



某超市便民服务平台终端选购蔬菜并化社区的居民通过住宅楼内的「1811」



颁奖现场。(汪盛颜 张奔 王功成) 人足球世界杯仿真(C)组季军。图为颁奖



游客前来参观。本报记者 周维海摄 存完好的古汉自然生态景观。图为大批



正确使用消防器材设备。(汤理) 举办了一场消防安全培训。因为如何

营养快餐

夏季5种健胃水果

夏季高温,让人食欲不振,此时宜多吃一些开胃健肠的水果。下面为大家推荐几款适合夏日健胃的水果:

- 葡萄:吃葡萄记得连皮一起吃。因为葡萄皮富含纤维素及果胶质,能预防肠道疾病。而葡萄中的多量果酸有助于消化。葡萄干有滋养、健胃、益气功能,能开胃增进食欲,有补虚、止咳、镇痛功效,是体虚者最佳的保健零嘴。葡萄含有丰富铁质,是补充铁质很好的辅助食品,尤以黑色和红色皮效果最佳,缺铁性贫血患者,妇女皆可多吃。
无花果:无花果富含有机酸和多种酶,可清热润肠,助消化。而其所含的丰富果胶和纤维,遇水会膨胀,能吸附肠道内的有毒物质,是益胃润肠的好水果。
李子:含维生素B1、B2、C、PP、A、钙、磷、铁、天门冬素及多种氨基酸,丰富的营养能促进胃酸和胃消化,增加肠蠕动,提升食欲。
芒果:有“热带果王”之称,含有丰富的胡萝卜素和钾、膳食纤维及叶酸、钙、磷、铁、钾、镁等微量元素,能清肠胃,改善便秘。芒果维生素A含量多,多吃能帮助眼睛健康,让双眼明亮。
桃子:性热味甘酸,含有多维生素和果酸及钙、磷等无机盐,能开胃。其含铁量居水果之冠。因桃子含丰富葡萄糖和果糖,甜美多汁,具生津、润肠、益气血、润肤色等功效。而桃子家族中,又以水蜜桃最让人喜爱。
因为桃子含有大量大分子物质,胃肠功能弱的人或是孩童不易吸收消化,吃多了反而会加重肠胃负担。

水果皮别丢有妙用

- 梨子皮:梨皮是一种药用价值较高的中药,能清心润肺、降火生津。将梨皮洗净切碎,加冰糖炖水服能治疗咳嗽。自制泡菜时放点梨皮,能使泡菜更脆,还更美味。
苹果皮:苹果皮有收敛作用。用它煎汤或泡茶,可治胃酸过多、痰多,将它晒干研末,空腹调服(每日2-3次)对慢性腹泻和神经性结肠炎、高血压等病症有一定的疗效。另外,拿一把鲜苹果皮捣烂成泥,蘸在布条上擦拭浴缸、面盆、坐便器等,可使其光亮如初。
柚子皮:能理气化痰、止咳、平喘。将一个柚子皮切碎,加适量蜂蜜或白糖蒸烂,再加少量热黄酒,早晚各一匙内服,可治老年的咳嗽和气喘;用柚子皮煎汤服,能化痰、消食、定喘、止痛。另外,将柚子皮放在厨房的碗柜、冰箱里可除异味。
香蕉皮:香蕉皮中含有蕉皮素,可医治由真菌和细菌感染所引起的皮肤痒症。蕉皮还有止烦渴、润肺肠、通血脉、增精髓等功效。将香蕉皮捣烂加上姜汁能消炎止痛。用香蕉皮搓手足,可防治皲裂、冻疮。除此以外,它还可治疗高血压、防治脑溢血症。把香蕉皮晒干磨成粉还是保护皮肤的美容佳品。另外,用香蕉皮反复擦拭皮鞋,可除掉鞋面上的污迹。然后再打上鞋油,顿时可使足下生辉。
冬瓜皮:冬瓜皮有消暑、健脾、利湿之功效,可用于肾病、肺病、心脏病引起的水肿、腹胀、小便不利等。用冬瓜皮煎汤洗脚既治脚气,又治脚臭,一举两得。
黄瓜皮:黄瓜皮能排毒。黄瓜皮中含较多的苦味素,是黄瓜的营养精华所在。食用带皮黄瓜不仅可使维C充分吸收,而且能帮助人体有效排毒。此外,黄瓜皮还有抗菌消炎的作用。
番茄皮:番茄皮预防癌症。番茄红素是迄今发现的抗氧化能力最强的天然物质,能防治心脑血管疾病、提高机体免疫力、预防癌症,在番茄皮中含量最多。此外,番茄皮还有助于维护肠道健康。因此,番茄带皮吃最营养。

