



为宝。节日期间馈赠的礼品送往专卖店“变卖”到市民手中。人们将手中的礼品、春节期间过后，闲置物品寄卖商店受



对铺张浪费。微博倡议网友聚餐注意勤俭节约，反山公司青年职工展示他们发布微博，二月二十一日，国家电网山东苍



井，忙碌的身影构成了一幅幅“忙春”城景的花农忙着移栽花苗，管理花随着气温回暖，山东省临沂市郊



力设备隐患，讲解正确用电常识。工作人员开展用户走访活动，检查电春节长假过后，慈溪市供电局的

营养快餐

4种食物美白牙齿

去除牙垢的方法有很多，比如牙线、刷牙等，除此之外还可以通过各种食物来更好地去除牙垢。

洋葱 对于一些牙垢比较严重的人群而言，在平时生活中应该适当多吃些洋葱，其中所含有的部分物质不仅有利于保护口腔健康，同时还可以有效地去除牙垢。

吃洋葱的时候最好是生吃比较好，每天吃半颗洋葱不仅可以帮助我们起到预防蛀牙的作用，同时还可以有效的降低胆固醇，以此来预防心脏病等各种慢性疾病。

芹菜 芹菜是我们日常生活中极为常见的一种茎叶蔬菜，而且很多人还将芹菜作为维持口腔清新的清新剂。然而芹菜对口腔的作用不仅仅如此，其实在我们大口吃芹菜的时候它正帮你的牙齿进行一次大扫除，同时还可以极大程度上降低我们蛀牙的危险。

而且你愈是费劲咀嚼，就愈能刺激分泌唾液，并且起到平衡口腔内的酸碱值的作用。唾液只要处于酸碱值平衡状态，就可以更好的起到杀菌抗菌的作用。

香菇 相信香菇是很多人在平时生活中都非常喜欢吃的一种食用菌类食物，经过最新的研究发现，经常吃香菇可有效起到防癌抗癌的作用。因此在平时生活中，我们应该适当多吃些香菇，以此来预防癌细胞的生成。

香菇的食用方法有很多，而且由于香菇带有独特的风味并且热量又低，因此不管是煮汤、清炒还是凉拌都很可口。要想保护牙齿健康，香菇是必不可少的一种食物。

绿茶 在平时生活中养成经常喝绿茶的习惯同样可以有效地去除牙垢，这是由于在绿茶中含有大量的氟，它可以跟牙齿中的磷灰石结合，从而起到抗酸以及防蛀牙的作用。

去除牙垢的方法有很多，以上这些就是日常生活中最有效同时也是最简单的方法，因此有牙垢等情况的人群在日常生活中应该多吃。同时还应该养成早晚刷牙的习惯，同样可以预防以及去除牙垢。

6种食物助消化

过节暴饮暴食的后果就是腹胀，消化不良。人们在懊恼的同时又抵不住美食的诱惑。该怎么办？以下六种食物有助消化的作用。

西红柿 西红柿含有一种特殊成分，即番茄素，有助于消化、利尿，可以协助胃液消化脂肪。

大白菜 大白菜可以促进胃肠蠕动。这是因为大白菜含有大量的粗纤维，能促进胃肠蠕动，帮助消化，防止大便秘结。

酸奶 酸奶可以补充乳酸酶。这是因为酸奶含有丰富的乳酸，可以将奶中的乳糖分解为乳酸。

橘皮 橘皮对消化的促进作用主要是其中含有的挥发油对消化道有刺激作用，能增加胃液的分泌，促进胃肠蠕动。

苹果 苹果能刺激肠蠕动。这是因为苹果中含纤维素可刺激肠蠕动，加速排便，故又有通便作用。

山楂 山楂具有消肉食积滞作用。中医指出，山楂是消肉食积滞的上品，含山楂酸等多种有机酸，并含解脂酶，入胃后，能增强酶的作用，可促进肉食消化，有助于胆固醇转化。

数字时尚

眼睛是心灵的窗户，婴幼儿成长过程中，90%外界信息是通过眼睛获得，眼睛好坏直接影响着婴幼儿动作、语言的发展，同时婴儿眼睛又非常脆弱，所以需要父母精心呵护，特别是要注意避免强光刺激。请关注——

