

乐迎端午



传统文化。新华社记者 刘军喜摄
着社区奶奶们一起学包粽子,感受端午
社区组织辖区小朋友身穿传统服饰,跟
六月十五日,安徽省合肥市二里街

联合演练

新华社发(曾德猛摄)
在厦门附近海域举行。图为应急救援
五年客滚船海上搜救应急演练联合演练
六月十五日,福建省厦门市二〇一



精心测量

技术人员精心测量桥面标高。张骥摄
政立交桥,该桥为全互通立交。图为
南宁平象立交桥是南宁市规模最大的市
由中铁十八局集团二公司承建的



营销宣传

介绍暑期列车开行情况。冯斌摄
开展营销宣传。图为工部局大学生
业季,组织干部职工深入大专院校
山西侯马车务段抓住大学生半



营养快餐

多吃五大排毒菜

黄瓜——清热促代谢
黄瓜中含有纤维素,对促进肠蠕动、加快排泄有一定作用。黄瓜所含的黄瓜酸,能促进人体的新陈代谢,排出毒素。黄瓜的利尿作用能清洁尿道,有助于肾脏排出泌尿系统的毒素。鲜黄瓜内还含有丙醇二酸,可以抑制糖类物质转化为脂肪。

黑木耳——血管清道夫

现代医学认为,黑木耳所含的一种植物胶质,有较强的吸附力,可将残留在人体消化系统的灰尘杂质集中吸附,再排出体外,从而起到排毒清胃的作用。同时,还因为它富含铁质等营养成分,有令肌肤红润的功效,并可防治缺铁性贫血。黑木耳拿来清炒、凉拌、做汤均可。

海带——吸脂去浮肿

海带中含有一种叫硫酸多糖的物质,能够吸收血管中的胆固醇,并把它们排出体外,使血液中的胆固醇保持正常含量。另外,海带表面上有一层略带甜味的白色粉末,是极具医疗价值的甘露醇,具有良好的利尿作用,可以治疗中毒、浮肿等症,海带是理想的排毒养颜食物。

芦笋——清热防口干

芦笋性味甘寒,有清热利尿功效,对口干、烦热等春季常见症状,都能有所缓解。芦笋所含的天门冬素有利尿作用,能排除体内多余的水分,有利排毒。芦笋中水溶性维生素较丰富,但过度烹煮容易使这些维生素流失,而且还影响芦笋特有的爽脆口感,适宜的烹饪方法是焯水后清炒或凉拌。

白萝卜——消食防便秘

萝卜味辛、性凉,具有清热生津、消食化滞、顺气化痰的功效。现代医学认为,萝卜有很好的利尿效果,所含的纤维素也可促进排便,利于减肥。如果想利用萝卜来排毒,可以选择生食,打成汁或凉拌、腌渍均可。

几种食疗补肾方

韭菜炒鲜虾

取韭菜250克,鲜虾400克(去壳),大葱、姜、盐、黄酒适量。将韭菜洗净,切段;鲜虾洗净;葱切段,姜切末。锅中放植物油,油热放入大葱,煸香后,再放虾、韭菜,烹入黄酒,连续翻炒至虾熟透,起锅即可食用。每周2-3餐,连用2-3周。

淮山枸杞粥

取淮山药10克,枸杞子10克,大米50克。三品共置锅内,加水适量,武火煮沸后,文火慢煮成粥,即可食用。每周3-4餐。

栗子粥

取栗子150克,粳米100克,冰糖适量。将栗子洗净,切口。放入开水中煮2-3分钟,剥去壳、膜。锅中加水,放入栗子、粳米,武火煮沸后改文火,加入栗子,煨烂成粥。再加入冰糖,待冰糖溶化即成。早餐或随意食用,每周3-4餐。

首乌大枣粥

取首乌60克,粳米100克,大枣3-5枚,冰糖适量。锅中加水适量,先煮首乌,去渣后,加入粳米、大枣、冰糖,文火共煮成粥,早晚分食,每周3-4次。



扫一扫
欢迎关注科技改变生活微信公众号

美容也许是女性永远关心的话题,目前市场上打着“纯植物”“纯天然”旗号的美容护肤品琳琅满目。请关注——

“纯植物”成分的护肤品靠谱吗?

