



爱心集市 新华社记者 杜宇摄



夏季雪景 新华社记者 普布扎西摄



监测沉降 龙艳摄



地面沉降情况 龙艳摄

营养快餐

洗水果方法大比拼

清水浸泡 这是我们日常生活中最常用的一种清洗水果的方法。其实,用清水浸泡水果也是有效果的,但前提是要长时间浸泡才行,譬如超过1个小时。当然,有些水果长时间浸泡可能会影响口感。

四种水果清洗方法

苹果 问题:平常吃苹果,有许多人喜欢连皮一起吃,但现在许多保鲜技术使得苹果表面残留的化学物质不易清洗。

桃子 问题:新鲜的桃子好吃,就是毛太多,难清除。

葡萄 问题:葡萄表面有一层白霜,还黏附着一些泥土,手重了洗烂,手轻了洗不掉,怎么办?

草莓 问题:草莓不像生梨、苹果可削皮后吃,且草莓外表高低不平,表皮很薄,稍稍用力就会破损,所以不少人不知道应该如何来清洗它。

清洗方法:清洗草莓应该包括以下几个步骤:首先用流动自来水连续冲洗几分钟,把草莓表面的病菌、农药及其他污染物除去大部。

清洗方法:把葡萄放在水里面,然后放入两勺面粉或淀粉,不要使劲地去揉它,只需来回倒腾,然后放水里来回地刷洗,面粉和淀粉都是有黏性的,它会把那些乱七八糟的东西都给带下来。

清洗方法:先将水淋湿桃子,然后抓一把盐涂在桃子表面,轻轻搓一搓后,再将桃子放在水中泡一会儿,最后用清水冲洗干净,桃毛就全部去除了。

清洗方法:把葡萄放在水里面,然后放入两勺面粉或淀粉,不要使劲地去揉它,只需来回倒腾,然后放水里来回地刷洗,面粉和淀粉都是有黏性的,它会把那些乱七八糟的东西都给带下来。

清洗方法:把草莓放在水里面,然后放入两勺面粉或淀粉,不要使劲地去揉它,只需来回倒腾,然后放水里来回地刷洗,面粉和淀粉都是有黏性的,它会把那些乱七八糟的东西都给带下来。

清洗方法:把草莓放在水里面,然后放入两勺面粉或淀粉,不要使劲地去揉它,只需来回倒腾,然后放水里来回地刷洗,面粉和淀粉都是有黏性的,它会把那些乱七八糟的东西都给带下来。

清洗方法:把草莓放在水里面,然后放入两勺面粉或淀粉,不要使劲地去揉它,只需来回倒腾,然后放水里来回地刷洗,面粉和淀粉都是有黏性的,它会把那些乱七八糟的东西都给带下来。

清洗方法:把草莓放在水里面,然后放入两勺面粉或淀粉,不要使劲地去揉它,只需来回倒腾,然后放水里来回地刷洗,面粉和淀粉都是有黏性的,它会把那些乱七八糟的东西都给带下来。

清洗方法:把草莓放在水里面,然后放入两勺面粉或淀粉,不要使劲地去揉它,只需来回倒腾,然后放水里来回地刷洗,面粉和淀粉都是有黏性的,它会把那些乱七八糟的东西都给带下来。

北京市卫计委发布的2013年度健康白皮书显示,恶性肿瘤已连续七年成为北京市居民的首位死因,平均每天发病110人。请关注——

癌症发病率缘何一直在“涨”?

本报记者 管晶晶

糖、高盐食物和压力过度,这一生活方式和习惯与慢性代谢相关疾病(肿瘤、冠心病、高血压、糖尿病、骨质疏松)密切相关。

“随着国人的寿命延长,得各种慢性病的几率也会增多,再加上医疗技术的发展,就诊的人数也越来越多,查出疾病的几率也越高,比如男性前列腺癌,女性乳腺癌。另外有相当一部分癌症不易早期发现,缺乏有效的治疗手段,难以获得满意的疗效,人们比较关注。

检测手段先进使得确诊率提高 以前没怎么听说过的各类癌症,现在经常发生在自己的同事、朋友、亲人身上。老百姓普遍觉得现在的癌症发病率真的很高。

理性对待癌症发病率图谱 北京新绘制的2013年版癌症发病与死亡“地图”已于6月26日出炉。2012年北京市城区共报告恶性肿瘤27516例,占新发病例数的68.27%。

关注癌症高发 二闻气味:真蜂蜜气味纯正、自然,有淡淡的花香,而假蜂蜜闻起来有刺鼻异味。



画中有话 6月26日,北京市发布2013年度“健康白皮书”。其中显示,2012年北京市恶性肿瘤新发病例突破4万大关,相当于平均每天北京有110人被确诊为癌症。恶性肿瘤已经连续7年成为北京人“头号杀手”。 CFP

北京网络海选“靠谱青年”

数字时尚 科技日报(记者蒋娟娟)由北京团市委联合北京青少年网络文化发展中心、视讯中国共同推出的,国内首档专门为北漂青年打造的公益性选秀节目“靠谱青年”大型选秀节目,于6月26日正式启动,活动从6月底将一直持续到11月底。



近日,一名参展人员在纽约消费电子展上展示一款通过无线方式与电脑相连的电子吉他。 新华社记者 雷雷摄

如何辨别真假蜂蜜?

借您一双慧眼 市场上卖的蜂蜜品种繁多,令消费者难辨真假,那么怎样才能买到放心的蜂蜜呢? 西双版纳野花香谷生态园有限公司董事长张延礼提醒广大消费者,目前市场上很多知名品牌蜂蜜,都有掺假现象。

点名软件一分钟清点200人

生活风向标 据新华社(记者孟含琪)便携式环保发动机、内置式全自动汽车防护伞……这些发明都出自吉林省的青少年之手。

当心病毒拦截短信盗刷银行卡

给您提个醒 只是点开短信中的陌生网址,银行卡就被盗走了8万元,而手机未收到任何短信提示。