

展会“淘宝”

在推介香水。新华社记者彭昭之摄



壮观瀑布

人前来看瀑。新华社发(吕桂明摄)



依依惜别

孙子整理服装。新华社发(万象摄)



认真检查

确保绝对安全。徐斌摄



营养快餐

六种炒菜坏习惯

日常生活中,大多数人都会炒菜做饭,很多主妇更是精通。

蔬菜先切后洗 洗菜时,切后的蔬菜与水的接触面积会大大增加。

切完菜再用水焯 蔬菜切太碎,容易流失原有的菜肴,若再经过水焯,其中的维生素和矿物质会大量损失。

做菜先过油 做地三鲜、干煸豆角等菜肴时,很多人喜欢先将食材在油里过一下。

油冒烟才放菜 等到油锅冒烟,这样的油温往往已经达到200℃以上。

炒蔬菜不加不少油 无论是哪种油,脂肪含量都在98%以上。

炒菜放很多含盐调料 酱油中含盐量为15%—20%,鸡精中含盐10%。

正确做法是炒菜只放一点盐或海鲜酱油,鸡精味精也少用。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

日前,根据已故漫画家熊顿作品《滚蛋吧!肿瘤君》改编的同名电影在全国各大影院上映,也让“淋巴瘤”再次成为讨论的热点。请关注——

如何帮年轻人赶走“肿瘤君”?

本报记者 李颖

打破砂锅

9月15日是第十二个世界淋巴瘤日。天津市肿瘤医院淋巴瘤内科主任张会来教授在接受记者采访时表示。

淋巴瘤多发于中青年

“淋巴瘤组织不同于肝脏等实体器官,其遍布全身各处,而且同血液系统和免疫系统密切相关。”

淋巴瘤种类繁多,目前已知的有70余种病理类型,分为霍奇金淋巴瘤和非霍奇金淋巴瘤两大类。

张会来透露,任何年龄的人都能患上淋巴瘤。在我国,淋巴瘤的平均发病年龄不到

50岁,袭击的正是青壮年。“同时,淋巴瘤也是最常见的儿童恶性肿瘤之一,因此家长们更应该提高警惕。”

熬夜是淋巴瘤诱因之一

电影《滚蛋吧!肿瘤君》中的熊顿患病后,妈妈抱怨她不吃早饭,熬夜等不健康生活方式导致了疾病。

尽管淋巴瘤的发病机理目前还没有明确结论,但是,工作或生活压力大、作息不规律、熬夜、饮食不健康、长时间处在辐射的环境里,人的免疫力会下降。

淋巴瘤是人体重要的部位,一旦淋巴出了问题,很多病菌都会乘虚而入。

“最早从淋巴开始,表浅的淋巴结发病

“淋巴瘤发病与病毒细菌感染、抵抗力下降密切相关,因而日常生活中,除了要有良好的健康意识,还应该保持对淋巴瘤的“警惕”。

淋巴瘤的早期症状与很多常见的“小毛病”非常类似,除了颈部、腋窝或腹股沟的淋巴结无痛性肿大外,还表现为发热、盗汗、消瘦和易疲劳及全身痒痒等症状。

淋巴瘤的早期“信号”之一。肿大的淋巴结多在身体浅表部位,如耳后、颈部、腋窝、腹股沟等处。

张会来表示,要定期自查,触摸身体表层是否有肿大的淋巴结,尤其注意脖子、腋窝和腹股沟等部位。

此外,连续或反复发烧两周者也应注意,因为非霍奇金淋巴瘤的典型症状就是发热、盗汗、咳嗽、呼吸急促等类似感冒的症状。

另外,那些被诊断为淋巴结结核、慢性淋巴结炎,经正规抗结核和抗炎治疗效果不好或病情经常有反复的患者也要警惕患上淋巴瘤的可能性。

张会来认为,家长最容易观察到的一般是孩子的颈部淋巴结。如果孩子肿大的淋巴结在短时间内出现无痛性进行性增大,家长就必须考虑感染之外的其他原因。

治疗越早治愈率越大

淋巴瘤是原发于淋巴结或淋巴组织的恶性肿瘤,可以侵犯全身任何部位的淋巴结及结外部位。

大量临床试验证实,淋巴瘤越早诊治,治愈机会越大。60%—70%早期非霍奇金淋巴瘤患者使用免疫化疗可被治愈。

对于如何帮孩子赶走“肿瘤君”,张会来建议,家长们一定要保证家庭成员养成健康规律的生活方式。

- 第一,养成良好的生活习惯,适当进行锻炼; 第二,保持良好的心态,稳定的情绪; 第三,必须在重油烟处工作的人,尽量保护好自己,比如戴上口罩,多呼吸一些新鲜空气,每年最少做一次体检等。

使用冰箱的禁忌,你知道吗?

给您提个醒

冰箱保存食物的常用冷藏温度是4℃至8℃,在这种环境下,绝大多数的细菌生长速度会放慢。

存放食物不宜过满、过紧,要留有空隙,以利冷空气对流,减轻机组负荷,延长使用寿命,节省电量。

“互联网+”环保让生活变绿

低碳生活

科技日报讯(记者李禾)9月9日,环保部中国环境新闻工作者协会与中国环境新闻文化艺术委员会在北京联合启动了“环保e族·绿色生活”系列环保公益活动。

人秀电视栏目“环保e族·绿色大联欢”等。在启动仪式上,系列活动的首个活动——环保天使全球网络大赛被正式推出。

3小时拼装出一栋二层精装别墅

韩洁 王镜茹

生活风向标

你能想象一栋二层精装别墅从拔地而起到拎包入住所有工作都可以在工厂事先完成吗?你愿意住温暖夏日的“原生态”房屋吗?

一楼客厅、卧室、厨房、卫生间,随后拼装二层观景露台、卧室和多功能房。不到3小时,一座家具齐全、随时可拎包入住的二层精装别墅就出现在人们眼前。

轻钢结构,外立面采用一种新材外墙装饰板,内部装修采用一种“会呼吸”的装饰板材,新材料重量只有传统建材的三分之一,但抗震性更高。

画中有话

近日,一种新型环保公厕在吉林省长春市多条主要街道投入使用,总共设置11处。这种新型环保公厕采用太阳能供电、发泡式冲水,有节水蓄水功能,有效缓解了闹市区和大型公共活动场所公厕不足的局面。

最轻薄的家用智能路由器发布

数字时尚

科技日报讯(冉静)华三通信日前在北京发布了针对家用消费级市场的智能路由器首款产品H3C Magic B1。

这款比巴掌大不了多少的无线智能路由器,呈圆盘形状,厚度仅为9.8毫米,相当于目前市场上常见无线路由器厚度的十分之一。



日前在旧金山举行的苹果新品发布会上,新款iPad Pro吸引了众人的目光,它采用A9X处理器,较之前的A8X速度提升了两倍,续航时间可达10小时左右。