



习大板拳。新华社发(徐宏星摄) 学生暑期健身的好去处。图为学员练拳。



习大板拳。新华社发(徐宏星摄) 学生暑期健身的好去处。图为学员练拳。



室搬到门诊大厅。新华社发(刘颖摄) 康乐的特点,将暑期系列公益课堂从儿童医院特别需要家属正确参与防治和



《龙井鱼圆》 新华社发(施婕宇摄) 区城周周举行。图为游客在观看美食的园林“茶艺美食”会在杭州吴山景

营养快餐

助血液清扫的食物

血液是生命的根本,其中不仅有氧、葡萄糖、胆固醇、脂肪等许多维持生命的物质,还承担着为全身60万亿个细胞输送营养的重任。血液不清洁,就会变得黏稠,流动不畅,从而导致身体各器官机能下降,而一旦血液处于不健康状态,血栓、高血压、高血脂、糖尿病等本来属于老年人的病症就会年轻化,让女人的衰老不断提前,面容与实际年龄不符。下面介绍10种食物,它们可以帮助人们清扫血液中的杂质:

绿茶血压、血糖的最佳调节剂 绿茶可以降低人体胆固醇和甘油三酯的含量。另外,绿茶中还含有特效成分儿茶酚,具有防止血液氧化的作用,预防血压、血糖的升高,让血液循环更加顺畅。 ●这样吃: 一项调查表明,每天喝10杯以上的绿茶,血液所需养分才能真正被吸收,但这对于不爱喝茶的女性来说的确是个难题,根本无法让绿茶成分完美吸收,其实你也可以“吃茶”。最简单的方法是“以茶入菜”。将绿茶研磨成碎末,然后揉在面食表面,比如面包、馒头等,蒸透入味,可达到良好的吸收作用,口感也非常棒,不妨一试。

青鱼片血脂模范“清道夫” 青鱼中有很丰富的不饱和脂肪酸,能改善血液黏稠度。另外,青鱼中还含有丰富的DHA,可以降低人体内胆固醇的含量,是血液不可缺少的“清道夫”,可降低血脂、血脂的凝结几率,让内脏功能时刻保持完美状态。 ●这样吃: 沙丁鱼、金枪鱼都属于青鱼类,适合女性经常食用。但需要注意的是,青鱼加热后,大多数不饱和脂肪酸就会融化,一些有效成分就会消失,最佳的吃法就是生吃。不妨依照个人口味,加入适量的醋,因为醋有良好的软化血管功效,对于血液的保护达到一举两得的功效。

黑豆血液循环催化剂 黑豆是一种神奇的食物,可以帮助血液循环、代谢能力加强,并积极输送到全身,让人面色红润,内分泌也达到平衡状态。这都要归功于黑豆中所含有的花青素,这是一种多酚类物质,对于血液有良好的保健作用,而且极易被人体吸收,效果不可小视。 ●这样吃: 将120克黑豆加入200毫升水中浸泡12小时,然后再用中火煮5分钟,将豆子和豆汤分开,豆子煮饭,豆汤做日常饮料饮用,连续食用3天可达到增强血液循环的作用。

裙带菜血液排毒好帮手 裙带菜的口感极佳,早已成为女人宠爱的食物之一!但很多人还不知道,它含有神奇的褐藻糖胶,不但能增强肝功能,还能提高免疫力的作用。众所周知,肝脏是人体重要的造血机构,只要它健康,血液自然清澈。另外,裙带菜还含有独一无二海藻黏液,将血液中附着的钠元素排出体外,从而达到血液排毒的目的。 ●这样吃: 将裙带菜、豆腐块、香菇放入锅中,用高汤烧开,再加入盐、少许胡椒粉、葱,用中火煮10分钟,即可食用。这样简单的做法,让裙带菜的营养发挥得淋漓尽致,并促进血液吸收,让我们的血液更清洁。

猕猴桃血管柔韧利器 猕猴桃的维生素C含量相当丰富。每100克猕猴桃中,含有69毫克维生素C,是合成胶原蛋白必不可少的原料之一。当体内的骨胶原充足之时,就可以帮助我们打造柔韧性强的血管,并且具有调节血压的作用。 ●这样吃: 将猕猴桃榨成果汁,在其中加入适量蜂蜜即可食用。需要注意的是,榨猕猴桃汁的时候,最好保留果皮,因为猕猴桃皮中同样含有清血的营养素,还能增强果汁的口感。

