



铜都铜韵 新华社(过仕宁摄) 作品随处可见,展现铜陵浓浓的铜文化韵味。在铜陵的大街小巷,铜雕塑的美,在铜陵的铜都,有一铜都。



全城助募 新华社(丁丁摄) 项目: 动所募款项将用于资助青少年帮扶项目。上海青年全城助募行动举行,活六月二十一日,为“孩子,留下



手工榨油 新华社(宋文摄) 竹坪村榨油房里,“打榨佬”将榨子插入艺进入公众视野。在湖北省宣恩县箭《舌尖上的中国》热播,手工榨油技



边防之声 (曾金锐 孙万里) 助广播快捷覆盖边区听众。日前,泉州峰尾边防所“边防

营养快餐

夏日吃“苦”应适度

炎炎夏日,许多苦味食物能够消暑去热、健胃提神,如苦瓜、莴笋、芹菜、苜蓿等,它们成为许多家庭餐桌上的常见食品。

的确,苦味食物不仅有助于恢复精力、消除因炎热而导致的不良情绪,还能促进肠胃蠕动,增强人的消化功能,适当吃些这类苦味食物,对保持人体健康非常有益。但这并不意味着夏天吃苦味食物越多越好,如果方法不当或者食用过度,不仅对于健康没有帮助,而且会适得其反,给人体造成伤害。

一些苦味食物含有的苦味成分对人体有益,譬如苦瓜中的苦瓜苷有降血糖的功效,芹菜中的芹菜苷有降血压的作用,茶叶中的生物碱与多酚类物质有提神以及抗氧化作用,适量摄入对人体健康有所帮助。然而,这并不意味着所有瓜果中的苦味成分都对人体有益,一些苦味食物含有的化学物质则对人体有害,例如不成熟的甜瓜中所含的就是苦味的甜瓜毒素,食用后会让人腹痛、呕吐、腹泻等,严重者甚至会危及生命;苦杏仁中的苦杏仁苷,经肠道吸收后可能产生氰化物,含有剧毒,严重者可能引起食用者中枢神经麻痹甚至导致死亡。此外,苦味的黄瓜中也含有一定毒素,不宜食用。

同时,夏季食用苦味食物还要因人而异。中医认为,苦味食物属于寒性,具有燥湿通便、清热泻火等作用,是清泻类食物,一般体质较弱者不宜食用,此外,老人与孩子脾胃多虚弱,也不宜食用过多的苦味食物。患有肠胃虚寒、腹部疼痛、腹泻等疾病的人,也不应食用苦味食物,不然会导致疾病加重。

吃苦味食物的方法也有讲究,凉拌食用效果最佳,同时,吃“苦”时,尽量不要空腹,也不要将苦味食物与其他食物拌在一起食用。

男性多吃三种菜

多数男性对蔬菜水果这类“女性化”的食物嗤之以鼻,而更愿意称自己为肉食动物。其实,一些常见的蔬菜对于男性大有裨益。

西兰花 据英国食物研究所的最新报告指出,只要每星期食用小量西兰花,就有助预防前列腺癌。这项研究的受试者被分成两组,每星期分别食用4份西兰花或豌豆。结果发现,吃西兰花的一组人体内出现了“抗癌基因”,可以保护男性免受前列腺癌的袭击。前列腺癌是仅次于肺癌的男性二号癌症杀手,每年全球有68万人不幸患上,有22万人因此而死。这个首次以人体试验的研究报告,近日在《公共科学图书馆期刊》发表。除西兰花外,同属十字花科的菜花、紫甘蓝、抗癌效果也不差,男性也该多吃。

番茄 值得一提的是,番茄也是男性不该错过的好蔬菜。其中不仅含有丰富的维生素C,所含的番茄红素还有“疏通”腺体,预防前列腺疾病的作用。

菠菜 此外,男性还应该学习“大力水手”,多吃些菠菜。菠菜含有的微量元素镁,能将肌肉中的碳水化合物转化为可利用的能量,从而达到增加男性肌肉力量的效果。当然,对于男性来说,菠菜更显著的优点是叶酸和铁能促进红细胞的合成,提高血液携氧量,加快血液循环,从根本上能够提高男性生活质量。

