



助残康复

活动,实现医疗康复服务“不出家门”。



清理积雪

为环卫工人,在长春街头使用铲雪车清理积雪。



普法宣传

新华社发(邱海鹰摄) 来的法律法规图书资料。



大修施工

保证大桥的运输安全。吕思超摄

营养快餐

日常补钙三误区

误区一:每天一杯牛奶,足以满足需求

牛奶确实是优质的钙质来源,但一杯牛奶还不足以满足人体的钙需求。

所以,人们应在日常饮食中注意多摄取含钙丰富的食物,如奶及奶制品、豆类及其制品、芝麻、虾皮等。

误区二:单靠补钙就可以强健骨骼

强健的骨骼不仅需要钙,还需要蛋白质、镁、锰、锌、铜等营养元素配合。

另外,多晒太阳,多做运动,对促进骨骼健康大有裨益。

误区三:年轻人不需要补钙

恰恰相反,年轻时正是补钙的黄金时期。人体骨骼中的钙,就像储蓄,一般情况下,90%的骨量是在20岁之前完成。

巧用萝卜汁防感冒

生姜萝卜汁特别适合冬天风寒感冒引起的咽喉干痛、咳嗽、声音嘶哑等问题。

风热感冒及其引发的咽喉肿痛可用下述偏方缓解。

不过,萝卜的食疗主要是在患病前起预防保健作用,或患病时辅助药物治疗。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

吃得好、吃得多、吃得精已成为部分人的生活方式,但这样也许在不知不觉中就可能成为“糖友一族”。请关注——

如何避免成为“糖友一族”?

本报记者 李颖

打破砂锅

众所周知,糖尿病是导致失明、肾衰竭、截肢、心脏病和中风的主要原因。

糖尿病盯上年轻人

“中国现有糖尿病患者1.14亿,发病率超过11.6%,每9个人中就有一个糖尿病人。”

关注“糖尿病前期”

从健康人到糖尿病患者,并非简单的一步跨越,两者之间还存在一个糖尿病前期。

从高危人群入手。年龄超过45岁,之前查出过血糖异常;超重和肥胖的人,尤其男性腰围大于90厘米,女性腰围大于85厘米。

冬季糖尿病易加重

我们常说“防治糖尿病”,可究竟怎么做呢?向红丁根据自己在糖尿病防治领域多年的临床实践经验,在中国首创了“三五防糖法”。

据向红丁介绍,糖尿病患者,尤其是老年糖尿病患者,在冬季容易发生不良生理反应,

如血糖、血压升高,心肌梗死、脑梗塞和脑出血的发病率也明显升高。

冬季糖尿病患者还要适当运动,必要时在医生的指导下调整治疗的药物种类或者剂量。

值得注意的是,在寒冷的冬天,糖尿病患者选择运动要慎重。

青海打造“高原富硒养生区”

科学与生活

科技日报讯(朱珍华)“近些年来,一些硒强化产品不断涌现,中国科学家研究的富硒牛羊奶、富硒马铃薯、富硒燕麦和富硒紫皮大蒜等。”

面积占国土面积72%,缺硒人口超过7亿,因此,发展富硒农业既契合当前市场新需求。

吴文良介绍,规划的“高原富硒产业园区”,将重点引进富硒虫草开发技术、化学纳米硒和生物纳米硒技术。

“升级版”园区主打低碳农业

低碳生活

农业废弃物如何转化为可利用生物质资源,是困扰农业实现循环利用的一道难题。

种植、莲藕特色种植、家禽及水产养殖等为重点,以龙头企业和合作社为经营主体。

据了解,“升级版”园区设计坚持低碳理念,发展低消耗、低污染、高效率的农业生产经济产业。

画中有话

近年来,深圳出入境检验检疫局依托大数据、物联网、云计算、移动互联网等新兴信息技术。

网上购火车票需核验手机

数字时尚

据新华社电(记者樊曦)记者1日从中国铁路客户服务中心12306网站获悉,近期,一些网上倒票人员利用虚假手机号注册账户。

旅客的正常出行,保护旅客的个人信息安全,并将购票信息准确送达旅客,12306网站对注册用户手机可联络性进行核验。

认清糖尿病的谣言及误区

本报记者 李颖

给您提个醒

说到糖尿病日的危害,无论是“糖友一族”还是健康人,都能长篇大论的说出很多,但若说到关于糖尿病的谣言,比如,哪个医生能根治,哪个偏方有特效,还真有人相信,还真有人上当。

近日,一则“翻白草能治愈糖尿病”的微信,在朋友圈里广泛传播。

中日医院内分泌科副主任医师张波表示,到目前为止,糖尿病是不能根治但可以控制的疾病,需要科学治疗,理智对待。

糖尿病会遗传,是否有家族史,就不能要小孩?对此,张波解释说,常见的II型糖尿病与遗传的关系密切,有家族史的人需注意。

“二甲双胍是II型糖尿病的首选药物。”中日医院大内科主任杨文英教授表示,不少患者对二甲双胍有误解,认为它伤肝伤肾。

不少“糖友”认为胰岛素是治疗糖尿病的最后一张王牌。其实,对于血糖较高的初发II型糖尿病患者,单纯依靠口服药物很难在短期内使血糖得到满意的控制。



这款Moov Now可以监测身体状况,实现普通计步、睡眠监测,还包括游泳、骑行、拳击等不同运动类型。