



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



了解最新海上天气状况。设置“爱民气象服务平台”，帮助渔民



制器设备。理为绿色采摘园检修卷带机自动控制

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，“饭后喝汤，胜似药方”，就点明了汤与饭两种食品的先后的顺序。

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油腻、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，则需要先在胃里停留一段时间。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

加盆腔器官脱垂和尿失禁的发生率。那么——

产后使用束带是否有害？

实习生 郑子瑜

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肌肉的负担，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束带，而对于剖宫产的产妇来说，使用束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。

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笔者，医院里孕妇使用束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

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。”

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笔者，“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



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。李瑛摄

画中有话

英特尔云计算创新中心投入运行

数字时尚

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

生活风向标

我国智慧城市进入落地实施阶段

符怡

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。

数字时尚

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。

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列，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。

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。

生活风向标

我国智慧城市进入落地实施阶段

符怡

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。

生活风向标

我国智慧城市进入落地实施阶段

符怡

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。

生活风向标

我国智慧城市进入落地实施阶段

符怡

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。

生活风向标

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。