



增加了农民收入。于飞 杜炳勋摄



新华社发(成生摄)



新华社发(李果摄)



成海忠 邓姗姗摄

营养快餐

葱有七大功效

壮阳补阴

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,且有助于食欲的增进。

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”。

大蒜对肠胃有一定的刺激作用,每天不能吃太多。天津营养学会理事长付金如解释,对于肠胃功能不好的人来说,尽量不要吃生蒜。

吃蒜还要根据季节和体质而定。付金如指出,夏季湿气重,多吃蒜可以除湿驱湿,但秋冬季节干燥,容易上火,最好少吃。



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,生完孩子后该做啥还是做啥。

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,产妇产后期血气亏虚,易感受风寒湿邪,风寒湿滞留关节、肌肤及脏器表面。

冯慧丽解释说,产妇产后期血气亏虚,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,跟随威廉王子出院回家。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。

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,跟随威廉王子出院回家。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”。

凯特王妃产后第二天就下床走路,跟随威廉王子出院回家。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”。

凯特王妃产后第二天就下床走路,跟随威廉王子出院回家。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。

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。



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。

新华社发(张春雷摄)

百元新钞有啥防伪新招

刘铮 王文迪

科学与生活

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。

新版100元纸币在保持2005年版100元纸币的主图案、主色调等不变的前提下,对部分图案做了调整,明显提升了整体防伪性能。

据了解,新版100元正面票面中部增加光彩光变数字“100”,其下方团花中央花卉图案调整为紫色;取消左下方光变油墨面额数字,调整为胶印对印图案,其上方为双色横号码;正面主景图案右侧增加光变镂空开窗安全线和竖号码;右上方面额数字由横排改为竖排,并对数字样式进行了调整。

新版100元背面票面年号改为“2015年”,取消了右侧全息开窗安全线和右下角防复印图案;调整了面额数字样式、票面局部装饰图案色彩和胶印对印图案及其位置。

央行有关负责人表示,2005年版100元纸币发行以来,迄今已有十年。十年间,自动售货设备和现金自动处理设备蓬勃发展,对人民币的机读性能提出了更高要求,一些不法分子也不断利用新技术来伪造人民币。

为更好地保护人民币持有人的利益,需要根据科学技术的发展,不断提高钞票的防伪技术和印制质量,为此发行2015年版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、光变镂空开窗安全线、磁性全埋安全线等防伪特征,提升了人像水印等防伪性能,改变了原有的冠字号码字形并增加了竖号码,防伪技术水平较上一版100元纸币有明显提升。

2015年版100元纸币发行后,与同面额流通人民币等值流通。2005年版100元纸币依然可以正常流通。(据新华社电)

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”。

石墨烯内嵌纤维是一种全新的智能多功能复合纤维,由该纤维制成的服饰有什么样的效果呢?日前在“生物质石墨烯功能纤维及其在纺织领域中的应用”项目鉴定验收现场,圣泉集团展示了生物质石墨烯内嵌纤维制成的内衣、袜子、T恤等各类服饰,这些衣物穿三四天都不会有异味,它能迅速升温,产生对人体有益的远红外线。

目前这些产品还处在试用阶段,大概会在近日上市。“智能化”服饰是近几年纺织服装界的发展新潮流。圣泉集团董事长唐一林表示,依靠生物质石墨烯内嵌纤维导热导电的特点,未来圣泉集团将与英国泰科曼公司合作推出智能文胸,通过内置感应器测量女性胸部温度细微变化来确定是否有可疑肿块,成为广大女性患者的福音。

公司计划在军装、减肥服装、美容医疗等领域进行探索,让大家得到更好的生活体验,让神奇的石墨烯为百姓健康生活服务。(王其团)

优酷土豆将投百亿做大“自频道”

数字时尚

优酷土豆集团CEO古永锵提出“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,用户的忠诚度、访问时长和标志用户含金量的ARPU值(每用户平均收入)与UVU(独立访问用户数)和VV(视频播放次数)共同构成了衡量视频生态价值的指标。

此外,技术门槛的降低和用户对视频的热情让网络内容生产空前繁荣,无论是文化娱乐的爱好者、从业者还是创业者,都将成为网络内容生产的主体,这也标志着以自媒体为中心的合乐时代已经到来。事实上,网络内容生产催生合一集团内容营销收入的稳定增长,目前内容营销收入已经超过100亿元,用户业务更实现了连续五个季度增长50%。

在古永锵看来,合乐时代的产生基于产业的全面移动化,移动端收入在今年将超过PC端收入。未来10年,视频行业将从多屏走向全屏,即屏幕无处不在,为此,合一集团启动VR(虚拟现实)内容的制作,为文化娱乐创造身临其境的体验。

优酷土豆集团CEO古永锵提出“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,用户的忠诚度、访问时长和标志用户含金量的ARPU值(每用户平均收入)与UVU(独立访问用户数)和VV(视频播放次数)共同构成了衡量视频生态价值的指标。

优酷土豆集团CEO古永锵提出“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,用户的忠诚度、访问时长和标志用户含金量的ARPU值(每用户平均收入)与UVU(独立访问用户数)和VV(视频播放次数)共同构成了衡量视频生态价值的指标。