“针功夫”微整形也叫“后美容手术”时代,指在无需进行美容手术的情况下,通过微创或无创的手段对特定人群实施细微调整以达到健康态、和谐态和年轻态,它与传统手术相辅相成。请关注——

“针功夫”真能带来美丽吗?

本报记者 李颖
“针功夫”微整形也叫“后美容手术”时代,指在无需进行美容手术的情况下,通过微创或无创的手段对特定人群实施细微调整以达到健康态、和谐态和年轻态,它与传统手术相辅相成。请关注——
打破砂锅
佳佳就是“针功夫”一族。27岁的她至今还没有男朋友,也没有帅哥约过她。闺中密友都开玩笑,说她面相不好,没有桃花运。说者无心,听者有意,佳佳下定决心要给自己整一个“好面相”。
如今,像佳佳这样为求整一个“好面相”而接受“针功夫”微整形的人日渐增多。
“针功夫”微整形不同于普通的注射美容,它是操作医生根据人体皮下组织结构、皮肤形态及部位不同,借助提拉、线性、网格状和扇形等科学注射手法,将EME逸美、玻尿酸、伊维兰等物质牢牢“种植”在真皮层或皮下组织,从而起到长效塑形效果。另一方面,因为“针功夫”微整形不动刀、不麻醉、恢复期短,而且不被人所发现。
玻尿酸美容立竿见影
“玻尿酸是人体本来就有的,正常人体含有15克左右。”中国医学科学院整形外科医院国贸门诊部副主任医师韩雪峰解释说,玻尿酸有一个很重要的特点,即能够结合大量水分子,形成1:500倍的体积膨胀,因此它是一个天然锁水因子。
“玻尿酸能够让人在很短的时间内达到健康态、和谐态和年轻态。玻尿酸的微整应用广泛,可对面部做精细化美容,效果是立竿见影的,维持时间是一年左右,安全性非常高,功用也非常多,可以做组织填充和轮廓重塑,对健康没有任何不良影响,而且不需要休息。”韩雪峰表示,正因为正常人体中含有,而且它的产品纯度非常高,工艺很先进,所以安全性是确定的。“最重要的一点是,玻尿酸会在一年左右被吸收掉,也就是说在体内不会长期存留以至于产生异物反应。”
目前,我国国家批准了三种玻尿酸:国产逸美、国产润百颜、进口瑞兰。
韩雪峰提醒,一定要选择正规医院注射。如果医生技术水平有限,会有双侧的不对称等治疗风险。打进血管里还会造成血液



