



立了公益基金会救助站。基金会运送了七卡车载灾物资，并建四川雅安地震发生后，TDC公益



在展览上展出的作品。王勇摄影，吸引了众多藏家，图为书法家徐国友行，著名书画大师的艺术精品云集，日前，保利春季拍卖会



了解最新海上天气状况。设置“爱民气象服务平台”，帮助渔民近日，福建石狮深埕边防派出所



制器设备。(王志龙)理为绿色采摘园检修卷带机自动控制每日“坐诊”服务活动，因为客户

营养快餐

巧吃自助餐

生活的改善，让越来越多的人喜欢去吃自助餐，尤其是上班族，一群人去团购自助餐，既方便又便宜。但营养师专家表示，自助餐热量高，要学会健康食用很必要。如何吃自助餐更健康呢？

先挑素食，后吃荤食

先取热量低、维生素丰富、纤维质高的素食，例如蔬菜类、菇类。因为先吃荤食，容易饱腹，还容易消化不良。

优先吃热量低的食物

先吃卡路里较低的食物，以减少饥饿感，且有助于后来吃高卡路里食物时，食量会自然缩小。建议按下列顺序进食：冷盘、蔬果→汤→海产→肉类→饭面→甜品。

以烹调法，筛选食物

尽量挑卡路里低的烹调方式，例如清汤的热量比浓汤低，清蒸、凉拌食物的热量比煎炸和调味的食物低。吃沙拉少用热量较高的千岛酱、法式沙拉酱，改用醋、橄榄油调制的意式沙拉酱。

吃海鲜适量且注重新鲜度

自助餐中的生鱼片、生蚝、虾蟹总是最快被抢光。海鲜蛋白质含量丰富，但吃太多会增加肾脏负担，且容易滋生微生物，有吃坏肚子的顾虑。选择前要注意新鲜度，且吃适量就好。

少喝碳酸饮料

碳酸饮料会占用胃部大部分空间，反而会让人吃不下；且碳酸饮料热量高，建议选择低糖饮料，汽水少喝为妙，改以白开水、茶来代替。

水果是最健康的甜点

甜点也是自助餐的人气食物，建议多吃新鲜水果，少吃蛋糕、冰淇淋等甜点，因为这些甜点几乎是高油、高糖、高热量。如果爱吃，最好只挑一种吃，或是与朋友共享，浅尝即可。

以热茶代替咖啡

茶的口味清淡，也可消除自助餐的油膩感；若一定要喝咖啡，建议添加的奶精，选择较健康的低脂鲜奶；并不加糖或少糖。

饮食有顺序

有句民谚，“饭前喝汤，胜似药方”，就点明了汤与饭两种食品的先后顺序。

吃饭前先喝几口汤，等于给消化道加了点“润滑剂”，使后来的食物顺利下咽，防止干硬食品刺激胃肠黏膜，从而有益于胃肠对食物的消化与养分的吸收，并在某种程度上减少食管炎、胃炎等疾病的发作。

再说水果，主要成分是果糖，无须通过胃来消化，而是直接进入小肠被人体所吸收。

而米饭、面食、肉食等含淀粉及蛋白质成分的食物，则需要胃里停留一段时间。如果进餐时先吃饭、菜，再吃水果，消化速度慢的淀粉、蛋白质会阻碍消化快的水果，致使所有的食物一起搅和在胃中，水果在胃肠37℃高温下，产生发酵反应甚至腐败，引起胀气、便秘等症状，给消化道带来负面影响。

因此，有关专家建议，人们就餐最好按照这样的顺序进行，即汤—蔬菜—米饭—肉类—半小时后再吃水果。

如果你吃了鱿鱼、龙虾、藻类等富含蛋白质与矿物质的海味，则须将食用水果的时间延后到2—3小时以后，切忌两者同食，特别是柿子、石榴、葡萄、杨梅、酸梅等。

最近，宣称可以帮助产妇更好地恢复形体的产后束带遭到一些质疑，有人提出，孕妇产后使用束带会增

产后使用束带是否有害？

加盆腔器官脱垂和尿失禁的发生率。那么——

打破砂锅

爱美乃人之天性。许多产妇在生产之后都希望自己可以恢复到之前凹凸有致的身材曲线。因此，束带作为一种保健塑形产品走进了人们的视线。在住院期间医院给产妇使用的腹带通常不会出现什么健康问题，目前大家热议的束带应该是指类似于美体衣之类的塑形产品。