当“癌症”越来越成为高频热词时,人们也更加关注健康和养生。与此同时,一些所谓的“致癌论”开始甚嚣尘上。请关注——

专家是怎样解读“致癌论”的

本报综合报道

打破砂锅 人们对健康越来越关注的同时,各种“致癌论”也“你方唱罢我登场”。然而,这些“致癌论”大多只是披着科学外衣,并不值得推崇。

“牛奶致癌论”偷梁换柱 一段时间以来,“牛奶将人类送入癌症的坟墓”的消息在微信朋友圈等社交网络被大量转发。这篇文章引用了美国康奈尔大学终身教授T·柯林·坎贝尔的一项研究,称牛奶会诱发癌症。而坎贝尔教授早在2006年就向国内媒体表示:这一研究“并不是说乳制品会致癌”,而是说大量食用乳制品可能对健康有不良作用。在其著作《中国健康调查报告》中,他写道:“蛋白质摄入量与癌症发病率之间存在关联关系,并不能说明蛋白质是导致癌症的病因”,“相关性并不等于因果性”。而癌细胞增殖,也是在老鼠摄入的酪蛋白“达到或超过身体生长速率所需的蛋白质摄入量时”才会发生——很明显,坎贝尔教授已经在书中向我们说明了“牛奶致癌论”不够科学。

隔夜菜致癌“夸大其词” 浙江大学生物系统工程与食品科学学院食品科学与营养系实验室进行的一次实验中,炒青菜、韭菜炒蛋、红烧肉和红烧鲫鱼4种熟菜在冰箱里存放24小时后,亚硝酸盐含量分别为每千克5.36、5.64、5.52和7.23毫克,全部超过《食品中污染物限量标准》的限量标准。此后,隔夜菜致癌的说法便不胫而走。美国普渡大学农业与生物食品工程专业博士、科学松鼠会成员云无心表示:“亚硝酸盐在人体内可能转化成亚硝胺,而后是一种致癌物。”但在云无心看来,在国家标准中,熟肉制品中的亚硝酸盐残留量是不超过30mg/kg,而腌渍蔬菜中的残留标准是不超过20mg/kg。“暂且不讨论新闻中报道的实验数据的准确性,它所宣称的‘严重超标’的红烧肉中的亚硝酸盐含量跟加工食品相比,远远要低。也就是说,既然熟肉制品、酸菜、泡菜、酱菜都可以安全食用,为什么亚硝酸盐含量低得多的红烧肉、红烧鱼和炒青菜就不能吃呢?” 中国农业大学食品学院营养与食品安全系

副教授范志红也认为,“隔夜菜中的亚硝酸盐含量,从2—3mg/kg升高到6—9mg/kg。这个量是高还是低呢?如果这就叫作‘有毒’的话,很多食品都不能吃了。比如肉肠、火腿、熟肉、腌腊制品之类,按国家标准许可,亚硝酸盐残留量是30—70mg/kg,比隔夜菜的量要高七八倍!吃腌肉、腌菜等,残留量恐怕还要高!” “隔夜”并非亚硝酸盐产生的关键,加热也不会增加致癌物的含量。当然,从“好吃”的角度来说,“隔夜菜”确实比较差,从营养的角度说,多次加热确实有一定影响;从安全性的角度来说,加热并没有什么问题。隔夜菜,也完全没有传说中的“致癌”能力。云无心说。

“自来水余氯析出致癌”貌似专业 “北京宣武医院齐教授的文章:蒸食物一定要用开水或是过滤过的水。因为如果直接用自来水,自来水有氯,再经过加热后,由于锅盖是盖着的,氯被全部覆盖在食物上,氯有致癌的危险。”这样一条信息在微信上广泛传播,让人不寒而栗。

不久后,首都医科大学附属宣武医院的官方微博发表声明说:网络热传“宣武医院齐教授关于蒸煮食物,要先烧开水”的帖子引起社会关注,经查证,宣武医院无此“齐教授”。宣武医院特此声明,任何非宣武医院官方微博发布的信息均不代表宣武医院观点。

同济大学环境科学与工程学院水工艺研究所高乃云教授认为,“这个谣言实际上完全是自圆其说。它的逻辑是自来水会用氯消毒,氯在高温下会蒸发,氯有毒,于是就变成了蒸东西时锅盖盖,氯会包在食物上。你想,要包在食物上,那需要多少氯啊?”云无心指出,能杀菌的氯自然有一定毒性,国际癌症研究中心把氯划在“致癌分类”的第三类,为“目前尚无足够资料来确定该物质是否为人类致癌物”,“余氯致癌”目前流行病学调查也没有这方面直接认同和支持的证据。只要没闻到或没尝出水中的氯味,就不用担心余氯,就算其中有一点余氯,加热时也会大部分分解。

关注癌症高发⑦



7月8日,为期一个月的“2014英特尔科技环保进社区活动”在上海市6所学校少年宫启动。计划将有约2000名少年儿童在专业教师和相关人员的指导下,参与电脑创意制作、环保材料创意制作、3D打印技术认知及应用、飞行器制作及试飞等多项活动。图为小朋友们和指导老师一起进行航模制作。 新华社记者 刘颖摄