强光对婴儿眼睛危害有多大？

实习生 刘旭奕

打破砂锅

曾有媒体报道，西安市宋女士用浴霸给刚出生不久的儿子洗澡，结果导致儿子在强光刺激下失明了。中国医科大学附属盛京医院眼科副主任医生夏丽坤呼吁，“婴儿的眼睛非常脆弱，需要父母科学健康地护理婴儿眼睛，避免强光照射，给孩子一个明亮灿烂的世界！”

一旦失明不可逆转

据夏丽坤介绍，来医院就诊的患者，有不少孩子是因为身边的强光损伤了眼睛。“我们临床上对于很多光线，都不让小孩、幼儿长时间地注视，包括正常的日光灯、电视、亮度强的手机等”。

据了解，胎儿在6周时，视神经就开始铺路了，将视网膜连接到“初级”的大脑上。然后，眼的晶状体和眼角膜形成，眼皮覆盖在眼睛上。大约在6个月左右，胎儿就已经对光

很敏感了。婴儿出生时，对光线会有反应，但眼睛发育不完全，视觉结构、视神经尚未成熟，视力只有成人的1/30。此后，婴儿的视力还要经过一个漫长的逐步发育的过程，在6岁时视力才能达到正常的1.0，而到8岁时，孩子的视力才能完全发育。

“因为婴儿的眼睛还处于发育中，尤其是黄斑区，我们正常视网膜上有一个黄斑区，这个黄斑区是视网膜上最重要的一个部分，该区域的细胞主要是用来感知亮度、色觉，它非常敏感，往往要在孩子4岁左右才能完全成熟。如果长时间的过度地受光线刺激，都可能对视力有一定的损伤，出现黄斑水肿以及充血、炎症等问题，严重时可能导致失明，而如果黄斑区受损，通常是不可逆转的，视力也很难恢复。”夏丽坤说。

生活中潜藏隐形的强光杀手

由于好奇心驱使，婴儿见到光亮的东西非常非常喜欢盯着看，在生活中，父母们要特别注

意避免婴儿直视光源，避免婴儿娇嫩的眼睛受到强光的伤害。那么在日常生活中，哪些光源是对婴儿眼睛损伤力大的强光？父母应该如何护理婴儿眼睛？

西安市眼科医院眼底病专家吕沛霖说，0至3岁是视力发展的敏感时期，也是比较脆弱的时期，家长尤其要注意。生活中闪光灯、荧光灯、浴霸灯、LED屏等很多光源会对孩子的视力造成影响，尤其是在相对狭小的空间里，这些光源里的蓝光容易对幼儿视力造成伤害。如果要用浴霸给婴幼儿洗澡，为避免孩子眼睛受强光刺激，在给孩子洗澡前，可先将浴霸打开让浴室预热，洗澡时把浴霸关掉。

吕沛霖提醒说，给婴儿照相时使用的照明光和感光器也会对孩子眼睛造成伤害，也应注意避免；户外晒太阳时，紫外线强，大人不要忽略给孩子戴上墨镜；要避免刺眼的蓝光，选择符合环保标准的日光灯；远离房间内紫外线消毒灯；遇到电焊发出的弧光要躲开；日晒时的光线也容易损伤眼睛，应尽量

避免，或佩戴专门的眼睛。另外，不要让婴儿在强光下睡觉，如果在窗边睡觉，应该隔一段时间给孩子调整下睡觉的方向。

此外，婴儿在出生后头两年，是眼睛和焦距调节功能发育的关键阶段，光明与黑暗的时间多少，可能会影响幼儿视力的发育。据医学研究表明，婴儿睡眠时不关灯会增加孩子患近视的可能性。国外医学研究人员在对479名2—16岁的近视患者进行研究后认为，睡在灯光下的两岁以下的婴儿与睡在黑暗中的婴儿相比，近视发病率要高出四倍，睡在黑暗中的孩子患近视的只占10%；夜间睡在照明灯光下的患近视的占34%，睡在室内较强光照灯下的孩子，患近视的占55%。