7月4日,中国卫星应用产业技术交流会暨成果展在北京展览馆开幕。展览展示了我

画中有话

联合会杯足球赛首度4K信号直播
科技日报讯(记者马爱平)在日前举办的2013年联合会杯足球赛上,足球球迷们着实过了一把视觉瘾。今年的国际足联首度采用4K信号进行直播,让全世界的球迷们享受到了由4K带来的超高清高品质足球盛宴。另悉,2014年巴西世界杯足球赛转播,也将同样采用4K传输信号。
据了解,4K传输信号只有在4K超高清电视里才能达到最佳显示效果。4K超高清电视配备专业级UHD超高清显示屏,物理分辨率达到3840x2160(4Kx2K),像素达到829.44万。例如TCL4K超高清电视可以真实再现赛场上的色彩层次;四核处理器具备强大的电视运算核心和控制中心以及图形处理能力,实现流物的画面显示和应用,游戏运行,确保了联合会杯足球赛4K信号的全程超高清处理;应用成熟的2K转4K画质提升技术,2K转4K关联补偿技术,可以享受更加高清的NBA、欧洲杯等其他顶级体育赛事。具备USB3.0、HDMI1.4及以上版本的高速传输端口,搭载丰富智能云应用,实现家庭多终端互联互通。
不久前,中国电子商会、国家广播电视产品质量监督检验中心携手TCL,在京发布4K超高清电视首个行业统一标准——《4K超高清电视选购标准》。

科学饮用咖啡是关键

实习生 郝爽
根据维基百科的定义,丙烯酰胺是一种白色无味片状结晶,可作为水溶性增稠剂用于污水处理、凝胶电泳、造纸、矿石处理、布料之免烫处理。但是,我们平常吃的食物中也可能含有丙烯酰胺。根据香港消费者委员会的研究,含碳水化合物的食物在经油炸之后,都会产生丙烯酰胺。在温度达到130℃时会出现丙烯酰胺,超过160℃更会大量出现。速溶咖啡在高温烘烤和干燥的过程中也会产生一定量的丙烯酰胺,这就是人们担心速溶咖啡致癌的依据。
上海中大肿瘤医院中医科主任张永表示,丙烯酰胺进入体内后,会在体内与DNA上的鸟嘌呤结合形成加合物,导致遗传物质损伤和基因突变。动物试验结果显示,丙烯酰胺是一种可能致癌物。长期低剂量接触丙烯酰胺会出现嗜睡、情绪和记忆改变、幻觉和震颤等症状,伴随末梢神经病(手套样感觉、出汗和肌肉无力)。但目前还没有充足的证据表明通过食物摄入丙烯酰胺与人类某种肿瘤的发生有明显关系。
著名食品安全专家、国际食品包装协会常务副会长兼秘书长董金狮称,“咖啡酸只是咖啡里的一种有机酸,这种酸同样也存在于其他农产品中,所以说咖啡致癌显得有些牵强。而且,列表中还有一个备注,‘有证据证明,喝咖啡与大肠癌是逆相关的关系,喝咖啡不能导致其他器官癌变。’也就是说,咖啡致

水中铜离子会损伤秀发

给您提个醒
科技日报讯(记者左睿睿)“自来水中的金属杂质,特别是铜离子会对秀发造成分子级损伤。”7月3日,在宝洁护发科技创新成果媒体分享会上,北京大学第一医院皮肤科副主任医师、潘婷护发研究院专家组成员杨淑霞博士发布了这一研究成果。
研究发现,人类头发80%以上的组成成分是角蛋白,头发角蛋白流失程度是评价头发发质是否健康的一项重要标准,“洗发水中含有金属杂质,比如铜离子会氧化损伤角蛋白,并导致角蛋白碎裂、流失,头发就像得了‘骨质疏松’一样。”杨淑霞介绍说,通过实验发现,在同等情况下,使用含有铜离子的自来

物流管理用上动态监控

生活风向标
科技日报讯(白加龙)近日,福建石狮市科技局、武警泉州东埔边防派出所联合当地物流运输车队共同研究开发的“车辆动态管理系统”正式投入运营。该系统实现了对物流货车的动态监控,大大的改善了物流管理方式,并取得良好的经济效益。
福建泉州东埔地区物流运输车队有近2000余部运输车辆,如何解决管理难度大和提升经济效益问题?这套物流车辆动态监控系统发挥了很大作用。
据介绍,该系统主要由车载终端、信息接收基站、管理平台三大部分组成,其中管