



孩子们讲解。新华社记者郭晨摄
粮食、拒绝浪费”活动。图为老师给山街道在辖区翠庭园小学开展“珍惜粮食、拒绝浪费”活动。十月十五日，安徽省合肥市笔架山街道在辖区翠庭园小学开展“珍惜粮食、拒绝浪费”活动。图为老师给山街道在辖区翠庭园小学开展“珍惜粮食、拒绝浪费”活动。十月十五日，安徽省合肥市笔架山街道在辖区翠庭园小学开展“珍惜粮食、拒绝浪费”活动。

新华社记者贾海元摄
南京妇幼保健院中医保胎科主任侯莉莉表示，目前孕妇防辐射服还没有权威认证，也无国家标准。侯莉莉告诉记者，孕妇防辐射服的原理就是把衣料里织进金属丝，依靠金属丝的屏蔽作用防辐射，这就好像将物体扣入一个不锈钢碗将物体完全覆盖起来，从而达到防辐射效果。但这样一来，一些对身体有益的东西也同时被拒绝了。其实，一些自然界的射线照射，如阳光中的红外线，适度的照射对身体有益，可以帮助胎儿健康发育。

记录、反映和再现真实生活。李蔚熙
拍摄微电影《S后边防爸爸》。用镜头连日，广东阳江边防支队筹备

记录、反映和再现真实生活。李蔚熙
拍摄微电影《S后边防爸爸》。用镜头连日，广东阳江边防支队筹备

营养快餐

补水润肺食谱

枸杞酒酿蛋
做法：将枸杞酒酿蛋时，先将200克酒酿煮开，然后依次加入5克枸杞、适量冰糖和50克搅拌均匀的鹌鹑蛋蛋液，最后大火煮开即可。
温馨提示：鹌鹑蛋的滋补作用要强于鸡蛋，但也可以使用鸡蛋。一定要记得把蛋黄吃了，其效用比蛋白更好，特别是其中的胆固醇对乳房发育也十分有利。产后新妈妈每天坚持食用，可拥有优质的乳汁，皮肤也会越来越好。
功效：很多人喜欢吃酒酿鸡蛋，但这里推荐的枸杞酒酿蛋用的是鹌鹑蛋。这是因为鹌鹑蛋中含有丰富的蛋白质、B族维生素和维生素A、E等，与酒酿一起煮，它还会产生有利于女性皮肤的酶类与活性物质。每天一碗，让你的皮肤细腻有光泽。枸杞子则是滋补肝肾的佳品，也是美容药膳中常用的原料之一，维生素A的含量也特别丰富。
花生芝麻糊
做法：1.制作花生芝麻糊需要准备花生、黑芝麻和色拉油；2.首先把花生仁用油炸熟，黑芝麻炒香；3.然后把它们一起放入搅拌机，充分搅碎成粉末状，放入密封的玻璃罐中保存；4.想吃的时候，用干净的勺子盛到碗里，加入开水一冲即可。喜欢吃甜味的，可适量加点蜂蜜。
自制的花生芝麻糊比外面买的更天然、更健康，最适合作为早餐或是午后加餐食用。
温馨提示：花生最好不要将外面的“红衣”剥掉，因为“红衣”具有极好的补血功效。
功效：花生与黑芝麻是女性抗衰老的首选食品，这主要归功于它们富含维生素E，同时还有防止褐素沉着于皮肤的作用，避免色斑、蝴蝶斑的形成。芝麻中含有强力抗氧化物质芝麻酚，是预防女性衰老的重要滋补食品，其中的B族维生素含量也十分丰富，可以促进人体的新陈代谢，还有利于雌激素和孕激素的合成，能起到美颜功效。
核桃松仁粟米羹
做法：制作方法非常简单，取适量高汤，加入冰糖和粟米，小火炖熟，撒上核桃仁和松仁，即可食用。
温馨提示：最好买生的核桃仁和松仁，自己炒制加工，而且最好用富含亚麻酸的葵花籽油。食用核桃松仁粟米羹的时候不可过量，建议每天喝一小碗即可。食用过多可能导致吸收热量过多而引起肥胖。
功效：核桃和松仁都是女性经典的滋补食品，它们富含维生素E和锌，有利于滋润皮肤、延缓皮肤衰老。此外，它们中蛋白质、矿物质、B族维生素的含量也十分丰富，是美容、美发的佳品。玉米本身富含维生素E，也是专家推崇的美肤食品。
木瓜红枣莲子羹
做法：1.准备好木瓜、红枣、莲子、蜂蜜、冰糖；2.将红枣、莲子加适量冰糖，煮熟待用；3.然后将木瓜剖开去皮，把红枣、莲子、蜂蜜放到木瓜里面，上笼蒸透后即可食用。
温馨提示：食用时，一定要将木瓜一起吃掉。晚餐后，这道滋补佳品最适合作为一道甜品，让全家人一起享用。
功效：木瓜是尽人皆知的美白食品，它的维生素A含量极其丰富。中医认为，木瓜味甘、性平，能消食健胃、美肤养颜、滋补催乳，对消化不良或便秘的人也具有很好的食用作用。美容食疗时，木瓜可配牛奶食用，也可以用来制作菜肴或粥食。红枣是调节内分泌、补血养颜的传统食品，如果配上莲子食用，又增加了调经益气、滋补身体的作用。干燥的秋季，做一道热乎乎的木瓜红枣莲子羹，不但暖身暖心，还能帮助皮肤抵御干燥的气候。
双豆鸡翅汤
做法：1.黄豆、青豆、鸡翅分别洗净；2.将黄豆、青豆、鸡翅放入砂锅，加适量高汤，用小火炖熟，加盐、味精、料酒调味即可。
温馨提示：黄豆和青豆用清水浸泡时注意不要将外皮除去。鸡翅应该选用翅中和翅尖，而不要选择胶原蛋白含量较低的翅根部。
功效：黄豆和青豆不仅富含蛋白质、卵磷脂，还含有植物雌激素，这种异黄酮类物质能有效提高体内雌激素的水平，从而让女性更加青春美丽，而且异黄酮还具有预防骨质疏松的作用。