婴幼儿眼睛发育需要营养全面

北京大学人民医院眼科主任医师吴夕认为，全面营养是婴幼儿眼睛发育的基础。家长要重视防止婴儿偏食、挑食，注重食物多样化和荤素搭配。维生素A、DHA/AA、叶黄素

等都在婴幼儿眼睛发育过程中扮演着重要角色。动物性食物中的维生素A、植物性食物中的胡萝卜素就是保护眼睛、维持正常视觉的“灵丹妙药”。富含维生素A的食物有深海鱼类，粗粮包括玉米、燕麦及坚果类等种子类食物；富含胡萝卜素的食品如胡萝卜、白菜、豆芽、豆腐、红枣、橘子等食物，还宜多吃海带、海苔、紫菜等海藻蔬菜，有吸收与抵抗放射性物质的作用，对人体造血功能以及遗传基因有一定的保护作用。

吴夕指出，动物性食材每天都可适量摄入，动物性食物则每周适量进食三次为宜，因为我们每日的奶里面动物性因素已经很高。

父母们要了解掌握更多更全面的婴幼儿护眼知识，为宝宝打造出色的眼力，在日常生活中也要处处留心，陪孩子看书、识字的时候，每隔20分钟就休息片刻，避免用眼过度；关注婴幼儿眼睛发育进程，每半年带宝宝做一次眼睛检查，尽早发现可能存在的隐患，以得到及时的治疗。



2月20日晚，江苏省苏州市虎丘街道山塘社区举行迎元宵活动，来自该社区的20余名居民手持各自制作的五彩花灯，感受传统文化，迎接元宵节的到来。 新华社发(杭兴微摄)

《小儿难养》搜狐播放量超2亿

本报讯(秦倩)2月20日，由搜狐视频举办的《小儿难养》庆功会在北京举行。发布会上，搜狐视频宣布，联合湖南卫视独播的《小儿难养》从1月22日开播以来力夺开年大剧档排名第一，35集总播放量达2亿2千万，并创下多个当期播放收视纪录。这体现出搜狐视频独播大剧模式开始差异化领先。

根据央视索福瑞数据显示，《小儿难养》仅播出两天后，收视率就稳居全国卫视黄金档同时段第一，在搜狐视频点击播放节节攀升，并在播出第11天播放量突破一亿大关，开创了影视剧网络播放最快破亿新纪录。而高达2.2亿的总播放量，使其成为公认的热播大剧。



近日，以色列推出了一款名为Voyager的车载Android手机。这款手机支持任何汽车的安装连接，并且采用双SIM卡设计，有专门的Maze导航键以及可以免提拨号，支持3G Wi-Fi热点语音启动，还可以用蓝牙以及其他连接方式连接到车载自动诊断系统。(徐东)

养血，女人可选择阿胶

2007年发表在SCI收录的国际权威杂志《美国中药》上一项研究表明，东阿阿胶活性组分能促进贫血小鼠外周血白细胞和红细胞升高，促进骨髓和脾造血干细胞的增殖，提高外周血造血因子含量，从而起到补血功效。深入研究表明，东阿阿胶还具有促进钙的吸收和贮存，增强免疫力、美容养颜、抑止肿瘤、抗辐射、耐缺氧、耐寒冷、抗

我的健康 我管理

疲劳等作用。著名中医妇科专家肖承荣教授解释，阿胶是女人一生滋阴养血的最好选择，女人在不同年龄都可以根据情况，适当服用阿胶。月经是女人一生需要面对的“痛苦”，在那几天特殊的日子里，无论小姑娘还是已为人母的女人，都不得不忍受因失血带来的种种不适。肖承荣提示，如果平时适量服用阿胶，不仅可以补血养血，改善面色，还可以减轻经期“痛苦”。阿胶，味甘平，性微温，临床上常用它治疗月经过多、经期延长。对此症肖承荣建议