本报记者 管晶晶

编者按 爱美之心,人皆有之。美容已经成为很多女性学生的追求,而随着科技日新月异的发展,各种打着科学旗号的美容产品也层出不穷,受到无数爱美女性的追捧。这些美容产品是否真的效果良好?产品宣传是否真的具有科学道理?却值得我们探究。从今日起,本版推出“关注美容产品”系列报道,为您一解疑惑。

打破砂锅

纯植物,无添加,纯天然……听起来就那么高端大气上档次。现在市面上号称“纯植物”的护肤品越来越多,很多人都信奉“纯植物”的化妆品,认为这种产品无添加成分,无刺激,对肌肤有利无弊,是绝对安全的。那么,真有“纯植物”化妆品吗?

“纯植物”护肤品多是玩概念

在北京西单一家商场内,一化妆品专柜导购给记者推荐了一款“纯植物”的护肤品,记者却从其成分表上看到甘油、丁二醇、琥珀酸二乙氧基乙酯等多种化学成分,只有最后几项标有薰衣草等几项植物的提取物。

而一般各种产品的成分表里,成分排列顺序是根据该成分的含量多少进行降序排列的,这也意味着,在宣传中最主打的植物成分,其实在该产品中含量是最少的。以化妆品制造的技术手段,目前能达到“纯植物”的境界吗?

北京日化协会法规信息部主任陶丽莉告诉科技日报记者,在我国,化妆品宣称不能有“纯植物”“纯天然”等绝对化的词语,首先就不能这么宣传。这种称谓只是商家利用消费者的心理而设计的一种促销手段。

她介绍说:“有些化妆品中含有从植物中提取的成分,就宣传成‘纯植物’,但一般化妆品肯定还会有其他成分,比如要有防腐剂、香精香料等。可以说,市面上根本没有百分之百纯植物的化妆品。所谓的纯植物化妆品,最多是含有植物萃取成分,而且添加的成分也可能很少。”

中国消费者协会和中国香料香精化妆品工业协会于2011年联合发布的《美白类美容护肤品产品消费指引》显示,化妆品由多种天然植物提取物是无法制成护肤品的。中国香料香精化妆品工业协会秘书长张京原表示,商家对护肤品成分的“纯天然”表述很不科学,这只是其宣传产品的一个噱头。

“事实上,不是所有的纯植物提取物都对人体无害,有些提取物若不经过加工,反而会对人体造成伤害。”张京原说。

“不过,植物提取物现在确实是一个比较好的卖点,或者说比较好的研究方向。也许,随着科技研发的进步,将来可能会出现植物成分较多的化妆品。”陶丽莉说。

添加的植物成分效果几何?

除了大打“纯植物”牌,一些高端的护肤品牌也纷纷推出自己的各种植物添加产品,而这些产品的宣传中则主要切中其添加的植物萃取精华作为卖点。

一些护肤品添加的植物成分非常珍贵难得,如红景天、天山雪莲、圣母百合等,给人感觉非常高端;而另一些化妆品大牌产品添加的植物虽然并不难得,如红石榴、竹沥水等植物萃取精华,但也不妨碍其售价高昂,并成为其品牌的主打产品。那么,这其中添加的植物成分能有多少?又能获得怎样的使用效果呢?