网上热销束带

笔者调查了淘宝网上束带的销售情况，发现目前束带市场上的产品琳琅满目，光看材质，就有纯棉、混纺、丝质、无纺布、麻等多种类别，价格多在10元到100元不等。某销量排名靠前的母婴产品专营店客服告诉记者，“我们每月的成交量大概是12795件。我也不太清楚产后束带什么时候兴起

的，不过我们店已经卖一年多了。”笔者在浏览了买家评价后发现，诚如店主所述，“没有用户反映过有副作用。”客服解释说，束带本身是防止子宫下垂，不会引起子宫脱垂及其他副作用。

在和几位之前的买家沟通后，笔者发现大多产妇的结论都是：没有明显感受到束带的副作用，但是其塑形的作用也不是特别显著。那么，使用束带到底有没有科学依据呢？它到底会不会给产妇的健康带来危害呢？

使用不当有损害

“束带并没有多少科技含量，但是有一定的科学依据。”北京市海淀医院妇产科副主任医师周虹告诉记者，医院里孕妇使用腹带主要有以下三方面的作用：第一，加强腹部力量，缓解腹部松弛；第二，24小时压迫止血；第三，补充肌力不足，减轻伤口压力。在怀孕期间，孕妇的腹压会上升，这种压

力会压迫盆底，对盆底的功能和结构造成一定的损伤。如果这些损伤在产后得不到恢复，产妇就容易出现尿失禁、子宫脱垂等异常状况。“如果束带使用过紧，反而会进一步加重盆底负担，影响盆底功能的恢复。使用不当将不利于腰腹部的血液循环和皮肤代谢，可能会引起皮炎。”

正确使用有方法

那么，什么样的人适合使用束带？如何正确使用束带呢？

周虹告诉笔者，对于自然生产的产妇一般不建议使用腹带，而对于剖宫产的产妇来说，使用腹带确实可以避免活动时牵扯到腹部伤口而造成疼痛。一般在产后第一次下床前使用，根据伤口愈合时间一般持续使用5—7天，由于个人体质不同也有产妇继续使用至产后一个月。至于产妇为了塑形使用的束带，医生

也给出了一些建议：第一，产妇应根据个人体质而异决定是否使用束带，以及选择松紧适宜的束带。第二，束带需要小强度而长时间地坚持使用，不宜开始就绑得很紧，否则容易造成骨盆腔、子宫、内脏受到强力压迫，使得血液流通过慢，从而影响这些器官功能的进一步恢复，应让盆腔、子宫、内脏自然复位才是关键，产妇可以等到4个月后再基本复原再开始使用。第三，注意正确的方法绑束带，可参照医生建议或相关说明书，严禁直接将它绑上去，而要遵守由下往上、由紧到松的缠绕方式，减少盆腔器官下垂的可能。第四，每天使用时间也不要太长，晚上睡觉时，最好将束带拿下，等到白天要下床活动时，将它束在下腹你希望可以拉提起来的部位即可。

科学饮食和运动是关键

束带标准遵照古法，可防止内脏移位、

恢复盆骨大小。不过周大夫告诉笔者，束带的作用本就不是固定伤口，能否恢复到产前的形体尚待商榷。“怀孕生产的过程中，难免会使盆骨及骨盆肌肉群、韧带受到压迫、拉扯，在骨盆关节、筋膜、韧带恢复弹性张力前，产妇容易有下坠感。这时产妇使用束带，虽可让下坠感不那么明显，活动上比较方便，但小腹并不会因此而消失。”