世界杯如火如荼,全世界的球迷们欢呼雀跃。然而熬夜看球导致健康悲剧的事情屡有发生。到底要如何将健康和爱好完美协调呢?请关注——

球赛很精彩 观看需谨慎

本报记者 管晶晶

打破砂锅

近日,有媒体报道,中国球迷因熬夜看世界杯连续酿成悲剧,先是大连51岁的老球员李明强在观看西荷大战时心脏病突发,抢救无效去世,之后又传出苏州一名25岁男青年在收看智利对阵澳大利亚的比赛时猝死。这一切,真的是世界杯惹的祸?且听专家怎么说。

熬夜看球需量力而行

世界杯在南美洲开赛,而国内的球迷只能隔着时差来看球,这就意味着必须熬夜。难道熬夜会导致猝死?那些长期上夜班的人怎么办?

华中科技大学同济医学院附属协和医院心血管外科主治医师陈思告诉科技日报记者:“这些应该说是偶然情况,发生这种情况一般肯定是有身体内部的原因的,比如心脏、肺、脑血管方面有潜在疾病。”

“全身疲劳会导致心脏缺血,看球太兴奋会导致血压升高,血压高也会增加心脏负担。如果原先就有冠心病或主动脉病变、心脏瓣膜病等,就有可能因熬夜看球导致心脏

病急性发作,尤其是冠心病发作直接有可能导致心脏骤停。”陈思进一步解释。

对于那位年仅25岁就因看球猝死的青年,陈思表示:“25岁青年得冠心病的可能性很小,但不排除会不会有其他心脏基础性疾病。说实话,如果25岁的年轻人有这种导致猝死的病因,如主动动脉狭窄或者大血管病变等基础性疾病,不一定是熬夜看球导致猝死,突然发生任何令人激动的事情,都有可能引发猝死。”

陈思建议,公众看球还是要量力而行。如果第二天白天能够休息或者工作强度不大,身体比较好的年轻人偶尔熬夜看球也不会有多大问题。但由于现在冠心病等心脑血管病发病年龄越来越早,四五十岁的人或者平时工作压力很大的人,熬夜看球还是有可能诱发心脏病的。

那么如何知道自己是否有潜在的心脑血管疾病呢?陈思说:“一般到了三四十岁,就要开始注意血压问题,年龄再大一些,四五十岁就是冠心病的高发年龄,就要注意观察劳累后或者兴奋后有没有胸闷、胸痛等症状,如果有过此类症状或者有家族病史,就属于高危人群要及时到医院检查。”

孕妇最好不要熬夜

重庆市一位怀孕一个多月的孕妇,因为痴迷足球,连续四晚熬夜看世界杯球赛。作为德国队的死忠球迷,看到德国队前锋穆勒连入三球后,这位年轻的孕妇激动地在沙发上跳来跳去。但还没蹦几下,她感到腹部一阵剧痛,下身甚至出了血,沿着腿部往下流。经过紧急抢救,孕妇脱离了生命危险,但腹中的孩子没能保住。

江苏省大丰市第二人民医院妇产科副主任朱海琴告诉科技日报记者:“这种情况应该是特殊偶然的情况,并不是说怀孕的人就一定不能上夜班,可能与个体差异有关。不过怀孕的前三个月属于危险期,再加上怀孕期间孕妇容易疲劳,熬夜看球情绪一激动,也有可能引起宫缩,导致流产。”

“刚怀孕时,只是形成一个胚胎组织,一般怀孕两个月以后才开始逐渐形成胎盘,三个月时完全形成胎盘,并植入子宫后才比较牢固。因此怀孕前三个月要比较注意,不能劳累或剧烈运动。”朱海琴进一步解释。朱海琴建议,孕妇或心脏病、高血压患者最好不要熬夜看球,可以通过看录像的方式,保证休息。

享用零食要适可而止

江苏省人民医院口腔科最近收治了一名“合不上嘴巴”的球迷。球迷小冯趁着快毕业的空闲时间,买了许多瓜子、花生、核桃仁等零食,边看球边享用,几夜的疯狂之后他发现嘴巴“关不上”了,脸部两侧酸痛,张开闭口困难,还时不时头晕耳鸣。