近日，科普网站果壳网发布的“十大最流行的生活谣言”引来众多网友竞相关注。与此同时，也有网友提出疑问：辟谣网站所说的一定正确吗？医学专家对此又是如何解释的？请关注——

“十大生活谣言”的真真假假

本报记者 李颖 罗朝淑

打破砂锅
“酸性体质是万病之源、孕妇需穿防辐射服保护胎儿、服用维生素C可防感冒、果汁和海鲜不能同吃”……近年来，这些“健康常识”经常出没于微博、微信中，有些人嗤之以鼻，有些人奉若圭臬。为了揭开这些“谣言”的真假，科技日报记者采访了中医及西医领域的专家，以求真伪。
宿便不利健康 盲目用药不可取
民间有句俗语叫“若要死，肠中无屎”，说的就是宿便与健康的关系。虽然夸张了点，但长期便秘确实会影响健康。北京某知名中医研究诊所的一位专家在采访中告诉科技日报记者，痰湿、血淤等体质的人群更易便秘，长期便秘不仅容易导致痤疮、雀斑等肌肤问题，而且还可能引起其他的健康问题。但由于导致便秘的原因很多，而且每个人体质不一样，盲目采用泻药排宿便绝对不可取，应在中医指导下辩证施治。

学理论中并没有“酸性体质”和“碱性体质”之说，因为人体中各种体液的酸碱度是不一致的，有些呈碱性，有些呈酸性或中性，它们各自有不同的作用。而通常医学上所说的正常人体内的酸碱度，是指人体中血液的pH值，一般其稳定在7.35—7.45之间，是偏碱性的。如果血液pH值低于7.3，就会引起“酸中毒”，其实就是把以前提倡的“多吃蔬菜水果、少吃肉类”的提法，换了一种说法而已。一般而言，肉类都是酸性食物，蔬菜、水果类是碱性食物，其中的碱性成分具有抗氧化性，能够预防一些疾病的发生。需要提醒的是，桔子、橙子、柠檬等却是典型的碱性食物。
果汁与海鲜不宜经常同吃
中医专家认为，果汁属性偏寒，而海鲜更属寒凉类食品，两种寒性食物同吃，时间久了可能会导致脾胃虚寒，如果食用的人本身体质就偏寒，则更易导致腹泻、胃痛等症状。

此外，大剂量服用维生素C是不可取的。人体的细胞和组织长期泡在高浓度的维生素C里，会适应了这种环境。一旦突然停药，体内维生素C的浓度就会降低，反而导致人出现维生素C缺乏的症状。
经期洗头与癌症没有直接关系
网上一直在流传，女人经期洗头、吃冰冷食物会使污血残留在子宫内，导致荷尔蒙(内分泌)分泌失调，从而引发乳腺癌、子宫癌等。妇科专家表示，荷尔蒙失调不是由月经引起的，而跟生理、心理、环境、遗传等多因素相关。癌症则与人的生活环境和生活习惯有关，如果经期不注意生活习惯，可导致瘀血内停，日久可引发病变，但不一定是癌症。
中医专家则表示，虽然经期洗头与癌症没有直接关系，但经期确实应该拒绝生冷。女性在经期抵抗力下降，若身体受寒，则气血凝滞，可导致月经失调或痛经，因此，经期不宜吹风受寒，冒雨涉水，冷水洗脚或冷水浴，不宜食用生冷食物，但用温水洗澡洗头对健康完全没有影响。
木瓜不能丰胸 但常吃可减肥美容
近年来，“木瓜能丰胸”的说法被炒得沸