“有专家指出,化妆品中功效性原料可能有80%为宣称性的,15%—20%左右是具有功效的,只有5%是起到核心作用的。”陶丽莉解释说,“具体产品不同会有差别,但有些宣传添加珍稀植物成分的产品,可能只是概念性的添加,也就是说只添加了一点点,而这些极少的成分添加到护肤品里,再涂抹到消费者的脸上,具体能起到多大的效果,确实也不好说。”

“从目前化妆品市场来看,很多进口大牌与国产品牌价格差异很大,但实际上应该说功效的差别不是很大。但高端大牌的护肤品可能会做得更加细腻,香味更加怡人,使用体验上更舒适更好用。”陶丽莉说。

对此,北京日化协会秘书长赵华教授曾经有个形象的比喻,同样是炒一盘菜,国产小品牌可能是加了点油和盐,翻炒几下就出锅了;进口高端大牌可能是有精细的刀工,恰到好处火候,调味料也更加丰富,端出来的菜色香味俱佳,品尝起来更加可口,但是吃下去的营养还是一样的。

护肤肌肤需要“内调外养”

陶丽莉认为,一般情况下,化学合成的成分可能效果更强一些,植物提取的成分可能会更温和些。但是不能绝对的说哪个好,哪个好不好。人需要根据自己的肌肤状况来选择适合自己的产品,每个人的皮肤都不一样,皮肤的状态,在不同的季节不同的时间或不同的心情下,都会不一样,自己用着舒适就好。

一位长期从事美容护理的人士告诉记者,现在因为使用化妆品不当造成过敏的女性朋友太多,“纯植物”护肤品并不是万能的,关键是在购买前咨询其成分,了解自己是一种什么样的肤质。在购买一款新的化妆品之前,可以先在耳后做个自我试验,不要盲目跟风,要理性消费。同时建议,若是习惯了某种化妆品,就不要轻易地接触另一种新的化妆品。

其实,肌肤护理不仅仅是涂抹护肤品那么简单,更需要“以内养外”的全身心调理。陶丽莉认为:“皮肤是人体最大的器官,因为暴露在外,所以很容易被观察到。皮肤的状态与人的身体状态、心情等息息相关。所以护理肌肤并不简单的涂抹护肤品就可以,而应该内调外养。”

暴晒、饮食不节、生活不规律及吸烟等不良习惯均可导致皮肤出现各种问题。只有合理膳食,补充充足的维生素和矿物质,才有可能由内而外地实现肌肤美丽。护肤肌肤不能只做面子工程,一定要由内而外去做。

此外,陶丽莉提醒消费者,化妆品是没有治疗效果的,我国也不允许化妆品宣传治疗作用。有些护肤品宣称抗菌、消炎、活血、解毒等医疗作用,并不符合宣传规定。

关注美容产品①

硒与人类健康“息息相关”

科学与生活

科技日报讯(记者张克)“富硒农业不仅有利于农民增收,也关系到人民健康,是值得做精做强的朝阳产业。”中国科协原党组书记高潮日前在中国富硒农业产业技术创新联盟成立时指出。

硒是人类生命必需的微量元素,被誉为“生命的火种”和“心脏的守护神”。它能提高人体免疫力,预防40多种疾病。人体缺硒会导致克山病、大骨节病、心血管病、癌症、婴幼儿猝死症等。据调查,我国有22个省份约7亿人处于缺硒和低硒环境中。

拥有“富硒之父”的谭见安研究员是国内最早从事硒资源分布及对人体健康影响的专家之一,他表示,今后重点要研究硒从环境到人体的过程、格局和影响,因地制宜制定标准,为科学补硒奠定基础。日常生活中如何

补充硒?专家介绍了以下几种方式:

无机硒:毒性较大,中毒剂量与人体需要量非常接近,因而其使用量被严格限制。有机硒:人体吸收利用率高,生物活性强,副作用小。硒强化食品:是将硒化合物通过食品强化的方式添加到乳制品、饼干、谷物等食品中。《食品营养强化剂使用标准》对硒强化的食品种类、营养强化剂的使用量等做了明确规定。富硒食品中的硒以天然食物中的有机硒形式存在,如硒代蛋氨酸、硒代半胱氨酸,既可提高硒的生理活性与吸收率,又可降低其毒性。该方法被认为是改善硒营养的一条最安全有效的途径。

据悉,中国农业大学承接农业部科研专项“优质高效富硒农产品关键技术与示范”项目,通过调查国内富硒土壤资源,研究富硒农产品种植、养殖、加工技术,从各方面综合提升我国富硒产业水平,规范富硒产业发展。