收视第一，《小儿难养》也是如此，搜狐视频的选剧精准地抓住了用户群，并让这些80后意见领袖通过搜狐矩阵和社交网络不断放大影响力，从而实现全网覆盖的成功。

搜狐公司董事局主席兼CEO张朝阳表示，搜狐视频在2013年还将继续加大对内容方面的投入，强化搜狐视频的品牌认知度。

解析《小儿难养》的成功可以发现，2013年作为搜狐视频“火力全开”的一年，凭借其完善的大剧甄选和独播、营销策略；完善的体系和模式，正在不断使用搜狐视频大剧“金手指模式”，成为国内影视剧热播趋势的最新引领者。

阿胶，女人可以托付一生的伴侣(中)

本报记者 杨朝晖

可以适量服用阿胶。即每天用阿胶50克，加水炖化后放适量冰糖蒸1个小时，分3—4次食用，或每次配合西洋参10—20克炖化冲服。

对血虚而月经不调、经量少、色淡者，可用阿胶50克炒黄或炒焦为末，每次5克，黄酒送服。为增强疗效，阿胶也可随症配伍使用。作为妇科大家，肖承荣可谓阿胶不离手，“阿胶在妇科应用太广了，我出门诊时，几乎都在用”。

如月经过多，伴有血块，下腹胀痛，属瘀滞者，可配合蒲黄6克炖后互冲服。若月经过多，血色淡红，质地稀薄或夹有清稀白带，腰酸腹痛，得温痛减，下腹空坠，畏寒，四肢

今年元宵“十五月亮十七圆”

科学与生活

据新华社电(记者周润健 蔡玉高)2月24日将迎来一年一度的元宵佳节，又到一年赏月时。天文专家表示，今年的元宵月有些特别，是“十五的月亮十七圆”，最圆时刻在26日凌晨4点25分。

月亮何时最圆？常会听到的一种说法是“十五的月亮十六圆”。“这种说法有一定道理，但不确切。”中国天文学会会员、天津市天文学会理事钟大新表示，比较确切的说法是，最圆的月亮——满月出现的日子是农历的十四、十五、十六和十七。

为何满月农历里的日期不固定呢？钟大新解释说，每逢农历初一，月亮运行到地球和太阳之间，当其黄经与太阳的黄经相同时，月亮被照亮的半球背着地球，我们看

互联网电视用户将享音效盛宴

生活风向标

本报讯(赵翼)近日，未来电视与杜比实验室签订战略合作协议，千万中国互联网电视用户将在未来电视平台上享受到“杜比数字+”(Dolby Digital Plus)多声道环绕声服务。

作为中国网络电视集团旗下负责互联网电视运营的未来电视有限公司，成立仅仅一年来，已经覆盖国内外主流电视及机顶盒厂商的近千万终端设备。

通过此次合作，未来电视将最大程度地发挥优质内容资源的核心优势，与杜比实验室携手一起为用户提供与高清画面完美匹配的逼真环绕声，实现完整的高清互联网电

发冷，喜食热饮口干不渴，大便溏薄，小便清长，疲倦喜卧，属虚寒者，可配合艾叶15克煎汤服用。

月经过少的患者，则可常用阿胶半块炖炖，配合枸杞子30克炖后互冲服，行经期暂停。月经量少，伴有头晕眼花、面色萎黄、心悸失眠、舌质淡红、苔白者，还可选用具有补血调经作用的食疗方——阿胶糖酒蒸膏。

将阿胶250克放于大口瓶中，倒入黄酒浸泡24小时以上，搅拌。再将冰糖200克敲碎，黑芝麻、核桃仁各100克炒至香脆捣碎，放于碗中，搅拌均匀后，隔水蒸2小时，待阿胶、冰糖完全溶于黄酒后，取出放凉即成膏。

早晚各服1—2匙，温开水调服，连服10天。其中阿胶有滋补血功能，核桃可补脑强壮神经、补血润肠、芝麻补益肺气、通血脉，润肠通便，三者共用还可补血健脑、明心强智。