沸扬扬，但营养专家告诉记者，目前食用的木瓜是番木瓜，是没有丰胸作用的，但常吃可减肥美容。从医学角度来讲，乳腺组织发育与雌激素有关，而木瓜中的维生素、矿物质、木瓜酶、木瓜酵素没有刺激雌激素生长的作用。所以，木瓜能丰胸的说法是不科学的。
指甲月牙反映气血充盈
中医专家表示，指甲上的月牙是人体各脏器的的气血是否充盈的一种反映。中医认为“肝藏血，主爪甲”，人的五根手指对应着五脏六腑，各脏器的的气血是否充盈，通过观察指甲便可知晓。
气血不足时，指甲就会变形，长白点，月牙也会消失；体内气血充盈后，月牙才会长出来。根据中医手诊原理，正常指甲应是红润平滑有光泽，坚韧而呈圆弧形，指甲盖上的月牙清晰。月牙一般为1—2毫米，约是指甲的五分之一，过大过小都不好。中医专家认为，指甲没有月牙的，虽然不一定就表示人体患有疾病，但需要注意的是，这已经是身体处于亚健康状态的警示了。
至于“人的态度会影响食物结构、人造鸡蛋能当兵乓球打”等传言，无论中医专家和西医专家都对此表示“不了解，没有发言权”。

此外，大剂量服用维生素C是不可取的。人体的细胞和组织长期泡在高浓度的维生素C里，会适应了这种环境。一旦突然停药，体内维生素C的浓度就会降低，反而导致人出现维生素C缺乏的症状。
孕期穿防辐射服对胎儿有害无益
近几年来，防辐射服似乎成了孕妇的必备



10月15日，第十二届中国(北京)国际工程机械、建材机械及矿山机械展览与技术交流会在北京举行。图为河北省迁安市北京首钢矿业投资有限责任公司打造的SGE240型超大电动矿用自卸车。本报记者 周维海摄

盲入电脑让盲人轻松上网

科技日报讯(记者申明)“国际盲人日”到来之际，10月14日，惠普公司携手AMD和中国盲协共同启动了“天使眼睛”行动，推出一款全新的视障人士电脑应用解决方案，这是一款整合了软件、硬件和服务，为视障群体量身定制的一站式解决方案，帮助视障人士全面实现电脑应用，包括网上学习、交流、娱乐和购物。
这款专门针对视障人士的电脑应用解决方案包括，采用AMD经典E1加速处理器的HP455商用笔记本、视障人士专用套装、电脑应用音视频培训教程，以及可适配的视障人士专用mini点显器。视障人士通过电脑学习、操作办公软件，能实现上网聊天、听音乐、看电影等愿望，甚至可以网上购物及开设网店。在产品使用过程中，惠普提供了7×24小时无休的“天使服务”，线上可随时解答视障用户的疑难问题，线下可提供电脑整机硬件保修3年服务，并可提供及时的上门维修服务，免除视障朋友的后顾之忧，让他们和普通入一样地去享受工作和生活。
中国盲人协会主席李伟洪在会上表示：“中国是视障人士最多的国家，随着社会的发展，越来越多的视障人士希望通过电脑和网络开展与外界的交流，更好地融入社会。此次惠普和AMD推出的视障人士电脑应用解决方案，可以帮助更多视障人士实现自己的上网梦，也给他们未来的生活带来了希望。”

这款专门针对视障人士的电脑应用解决方案包括，采用AMD经典E1加速处理器的HP455商用笔记本、视障人士专用套装、电脑应用音视频培训教程，以及可适配的视障人士专用mini点显器。视障人士通过电脑学习、操作办公软件，能实现上网聊天、听音乐、看电影等愿望，甚至可以网上购物及开设网店。在产品使用过程中，惠普提供了7×24小时无休的“天使服务”，线上可随时解答视障用户的疑难问题，线下可提供电脑整机硬件保修3年服务，并可提供及时的上门维修服务，免除视障朋友的后顾之忧，让他们和普通入一样地去享受工作和生活。
中国盲人协会主席李伟洪在会上表示：“中国是视障人士最多的国家，随着社会的发展，越来越多的视障人士希望通过电脑和网络开展与外界的交流，更好地融入社会。此次惠普和AMD推出的视障人士电脑应用解决方案，可以帮助更多视障人士实现自己的上网梦，也给他们未来的生活带来了希望。”