“世界杯期间,很多人熬夜看球会不自觉吃得多吃少,这样会给健康埋下隐患。颞下颌关节炎就是其中之一。”江苏省人民医院口腔科主任医师卜寿山表示,近期该病的门诊患者人数大幅度上升。颞下颌关节炎最常见的表现主要为张口疼痛、咀嚼食物的时候能听见自己的面颊有弹响,有时会感觉头晕、耳鸣。引起该病的主要原因是由于人体过度疲劳,如睡眠不足、精神过度紧张,以及错误的咀嚼方式,例如过多食用较硬的食物如小核桃、长时间咀嚼口香糖,甚至用牙齿咬开啤酒瓶盖等,这些行为都会对牙齿和面部肌肉以及相应的关节区造成损害。

卜寿山提醒公众,疼痛剧烈时应及时到医院就诊,医生会根据你的病情采用药物治

疗或者其他治疗方式。同时,这种病极易复发,因此定期复诊,坚持治疗很重要。

链接 世界杯健康提醒

熬夜导致视力下降,45分钟应当让眼睛休息一次。

熬夜看球伤害听力,很容易导致突发性耳聋。

看球时吹一夜空调容易面瘫,室内外温差不要超过7℃。

熬夜看球当心脏受不了,别喝可乐浓茶咖啡。

久坐看球+刺激性食物,可导致痔疮在短时间内发作。

熬夜又吃夜宵很伤胃,甚至引起胃溃疡。

喝酒熬夜伤肝,黑眼圈就是肝火上升症状。

怕错过镜头,久坐憋尿看球,小心前列腺疾病。

曾有球迷熬夜看球突发偏瘫,情绪激动成诱因。

长期熬夜致失眠,比赛结束后身体仍会兴奋。



画中有话 近日,辽宁抚顺皇家海洋世界主题乐园为迎接8周年庆典,推出“缤纷夏日 欢乐海洋”夏季主题游乐活动,并延长游乐时间,增加表演项目。千奇百怪的海洋生物以及精彩纷呈的动物表演让游客们大饱眼福。图为游客们在水母前拍照。 新华社记者 姚剑锋摄

新型激光打印机支持移动打印

数字时尚

科技日报讯(吕莹莹)6月23日,佳能(中国)有限公司推出桌面型小型黑白激光打印机新品LBP6018w/LBP6018L。这两款产品在原有畅销机型LBP6018的基础上加入了更多个性化的功能设计,打印速度为18页/分钟,首页输出速度仅为7.8秒,快于市场中

其他同类型产品。为了更加适应无线网络办公的需求,佳能此次推出的新品LBP6018w标配无线连接功能,可帮助用户轻松实现网络共享打印和移动打印。在与LBP6018w进行连接时,用户可以摆脱网线和USB连接线的束缚,可以通过先后按下路上的QSS键和LBP6018w打印机上的无



夏普近日发布了新型“自由形态显示”技术,几乎可以彻底消除传统液晶显示屏的边框。借助这项技术,液晶显示屏几乎可以制作成任何形状,以便适应更加多样化的产品外观。

线网络键接入到无线网络;或者通过机器自带的MF/LBP network setup tool软件进行无线连接。除了网络共享打印之外,LBP6018w还支持移动打印。配合佳能移动打印APP软件,安卓或苹果ios系统移动终端的用户可以通过无线网络直接连接佳能LBP6018w,手机或平板电脑中的图片、文档、网页等即可快速地打印出来。LBP6018w使用户也能轻松享受移动打印带来的灵活、高效文印体验,助力用户在移动办公时代把握先机。

补充维生素并非多多益善

科学与生活

2012年中国疾控中心专家发布的《中国成年居民营养素摄入状况的评价》显示,对43672名中国成年居民膳食调查发现,我国成年居民宏量营养素供能比例不合理,膳食钙、锌、硒、镁、维生素B和和维生素B,摄入量不足状况较为严重。具体钙摄入量不足的比例超过95%,维生素B和和维生素B,摄入量不足的比例均达到了80%以上。