另外，许多产妇认为，使用束带时，进食到一定程度就会因感觉腹胀而停下，饮食上若有所节制，因而相对比较容易瘦下来。但是医生表示，使用束带多少会降低饮食过量的机会，不过妈妈们想要后恢复到之前完美的身材，最有效的方法还是待身体状况允许，选择适当的运动，并且也可借助一些仪器，进行无创运动恢复健康身材。单纯依靠束带并不能保证身体的完美恢复，配合适当的运动和均衡的饮食才是产后恢复形体的关键。



近日，河北省迁安市博苑幼儿园百余名师生、家长在该市人民广场举办放飞风筝为雅安地震灾区义捐祈福活动。仅一个小时，该幼儿园师生及家长就捐助了13000余元爱心款。图为小朋友在家长的带领下在风筝上写下祝福的话语。

英特尔云计算创新中心投入运行

数字时尚

科技日报讯（记者申明）英特尔公司在近日举行的发布会上，发布了未来三大工作重点：瞄准当前经济发展和百姓生活的关键需求，推动计算产业伙伴协同创新，为“兴产业、新城市、新体验”注入计算源动力。

发布会上，英特尔描绘了无处不在的计算所赋予的产业新活力，展示了感知计算正在变革个性化体验，以及未来教育、幸福养老、移动生活、欢乐家庭等应用如何带给广大用户智能新体验，让生活更美好、世界更精彩。英特尔中国区总裁杨叙表示，我们正在加速迈入一个智能化的互联时代，从智能化生产到智能交通，从智能医疗到智能生活体验，各行各业数据量爆炸

性增长，对计算的需求急速扩张。在快速变化的产业和市场环境中，计算力越来越表现为竞争优势，支撑创新驱动和可持续发展。同日，英特尔宣布其全球第一家云计算创新中心——“英特尔中国云计算创新中心”已投入运行。该中心的设立，旨在加速与云计算相关的解决方案创新进程，提供概念验证、软件开发和解决方案评估等服务。基于“英特尔中国云计算创新中心”，英特尔坚持开放、合作的理念，围绕云计算、大数据解决方案，为用户提供广泛、先进的创新应用选择。



联想近日在京发布首款27英寸智能桌面平板电脑IdeaCentre Horizon，售价14999元。该平板搭载1.8GHz Intel Core i5-3337U处理器；拥有8GB DDR3内存和1TB硬盘；配备27英寸16:9全高清LED显示屏，分辨率1920×1080，支持10点触控，并为用户提供300多款多人交互的定制应用，拥有智能桌面模式和A10一体机两种操作模式。

数字时尚

我国智慧城市进入落地实施阶段

生活风向标

“在镇江过去可能要花十几分钟才能把公交车重新调配好，但通过我们的云计算，这个时间可以节省到几秒钟。”近日，IBM软件集团全球行业解决方案总经理Craig Hayman在“智慧城市软件解决方案高级研讨会上”表示，IBM正通过整体规划设计、关键技术和实施保证这三大核心优势，携手合作伙伴在中国共建智慧城市。急速翻腾的全球城市化进程虽然为人类

的生活带来了翻天覆地的改变，但也催生了人口膨胀、饮水卫生、安全隐患、环境污染和交通拥挤等各种城市问题，让城市管理变得越来越复杂；而中国的城市化进程也面临着同样的问题和挑战。据麦肯锡预测，到2025年，中国将有221座百万以上人口的城市，其中千万以上人口的特大城市将有8座。而建设智慧城市已成为我国城市化发展的路径之一。据了解，目前，智慧城市在国内的建设已经从概念规划阶段逐步进入了落地实施阶段。我国已有近220个城市提出或已开展智

慧城市建设，范围遍及中西部各地区、涵盖不同经济发展水平的城市。而在前不久召开的智慧城市试点工作会议上，首批90个国家智慧城市试点公布。Craig表示，IBM提出“智慧的地球”理念以来，“IBM专家团队与全球诸多城市展开合作，业务涉及水资源、交通、银行、医疗卫生、电子商务、电子政务、公共安全等各大行业，在全球已拥有2000多个智慧城市的成功案例”。而在国内，IBM开始以“少而精”的模式推进智慧城市建设。“我们去年推出的慧典先

