



为客商在拍摄“金猴闹春”新年伊始,浙江省义乌市迎来农



位有意愿向生二孩的母亲交流。二宝体验馆,有医师卢晋桐在与一



型面花。新华社发傅新春摄。黄骅面花。因为工作人员展示公鸡造



地上赛马。新华社记者任军川摄。沁源吉仁高勒镇举行。图为牧民在雪

营养快餐

吃鸡蛋别入误区

土鸡蛋比普通鸡蛋更营养  
土鸡蛋并不是营养价值高于普通鸡蛋。人们认为土鸡蛋就是自然散养的鸡蛋,但农业部对于鸡蛋的划分标准从无“土鸡蛋”之说,也并不是散养不喂饲料的土鸡蛋就比普通鸡蛋好。营养专家也早就指出,土鸡蛋与普通鸡蛋的营养成分几乎没有差别。

蛋壳颜色越深越营养

鸡蛋壳的颜色实际上是受基因控制的,这是自然界的物种长期进化过程中,所产生的个体遗传结构的差异。鸡蛋壳的颜色是受到母鸡子宫内分泌的棕色色素影响,当色素沉积在蛋壳外面的角质层,鸡蛋壳就颜色偏深,呈现出红色。

蛋黄颜色越深越好

蛋黄的颜色是取决于鸡所吃的食物。户外散养的鸡吃的食物是五花八门,有蔬菜、虫子、杂粮、野草等,再加上气候、水源和土壤的差异,蛋黄的颜色也就有很大区别。

鸡蛋煎着吃营养好

煎鸡蛋时,鸡蛋中的脂肪、蛋白质以及其他维生素都会被油的高温所破坏掉。如果鸡蛋煎得过老,蛋白可能被烤焦,在高温下会形成有毒物质。另外,鸡蛋煎着吃,可能使人摄入超量的油脂,引起血脂增高。因此,吃鸡蛋时,最好采用蒸、煮的做法,这样才能保证鸡蛋的营养不被过多的破坏。

糖心蛋营养更好

很多人在煮鸡蛋或煎鸡蛋时,会做成糖心蛋或是只单面煎蛋,并认为这种鸡蛋不仅吃起来口感鲜嫩,而且鸡蛋的营养不会被破坏。

其实,这种做法对健康的伤害是很大的。

虽然鸡蛋看似有蛋壳的包裹会很干净,但实际上蛋壳上有许多细小的孔,各种细菌都能通过这些小孔进入到鸡蛋内部。研究表明,没有熟透的鸡蛋,其中的细菌无法被完全杀死,而这些细菌中可能还有使人致病的致病菌。如果人吃了病原菌未被完全杀死的鸡蛋,就可能会出现恶心、发热、上吐下泻等现象。因此,在吃鸡蛋时,最好让鸡蛋完全熟透。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

实施全面两孩政策,激发了单独家庭对两孩计划的热情。但如何保障科学合理生育两孩?请关注——

生育两孩,何时计划最合理?

本报记者 李颖

打破砂锅

根据1月5日公布的《中共中央、国务院关于实施全面两孩政策改革完善计划生育服务管理的决定》,我国将实行生育登记服务制度,对生育两个以内(含两个)孩子的,不实行审批,由家庭自主安排生育。这是在“准生证”制度实施多年后,我国计划生育服务管理的重大变革。

高龄产妇慎重再生两孩

“随着政策的放开,35岁甚至40岁以上生育两孩的产妇都将增多。”在“关爱至孕·孕育未来”产后关爱(PAC)公益项目四周年总结推进会上,上海市计划生育科学研究所程利南教授表示,这对于产妇和产科来说都将面临挑战。

二胎间隔3年左右最佳

“不要生的太早,不要生的太晚,不要生的太急。”中国妇女发展基金会副理事长兼秘书长秦国英表示,全面两孩政策的出台,使得我国育龄女性的生育需求发生较大变化。一方面,减少重复流产的需求更加迫切,同时要把教育关口前移,这是因为多次人流不但可能导致继发不孕,同时对妊娠结局也可能产生不利影响,例如增加自然流产、胎盘异常、早产、不孕症等风险;另一方面,对于愿意生育两孩的女性,特别是曾做过剖宫产的女性,要建立科学安排生育间隔的概念。

产后避孕很关键

秦国英指出,目前我国女性生殖健康方面较为突出的问题是较高的剖宫产率和人工流产率。在我国,产后避孕一直是计划生育服务的薄弱环节。“为了避免产后意外妊娠,在医院开展落实产后避孕迫在眉睫。”秦国英说。

考虑第二孩

同时,程利南还指出,高龄产妇易患妊娠合并心脏病、妊娠高血压综合征和妊娠期糖尿病等,这些都要在孕期检查中进行排除。

国际大量的学术研究资料证实

国际大量的学术研究资料证实,无论顺产或剖宫产,从母体康复和孩子生长发育来看最佳生育间隔时间为2—3年。2002年一项对剖宫产后再次分娩时子宫破裂风险的研究发现,两次生育间隔在12个月内子宫破裂

的发生率为4.8%,24个月内发生率为2.7%。

超过24个月者发生率下降到0.9%,提示剖宫产后两年内再次生育发生子宫破裂的风险比两年后生育者增加了2—3倍。

避孕法

程利南表示,忽视产后避孕,容易导致产后近期意外妊娠。研究证实,产后不同时期放置宫内节育器、单孕激素避孕方法(醋酸甲羟孕酮避孕针剂、阴道药环、皮下埋置避孕剂、单孕激素药丸)、输卵管结扎术、屏障避孕和杀精剂、哺乳期闭经避孕法,在哺乳期均是安全可行的。

