走。依靠神秘的3D打印技术,迪斯尼未来之家的神奇体验竟然得以实现。

据上拓科技负责人介绍,3D打印体验馆除了提供3D真人模型打印外,还可以为人们定期扫描存储全身数据,为定制衣服、鞋子、眼镜等提供专享的个性化数字定制服务。

北京工业设计促进中心的负责人表示:3D打印技术是制造方式和手段的革命化创新,代表着未来制造业信息化、智能化的发展方向,同时,也会使人们的生活更加丰富多彩。

稳定;有效需求不足,消费结构失衡,市场竞争失序等问题。本次测评发现,在全国性品牌中,伊利位列满意度、品牌美誉度第一;在区域性品牌中,龙丹、辉山、得益位列满意度前三甲。

调查显示,消费者对食品成分及产地、保质期等标注详细清晰,包装安全卫生情况,均匀度、新鲜度评价较高;对浓度、口味、袋装奶标识、保质期、产地、厂址等标识易掉色、生产日期更改、袋装奶包装易破损等表示不满意。

调查还显示,消费者对液态奶浓度较为关注,对浓度评价是所有质量特性中评价最低的(72.56分)。这说明,不仅需行业加强自律,确保合格产品的浓度,有关方面还应加大宣传,使消费者了解浓度浓度和判断方法;消费者对“食品安全放心程度”及“食品安全监管信心”仍然较低,甚至低于2009年调查的水平。

遣大将尉迟恭来到东阿县,封存了阿井,并宣布自此之后,当地闲杂人等一律不得私自开启封井,制造阿胶,否则杀无赦。只有官家才可以“封封而取水”,“熬胶进贡”。

这位尉迟恭也不是凡人,他在后世的名气很大,据说武功一流,能在万军之中取上将首级。所以民间对他敬畏有加,干脆拿他跟秦叔宝一起当做了镇妖祛邪保平安的“门神”。北方乡村过年时门上贴的那两个凶神恶煞的家伙,左首的就是这个尉迟大将军。

老百姓给他封的“职位”并不离谱,据说他当年还真做过李世民的保镖,上过李世民的马。所以,此人自然深得皇上信任,坐稳了江山的李世民要发展国家经济建设,特地派他来东阿县将阿胶的生产和经营权收归国有。