补充过多也会有毒副作用 我国居民的营养素缺乏情况不容忽视,但是盲目过量补充也会带来副作用。在中国营养学会公布的《中国居民膳食营养素参考摄入量》中,规定了营养素可耐受最高摄入量UL,即平均每日可以摄入某营养素的最高量。当摄入量超过时,发生毒副作用的危险性会增加。 选维生素别只看“天然” 对大多数维生素来说,合成的与天然的

除来源不同外,化学结构、生物活性及吸收利用并无很大差别。但维生素E和作为维生素A原的类胡萝卜素是个例外,天然来源的更好。但叶酸的天然提取物吸收利用率反而比化合物低。

不吃肉和粗粮可能缺乏B族维生素 如果在日常饮食中缺少粗粮和肉类,可以考虑补充B族维生素。实际生活中,B族维生素还与能量代谢也有密切关系,所以,重体力劳动者、运动员也需要额外的补充B族维生素。但获得充足营养最好是通过平衡膳食实现。

炒菜时加点醋有助保护维生素 有些菜肴,如炒豆芽,原料入锅后马上加醋,既可保护原料中的维生素,同时又能软化蔬菜中的纤维;而有些菜肴,如醋溜排骨、葱爆羊肉,原料入锅后加一次醋,能祛腥、除腥,菜肴出锅后再加一次,以解腻、增香、调味。(顾中一)

钱币圈里玩收藏

生活风向标

科技日报讯(媛媛)手机下载钱币圈APP后搜索附近的泉友(钱币爱好者),走到哪里都能找到泉友喝茶聊天交流;随时随地发图,任何时间都能在线分享,到掌上社区、圈子讨论;支持国内大部分评级机构评级币的快速查询、私信语音交流……这是应用刚刚上线3个月的钱币圈APP,目前注册会员已经达到近3000人。 据了解,钱币圈APP是一款专门面向泉友的APP,也是第一款基于LBS(地理位置)的,并且可以使泉友之间线上相约、创建分享讨论信息的APP。其创建目的就是要

让广大泉友的钱币收藏生活更加简单,能找到更多志同道合的人相互学习、相互鉴赏、相互交流。

钱币圈APP目前是一个集泉友社区社交生活、工具查询类的APP。“但泉友群体年龄相对偏大,所以在手机使用方面,很多人的习惯还没有养成。这个也是我们要做的,需要推广并引导泉友们去下载、去使用。”杭州宽缘信息科技有限公司执行董事黄海表示,未来希望利用手机对接寻找钱币商店和泉友、周围古玩市场、博物馆和拍卖公司等团体和群组活动日程安排;以及对交流活动现场和交流后的分享评价;实现钱币品种查询和价格查询、手机支付等。

Android4.2系统感染手机病毒最多

给您提个醒

腾讯移动安全实验室近日发布了《2014手机安全用户研究报告》(以下简称报告),该报告针对2014年1—4月的染毒手机用户的性别、年龄、手机系统、省份、城市分布等进行了全面统计分析。报告显示,中毒手机占比为7.48%,其中,中青年占比48.23%;Android4.1与4.2系统成手机病毒感染重灾区;广东省依然是手机病毒重灾区;广告仍然是垃圾短信和诈骗电话的重点。

据统计,今年前四月,Android中毒手机占全部Android用户智能手机比例的7.48%。而在染毒手机用户的性别比例分布方面,男性占比57.32%,女性占比为42.68%。中毒用户年龄上,22—45岁的中青年人群是手机染毒的主流人群,接近染毒手机用户的一半,与该部分人群经济收入相对稳定,智能手机拥有量大高度相关,同时该部分人群从非正规渠道下载软件、游戏等应用较多,容易中毒。而18岁以下占比超过染毒手机用户的三分之一,这说明未成年人已经成为手机中毒的主要用户群之一。

据统计显示,Android4.2、4.1系统版本成手机病毒感染重灾区,两者共占染毒手机系统比例的57%。Android4.2系统是感染手机病毒最多的手机系统,感染病毒的占有手机系统比达到32%,紧随其后的是Android4.1系统与Android4.0,染毒手机占全部手机系统比分别为25%、21%。造成这种结果的原因主要包括,Android4.2、4.1的手机保有量较大,而Android4.3、Android4.4在此前版本基础上进行了漏洞修复,具有更高的安全性。(高腾)