新技术让飞机飞行更安静

低碳生活

作为美国国家航空航天局(NASA)研究项目的组成部分,美国通用电气公司(GE)全球研发中心正致力于探索超音速飞机起降期间,减少喷气式发动机噪音的新方法,帮助未来的超音速航空旅行成为可能。

“作为喷气式发动机、风力涡轮机及其它强大机器的制造商,我们在寻找更好的新方法,令它们运行起来尽可能安静。”NASA项目首席研究员、GE全球研发中心空气动力学与声学实验室成员Kishore Ramakrishnan说,“针对商用与军用发动机的降噪,GE已

研发出高保真模拟工具及设计理念,我们计划用此项技术来减少推进器的噪音。”

发动机与飞行过程中飞机本身的空气动力学是飞行器噪音影响周围的主要来源。GE科学家将开发发动机风扇与排气噪音的降噪方法,优化发动机与飞行器的一体化,使用高保真模拟模型,以研究噪声特征,设计解决方案,以使超音速飞行器更安静。

“过去一个多世纪以来,航空旅行的发展令人赞叹,它把世界变得如此小。”GE全球研发中心高级技术项目负责人Narendra Joshi说,“很高兴看到NASA正为经济型的超音速空中旅行引路,并支持行业开发创新成果。”(周荣蓉)

画中有话

6月15日,河北省秦皇岛市政府机关事务管理局组织开展的以“节能有道 节俭有德”为主题的节能宣传周启动。此活动通过展牌巡展,发放节能宣传手册等多种活动方式,普及生态文明理念和知识,崇尚节约节能,绿色消费与低碳环保的社会风尚。图为工作人员为市民讲解节能环保知识。新华社记者 杨尧尧摄

互联网+教育出现新生态

数字时尚

科技日报讯(记者申明)6月15日,阿里云携手慧科教育集团启动阿里云大学合作计划AUCP,联合8大高校开设云计算与大数据科学专业方向,共建互联网+教育的新生态。在慧科教育集团旗下在线教育平台“开课吧”搭建的“阿里云·学堂”同期发布。双方将通过产

高血压患者须关注清晨血压

本报记者 李颖

给您提个醒

6月10日是“清晨血压日”,今年的主题是“测血压,就在清晨服药前”。由中华医学会心血管病学分会指导,北京力生心血管健康基金会呼吁患者科学测量和管理清晨血压,掌握正确的血压测量时间点,从而预防和降低高血压所导致的心血管事件的发生。对于大多数高血压患者而言,清晨醒后的最初几小时内(通常在6:00—10:00

之间)血压会达到一天中的最高峰值,清晨服药前也是降压药物效果最薄弱的阶段,因此心肌梗死、脑卒中等心脑血管疾病多发于这个时间段。”中华医学会心血管病学分会主任委员、北京大学第一医院心内科及心脏中心主任霍勇教授强调,高血压患者在起床后1小时内,服用降压药前就应进行血压测量,以135/85mmHg为准,高于该值即清晨血压高。“加强清晨血压监测和治疗,就可以提高清晨血压控制率,也就意味着控制好了全天

血压。”霍勇解释说,高血压病人坚持每天在清晨服药前测量血压,能更好掌握血压在一天中的最高值从而预测血压是否在全天24小时内均得到平稳控制,同时也能判断出目前所选择的降压药物是否能长效覆盖24小时,为治疗方案的调整提供重要的依据。

上海交通大学医学院附属瑞金医院高血压研究所所长王继光教授提出:有很多高血压患者会在晨起服药后再测量血压,此时测出的血压值并不能真实反映血压的控制情况。如果患者服用的是短效的降压药和所谓的“长效药物”,药效并不能持续24小时,在第二天清晨服药前常不能很好控制血压,因此清晨服药前测得的血压值才能真实反映当前的降压方案是否能控制好全天的血压。

最后,霍勇表示,清晨服药前测血压,是与医生一道进行正确的血压管理,这对促进血压控制,降低心脑血管病发病率意义重大。