画中有话



1月5日,浙江省湖州市长兴县第一小学的“创客”课堂里,学生们正在通过计算机编程控制一旁的机器人。该校把机器人引进课堂,组建“创客”机器人班,着力提高学生的学习能力、实践能力、创新能力。

移动互联网将客服放进口袋中

数字时尚

科技日报讯(记者申明)近日,智齿科技在北京宣布完成500万美元A轮融资,同时发布了智齿客服4.0新品和智慧服务体系。新版本在延续并优化智能机器人、全渠道用户一站式管理和大数据分析功能的基础上,首次实现了“机器人+人工客服+工单+呼叫中心”的功能集成。

茶余饭后

知名电商平台唯品会近日就“假茅台事件”发布声明称,经权威部门鉴定,发现此前销售的53度飞天茅台酒中掺有非茅台集团原产茅台酒,对购买此商品的全部903位消费者先行垫付商品价值10倍的补偿。这意味着唯品会承认销售假茅台。

据介绍,4.0版本中全面优化了语义分析算法,并增加了寒暄语,让客服机器人更加智能。

在精确的理解回答客户的业务问题的同时,节省了85%的客服成本;同时,知识库的添加方式变得更加便捷,搭配智齿独创的智能学习技术让知识库成长更加迅速。据悉,智齿科技自3.0产品上线以来,近200天时间获取了超过1万家企业用户。在产品使用的流量方面,智齿客服的流量平均每周增长15%,相比于半年前,流量跃升了40倍。

“假茅台事件”,唯品会究竟是知假售假还是另有原因,有待相关部门进一步调查。

但电商平台作为“网上商场”,必须承担起互联网交易的检查监控,以及主动维护市场秩序的责任与义务。然而,唯品会不仅回避

10倍的经济“补偿”岂能与信任等价

王凯蕾 杜宇

给您提个醒

科技日报讯(记者游雪晴)在以“脑血管病临床与转化研究前沿与进展”为主题的S28香山科学会议上,北京天坛医院的王拥军教授介绍说,根据研究,颅内血管狭窄是我国缺血性脑卒中的主要病因,这与白种人有很大差别,而且中国脑血管病患者的发病年龄偏低,比美国大约早发10年,所以对劳动力的影响比较大;再者就是中国脑出血患者所占比例比西方国家高,脑出血对于中国人群的威胁至少是白种人的3倍。

应重视我国脑血管病的特殊性

据悉,目前我国的脑卒中发病率正以每年8.7%的速度上升,高于全球平均上升速度。与此相伴的是一种被称为缺血性轻瘫脑血管疾病,由于容易被忽视而越来越成为“沉默杀手”,每年新发患者约有300万例。这类疾病虽然表面上看起来并不严重,但只要发生过一次,就会在身体里埋下“炸药”,随时随地可能复发,而这类患者一旦复发为中度或重度卒中,治疗难度相当大,其结果往往是终身残疾甚至死亡。

给搬起石头砸自己的脚。

诚然,与传统零售行业相比,电商平台普遍面临进货渠道复杂等诸多新问题。电商平台究竟对制假售假、质量问题需要承担多少连带责任,法律上判定比较慎重。面对这一新兴产业,应当积极创新监管方式和手段,加快网络交易的法治建设,不要让电商平台成为“假货避风港”。

治理网络售假,从源头上看,监管部门应严厉打击制假售假;在流通销售环节,也应当严肃查处相关电商逃避监管责任的行为。

此次唯品会销售假茅台事件,10倍的经济“补偿”也许能弥补消费者一时的经济损失,但消费者对电商平台的信任又岂止这10倍的价值。

据新华社电

河南实现光纤网络全覆盖

生活风向标

科技日报讯(记者乔迪)经过大规模城乡网络光纤化改造,河南联通最后一台程控交换设备日前在郑州市南阳路局下电退网,完成了“全光网河南”建设,实现了光纤网络全省覆盖,实现了河南由“铜网”到“光网”的历史性跨越。河南自2014年全面推进光网改造工作,2015年5月19日,濮阳联通建成全国第一个“全光网市”。截至目前,河南省光纤入户端口达到1531万个,网络出口带宽增至4160G,省辖市城区和县城100%实现全光纤网络覆盖,行政村光纤进村率达到96.4%,郑州、洛阳城区及所辖县城96%的家庭具备100Mbps光纤接入能力,其他省辖市城区及

应重视我国脑血管病的特殊性

给您提个醒

科技日报讯(记者游雪晴)在以“脑血管病临床与转化研究前沿与进展”为主题的S28香山科学会议上,北京天坛医院的王拥军教授介绍说,根据研究,颅内血管狭窄是我国缺血性脑卒中的主要病因,这与白种人有很大差别,而且中国脑血管病患者的发病年龄偏低,比美国大约早发10年,所以对劳动力的影响比较大;再者就是中国脑出血患者所占比例比西方国家高,脑出血对于中国人群的威胁至少是白种人的3倍。动脉粥样硬化性和脑血管畸形造成的脑出血占卒中患者的25%—55%,颅内动脉瘤在健康人群发生率可高达4%—6%,近一半患者动脉瘤破裂出血病情急迫而不治。慢性脑血管病需要长期治疗,留有神经功能缺损后遗症的患者长期康复治疗,给国

给搬起石头砸自己的脚。

诚然,与传统零售行业相比,电商平台普遍面临进货渠道复杂等诸多新问题。电商平台究竟对制假售假、质量问题需要承担多少连带责任,法律上判定比较慎重。面对这一新兴产业,应当积极创新监管方式和手段,加快网络交易的法治建设,不要让电商平台成为“假货避风港”。

据新华社电