锋计划，已成功推广了诸多城市标杆性的最佳实践，帮助用户及合作伙伴在中国市场取得了丰硕的成果。”IBM大中华区方案软件集团总经理夏然表示。据悉，“慧典先锋计划”旨在通过整合全球可复用的最佳实践模型，以及适用于不同行业和信息化水平的IBM智能运营中心、智能交通、智能水管理等解决方案，为市民和企业提供最佳的智慧城市软件和服务支持，全面促进全国建设具有国际化水平的智慧城市。同时，为推动中国智慧城市的建设，并为中国培养一批智慧城市的建设者，今年，IBM推出“智慧城市战略合作伙伴”计划，旨在招募有志于中国智慧城市建设、具备一定技术和品牌影响力的组织机构。在此次研讨会上，山西炎黄智杰科技成为首批加入该计划的公司。

献爱心谨防网络钓鱼诈骗

给您提个醒

四川省雅安市芦山县发生7.0级地震后，爱心人士纷纷慷慨解囊，通过各种形式向灾区捐助。然而，据瑞星“云安全”系统监测，自地震发生短时间内，就已出现了大量以救灾、寻人为名的虚假信息及钓鱼网站案例，并在微博、短信等平台传播。专家提醒广大爱心人士，在捐款救灾时一定要选择官方正确渠道，切勿轻信来自微博、短信、微信等渠道的个人发布的信息，以免上当受骗。

并且该消息中公布的手机号是甘肃平凉地区的一个吸费电话，用户一旦拨打，就会被扣取大量话费。据介绍，除了微博假消息以外，近期还出现了大量以地震为名的诈骗短信，骗子假冒慈善基金会或红十字会发布汇款账号，一旦用户轻信将受到财产损失。目前，瑞星已将此类假冒救灾的诈骗短信加入垃圾短信拦截黑名单，安装有瑞星手机安全软件的安卓智能手机用户可以直接拦截防范。专家提醒网民，每逢大灾之时都会出现“发国难财”的骗子，早在汶川地震时，就曾拦截过多个假冒救灾捐助的钓鱼网站。因此，网民不要轻易相信以寻人、求助等名义发布的微博、短信、微信中的个人信息。如欲向灾区捐款，应选择官方渠道，避免上当受骗。（崔云）

纺织品染色新技术节能20%

低碳生活

印染行业每年排放的大量废水，造成严重的生态环境污染。统计数据显示，印染行业年废水排放量高达24亿吨。目前，印染行业普遍运用的超临界二氧化碳流体经轴染技术，虽可对纺织品进行无水染色，但其加工产品匀染性不易控制，正品率低，染色时间长，且对设备的制造要求高，产业化应用局限多。日前，苏州大学纺织与服装工程学院的6名学生研发出一种纺织品超临界二氧化碳无水绳染染色关键技术。他们采用了新型复合绳染形式对织物进行无染的思路，在国内外首次成功实现了超临界二氧化碳高压系统中织物的可控循环染。

被染织物加工成一种新型复合绳状物，再利用设备的提升机构和染色流体的循环作用共同驱动织物运转，这样大大增加了流体及其溶解的染料与织物的接触机会，实现了匹染织物的均匀染色，同时也缩短了染色加工时间。”团队成员杨慕莹介绍说，采用超临界二氧化碳流体作为染色介质对纺织品进行无水染色，可以有效解决染色不均、零污染，实现纺织品的绿色、生态和环保化生产。与传统水浴染色相比，由于染后产品无需烘干及其他常规染后处理，可节约能源约20%左右，染色生产效率可提高3—6倍。与现有的匹染技术相比，团队研发出的新技术由于同时实现了绳染与染色流体的双重循环，有效解决了染色的不均匀性问题，提高了产品的正品率；同时也简化了高压设备系统的设计和制作难度，其适用性更强。（姚臻）