数字时尚

不是所有人都适合接种疫苗

给您提个醒
科技日报讯(记者李颖)“预计11月，本流感病毒将进入快速上升期，12月到1月将迎来流感高峰。”北京市疾病预防控制中心主任邓瑛介绍说，监测显示，近期流感病例水平与节前相比基本持平，未发现异常情况。同时监测发现，目前北京市甲型H3N2亚型流感病毒比较活跃，其传染性较强，易引发群体性传播。针对此情况，下一阶段的工作重点也将对托幼机构、中小学等场所加强监控和预防措施。
邓瑛解释说，流感是由流感病毒引起的一种急性上呼吸道感染病，传染性强，发病率在急性传染病中居首位。主要经空气飞沫传播，人群普遍易感。目前尚无治疗流感的特效药。而流感疫苗自问世以来经过大量临床研究及人群接种，证实其对各年龄段人群均能产生良好的免疫效果，可有效预防流感的

发生及流行。
专家表示，疫苗虽好但并不是人人都适应，比如：对鸡蛋或鸡蛋制品过敏者；对疫苗中成分(活性成分、任何赋形剂、卡那霉素、硫酸新霉素、甲醛、溴化十六烷基三甲胺、山梨醇80等)过敏者；其他严重过敏体质者；急性发热、急性感染、慢性疾病急性发作的病人，待病愈后接种；曾患格林巴利综合征者；疫苗生产厂家的说明书中明确列出的禁忌症；各类疾病的重症患者慎用；除上述现象外，凡健康状况不适者、禁忌症不易掌握者慎用。
据悉，北京市卫生局已成立了流感疫苗接种工作领导小组，负责疫苗接种工作的组织协调和指导检查。各区县卫生疾控部门同时建立了异常反应监测体系、信息报告体系、突发事件处理体系，保障接种安全。
北京市疾控中心表示，从10月15日至11月30日，北京市将集中接种流感疫苗。其中，60周岁以上户籍老人和在校中小学生免费接种。同时，遍布北京市的442家流感疫苗接种门诊正式对外公布，市民可拨打12320卫生热线或登录卫生疾控部门网站查询；也可上网查询北京市卫生局或北京市疾病预防控制中心网站。

改变生活方式预防心血管病
李华虹 方若冰 本报记者 李丽云
科学与生活
现代社会交通工具日益发达，以车代步司空见惯，加上快节奏的生活，人们运动的时间越来越少，高营养的饮食引起的肥胖、高血压、高血糖等已成为严重的社会问题。
为此，科技日报记者采访了哈医大二院心内科副主任张瑶，她提出预防心血管病要建立健康的生活方式，即“管住嘴，迈开腿，恰当运动”是心血管疾病预防的有效途径。
“人们应该科学认识运动健身。”张瑶提出，人体最大心率的承受能力预计值=220-年龄，

改变生活方式预防心血管病
李华虹 方若冰 本报记者 李丽云
科学与生活
现代社会交通工具日益发达，以车代步司空见惯，加上快节奏的生活，人们运动的时间越来越少，高营养的饮食引起的肥胖、高血压、高血糖等已成为严重的社会问题。
为此，科技日报记者采访了哈医大二院心内科副主任张瑶，她提出预防心血管病要建立健康的生活方式，即“管住嘴，迈开腿，恰当运动”是心血管疾病预防的有效途径。
“人们应该科学认识运动健身。”张瑶提出，人体最大心率的承受能力预计值=220-年龄，

手机感知空气质量

生活风向标
科技日报讯(实习生张明芳)“我们要给手机装上鼻子，让手机能够成为我们室内环境监控的一个武器。”国家室内车内环境及环保产品质量监督检验中心主任宋广生近日召开的新闻发布会上透露，适用于室内环境污染监测控制的物联网系统已经研发成功。
宋广生形象地比喻说，给手机安上了“鼻子”，就是让手机客户端和室内环境监控系统联通，可随时随地检测家中或车内的空气质量。该系统通过无线传输系统，能够全天候监控室内环境污染情况，并通过计算机、手机客户端进行查询，不但可以实现远程监控，还可以与空气净化器、新风交换器配套使用，实现室内环境污染净化治理的智能化。

生活风向标

科技日报讯(实习生张明芳)“我们要给手机装上鼻子，让手机能够成为我们室内环境监控的一个武器。”国家室内车内环境及环保产品质量监督检验中心主任宋广生近日召开的新闻发布会上透露，适用于室内环境污染监测控制的物联网系统已经研发成功。
宋广生形象地比喻说，给手机安上了“鼻子”，就是让手机客户端和室内环境监控系统联通，可随时随地检测家中或车内的空气质量。该系统通过无线传输系统，能够全天候监控室内环境污染情况，并通过计算机、手机客户端进行查询，不但可以实现远程监控，还可以与空气净化器、新风交换器配套使用，实现室内环境污染净化治理的智能化。