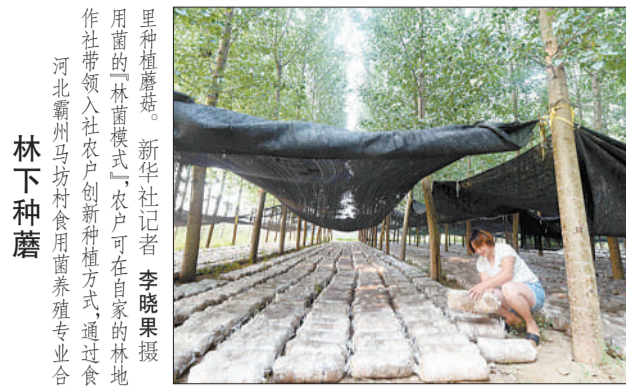




增加了农民收入。于飞 杜炳勋摄



新华社发(成湖生摄)



新华社发(李果果摄)



成海忠 邓姗姗摄

营养快餐

葱有七大功效

大葱补阴 大葱中的各种维生素能保证人体激素正常分泌,还能有效刺激性欲。

解毒调味 大葱味辛,性微温,具有发表通阳、解毒调味的作用。

预防癌症 香葱所含的果胶,可明显地减少结肠癌的发生。

发汗抑菌 大葱具有刺激身体发汗,达到发汗散热之作用。

舒张血管 大葱富含维生素C,有舒张小血管,促进血液循环的作用。

降胆固醇 大葱可降低坏胆固醇的堆积,经常吃葱的人,即便脂多体胖,其胆固醇并不增高。

生吃能缓解疲劳 生葱像洋葱一样,含烯丙基硫化物,这种物质会刺激胃液的分泌。

蒜每天吃三瓣

关于大蒜,坊间一直流传着很多谚语:“大蒜是个宝,常吃身体好”。

大蒜素对肠胃有一定的刺激作用,每天不能吃太多。

吃蒜还要根据季节和体质而定。付金如指出,夏季湿气重,多吃蒜可以除湿。

吃蒜还要根据季节和体质而定。付金如指出,夏季湿气重,多吃蒜可以除湿。

吃蒜还要根据季节和体质而定。付金如指出,夏季湿气重,多吃蒜可以除湿。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

最近,一则“上海产妇盖棉被‘捂月子’中暑身亡”的新闻,在社交媒体中疯传。产妇产后保养十分重要,但不当的“坐月子”方式可能会对产妇健康产生危害。请关注——

产后月子到底该怎么“坐”?

本报记者 李颖

打破砂锅

生完孩子都要坐月子,很多人认为这是理所当然的事情。错了!实际上,中西方产妇坐月子的区别还是非常大的。

西方人没有“坐月子”的观念

今年5月,英国凯特王妃生下小公主后不到10小时就出现在公众面前接受大家的欢呼。

其实,凯特不坐月子已经不是第一次了——生下乔治小王子第二天,她也是穿着短袖在室外与媒体见面!

“从西医的角度来说,没有‘坐月子’的说法。”朝阳妇幼保健院郭大夫很肯定,尤其外国人完全没有这个概念。

有的传统,在许多西方国家,并没有产妇“坐月子”的传统。

冯慧丽解释说,产妇产后气血亏虚,易感受风寒湿邪,风寒湿滞留关节、肌肤及脏器表面。

坐月子适合中国女性体质

“好好坐月子,否则以后老了就后悔。”在中国,几乎每个产妇都会听到长辈类似的叮嘱。

其实“月子”只是一个通俗概念,它的医学术语叫“产褥期”,一般指从胎盘娩出至产妇全身器官恢复至妊娠前状态,一般为6周。

凯特王妃产后第二天就下床走路,跟威廉王子出院回家。可是根据中国民间的一些“坐月子”习俗,产妇在生完小孩的一个月内要“闭门不出,坐床不起”。

冯慧丽说,在中医学理论中,绝对没有关于产妇在“坐月子”期间“闭门不出,坐床不起”这样的说法。

冯慧丽说,在中医学理论中,绝对没有关于产妇在“坐月子”期间“闭门不出,坐床不起”这样的说法。

月子不是“坐”出来的

凯特王妃产后第二天就下床走路,跟威廉王子出院回家。可是根据中国民间的一些“坐月子”习俗,产妇在生完小孩的一个月内要“闭门不出,坐床不起”。

冯慧丽说,在中医学理论中,绝对没有关于产妇在“坐月子”期间“闭门不出,坐床不起”这样的说法。

冯慧丽说,在中医学理论中,绝对没有关于产妇在“坐月子”期间“闭门不出,坐床不起”这样的说法。

冯慧丽说,在中医学理论中,绝对没有关于产妇在“坐月子”期间“闭门不出,坐床不起”这样的说法。

坐月子无需太多“清规戒律”