画中有话

东航将在京沪航线测试“空中上网”

数字时尚 中国东方航空公司将于7月下旬在京沪航线部分航班上进行机上WiFi测试飞行。东航有关负责人表示,这也意味着中国民航业在推行空地互联的商业应用方面迈出了开拓性的一步。 据了解,东航日前得到监管部门批准,获得使用亚太六号卫星KU波段传输的卫星

电信正在反复进行飞行测试,确保网络运行稳定,给旅客一个完美的互联享受。预计使用米高空网速最高将达到50M。旅客可以使用电脑、平板电脑等设备,通过安全的舱内WiFi接入互联网,体验网页浏览、实时通讯、空中购物等网络服务。 目前,中国的空中互联业务尚处于起步阶段。在进行商业测试飞行期间,东航将根据旅客反馈的意见与建议以及收集的技术信息,持续改进技术手段,提升网络品质,优化运营模式,为未来东航以及中国民航全机队提供空中互联服务奠定基础。 (樊曦 钱春弦)

给你提个醒

一次性输液器抽检29批次不合格 天津市、上海市、河北省(市)的生产企业和医疗机构抽取血液透析用浓缩物33批次。在北京市通州区中医医院、北京市顺义区医院以及天津市人民医院抽检出的3批次产品因微生物限度不符合标准规定。 此外,食品药品监督管理局在北京、上海、江苏等7省(市)抽检一次性使用无菌注射器(带针)65批次,1批次产品因易氧化物不符合标准规定。在浙江、江西、河南等9省(市)抽检一次性使用无菌导尿管(导尿管)47批次,有8批次产品因环氧乙烷残留量等问题不符合标准规定。 对此,有关食品药品监管部门正按照要求对不符合标准规定产品采取控制措施,并对违法违规行为依法查处。近期,食品药品监管总局将对抽检结果发布质量公告。



近日,江苏响水边防大队配备了执法专用车载多画面行车记录仪,该记录仪集录音、录像等多项功能于一身。(顾益柱)

能赚钱的K歌软件正风靡

生活风向标 从黑胶唱片到卡带,从CD到Ipad,音乐传播介质不断发生着变化。互联网已经成为人们获得音乐资源的一个主要来源。同时,音乐版权和商业模式等问题也一直困扰着音乐产业的发展前景。如何在移动互联网时代找寻一条新的发展途径,走出传统音乐产业的困境成为备受关注的课题。 最近,一款以K歌为纽带的手机音乐软件“歌友圈”吸引了众多音乐爱好者的关注。 仅上线的半年内,“歌友圈”的用户已超过300万人,其中包括了上千位各界名人。 “让五音不全的人也能唱歌。”这是歌友圈CEO项建新的一大愿望。从K歌切入,“歌友圈”让用户按UGC模式自主生成内容,在指定的1分钟左右的时间内唱完歌曲。相比“唱吧”需要唱整首的传统K歌软件而言,需要的时间更短,K歌的门槛更低也更容易操作,用户参与度更大。值得一提的是,“歌友圈”可以随意改编歌词并演唱。而软件独创的音乐优化功能可以使用户生成的歌曲更具可听性。上传歌曲成功后,用户会得到系统奖励的招财币及他人赠送的鲜花,而且还可以将改编后的作品用作铃声,这样一来产品就被赋予了更多的趣味性、个性化和游戏化。 作为一款基于熟人关系链的在线K歌软件,“歌友圈”通过邀请朋友加入营造了一个新的音乐社区。在这一社区内,无论是普通的歌唱爱好者还是名人,都能够通过一展歌喉并分享自己的作品同时能够有所盈利。 项建新介绍,在利益分享上“歌友圈”有一套非常独特的两级推荐和利益分配机制。 如果甲推荐乙成为用户,乙又推荐了丙。如果丙想下载电话铃声就花3元成了会员,那么5毛钱就会进入乙的招财账户,1毛钱进入到甲的账户。当然,名人用户的赚钱游戏的效应就更大更刺激,每个歌友要和自己喜欢的名人交朋友,需要花12元钱开通30天有效期的名人通道,在这个12元里,名人本人能拿走3元钱,名人的推荐人可以拿到1元钱,推荐人的推荐人还可以拿到5毛钱。 国家音乐产业基地促进会会长毛凤昆表示,音乐的本质是内容,基于熟人关系链的音乐互动社区,用户之间情感和情绪的演绎才是最打动和吸引人的。“歌友圈”尝试以一种类似游戏服务的方式,使用户的参与感和存在感达到了无以复加,在互联网时代使爱音乐的人能够真正爱上唱歌并乐在其中。