



我当安检员 握相关知识。新华社发(丁汀摄) 物安全进校园”活动,让学生们初步掌握上海市江湾初级中学开展了“国门生



制茶技艺展 展示。新华社发(林善传摄) 茶大师向参观者进行铁观音制茶技



鱼腹式桥梁 桥”中国市政金奖”。(龙艳 王斌摄) 天津生态城到运河河道桥梁荣获



鱼腹式桥梁 桥”中国市政金奖”。(龙艳 王斌摄) 天津生态城到运河河道桥梁荣获

营养快餐

秋令食藕正当时

秋令时节,正是鲜藕上市之时。民间有“荷莲一身宝,秋藕最补人”一说。莲藕具有收缩血管的功能,多吃有助于肺

莲藕含有大量淀粉、蛋白质、维生素B、及一些钙、磷等多种矿物质,而且莲藕的含糖量不高,又具有多种维生素和膳食纤维,所以患肝病、便秘、糖尿病的病人,多吃莲藕是十分有益的。

秋季由于干燥很多人都会出现便秘,恰好莲藕可通便止泻、健脾开胃,因为莲藕含有黏液蛋白和膳食纤维,能与人体内的胆酸、食物中的胆固醇及甘油三酯结合,使其从粪便中排出。另外莲藕能促进消化,可帮助食欲不振的人增进食欲。

关于莲藕的吃法有很多种,可以生吃,也可以煮熟,甚至都可以搅成汁。最好的方法是晒干磨成粉状煮成粥。注意食用的药用价值更高。家常菜里做莲藕可用炒、炖、炸均可,这些方法都很保健。藕的各部分有不同的加工食用方式,如藕尖部分较薄,可以拌着吃。中间的部分适合炒着吃,较老的一般加工制成藕粉、甜食或炸着吃。

画中有话

全国液态奶用户满意度下降

给您提个醒 科技日报(记者李禾)中国质量协会、全国用户委员会近日发布了2013年全国液态奶用户满意度测评结果。结果显示,2013年液态奶行业用户满意度得分为75.40分(满分100分),比2012年微降0.51分。

健康计划要从青少年开始

科学与生活 科技日报(记者蒋秀娟)“心血管疾病同时也包括了癌症、糖尿病、慢性呼吸系统疾病,是一种不良的生活习惯、不良的生活方式所导致的疾病。要想预防和控制这个疾病的发生,必须实现战略转移,从疾病的中末期、高成本、高新技术的追求转向上游的预防。”

早泄、阳痿、性满意……这些曾经让人难以启齿的词语,目前已经成为专家在公众场合呼吁大家重视的健康问题。请关注——

早泄是生理疾病还是心理疾病?

本报记者 李颖

打破砂锅 每年的10月28日是男性健康日,中华医学会男科学分会将借此机会举办一系列宣教活动,目的是普及正确的男性健康知识,推动和改善中国男性的性健康状况。

重阳节,拿什么孝敬父母?(下)

我的健康 我管理 无法亲侍父母身旁,如何更好地履行儿女孝道,“2013中华儿女孝心行动”现场展示