冯慧丽说,在中医学理论中,绝对没有关于产妇在“坐月子”期间“闭门不出,坐床不起”这样的说法。

冯慧丽说,在中医学理论中,绝对没有关于产妇在“坐月子”期间“闭门不出,坐床不起”这样的说法。

冯慧丽说,在中医学理论中,绝对没有关于产妇在“坐月子”期间“闭门不出,坐床不起”这样的说法。

冯慧丽说,在中医学理论中,绝对没有关于产妇在“坐月子”期间“闭门不出,坐床不起”这样的说法。

百元新钞有啥防伪新招

中国人民银行10日发布公告,定于今年11月12日起发行2015年版第五套人民币100元纸币。

据央行有关负责人介绍,2015年版100元纸币增加了防伪性能较高的光彩光变数字。

据央行有关负责人介绍,2015年版100元纸币增加了防伪性能较高的光彩光变数字。



山东聊城木旋玩具是一种古老的传统手工艺品,2014年被列入国家级非物质文化遗产保护名录。

优酷土豆将投百亿做大“自频道”

数字时尚 合一集团CEO王永刚提出“合乐时代”的概念。

合一集团CEO王永刚提出“合乐时代”的概念。他表示,从2005年到2014年,视频纯媒体时代下的流量导向、传统内容和以硬广为主的变现模式走向终结。

合一集团CEO王永刚提出“合乐时代”的概念。他表示,从2005年到2014年,视频纯媒体时代下的流量导向、传统内容和以硬广为主的变现模式走向终结。

茶余饭后

国家旅游局副局长吴文学近日表示,节假日尤其是“黄金周”,到处人满为患,甚至大面积长时间拥堵。

国家旅游局副局长吴文学近日表示,节假日尤其是“黄金周”,到处人满为患,甚至大面积长时间拥堵。

国家旅游局副局长吴文学近日表示,节假日尤其是“黄金周”,到处人满为患,甚至大面积长时间拥堵。

优化休假安排,改变“人在堵途”现状

潘强 李思远 年以来,国务院多次开会强调落实带薪休假制度。

潘强 李思远 年以来,国务院多次开会强调落实带薪休假制度。

潘强 李思远 年以来,国务院多次开会强调落实带薪休假制度。

让石墨烯为百姓健康生活服务

生活风向标 石墨烯是目前发现的最轻薄、最坚硬、导电导热性能最好的纳米材料。

石墨烯是目前发现的最轻薄、最坚硬、导电导热性能最好的纳米材料。欧委会曾宣布将石墨烯列入“未来新兴旗舰技术项目”。

石墨烯是目前发现的最轻薄、最坚硬、导电导热性能最好的纳米材料。欧委会曾宣布将石墨烯列入“未来新兴旗舰技术项目”。

石墨烯是目前发现的最轻薄、最坚硬、导电导热性能最好的纳米材料。欧委会曾宣布将石墨烯列入“未来新兴旗舰技术项目”。

石墨烯是目前发现的最轻薄、最坚硬、导电导热性能最好的纳米材料。欧委会曾宣布将石墨烯列入“未来新兴旗舰技术项目”。

石墨烯是目前发现的最轻薄、最坚硬、导电导热性能最好的纳米材料。欧委会曾宣布将石墨烯列入“未来新兴旗舰技术项目”。

石墨烯是目前发现的最轻薄、最坚硬、导电导热性能最好的纳米材料。欧委会曾宣布将石墨烯列入“未来新兴旗舰技术项目”。

石墨烯是目前发现的最轻薄、最坚硬、导电导热性能最好的纳米材料。欧委会曾宣布将石墨烯列入“未来新兴旗舰技术项目”。

石墨烯是目前发现的最轻薄、最坚硬、导电导热性能最好的纳米材料。欧委会曾宣布将石墨烯列入“未来新兴旗舰技术项目”。

石墨烯是目前发现的最轻薄、最坚硬、导电导热性能最好的纳米材料。欧委会曾宣布将石墨烯列入“未来新兴旗舰技术项目”。