



通航了 进该地发展。新华社发(支茂盛摄) 通航了 进该地发展。新华社发(支茂盛摄) 通航了 进该地发展。新华社发(支茂盛摄)



百家饭 新华社发(徐昱摄) 新华社发(徐昱摄) 新华社发(徐昱摄)



创意新 新华社发(许从军摄) 新华社发(许从军摄) 新华社发(许从军摄)



雕塑美 本报记者 张爱华摄 本报记者 张爱华摄 本报记者 张爱华摄

营养快餐

十种食物补血赛阿胶

民间历来有男人补肾,女人补血的... 阿胶... 补血... 阿胶... 补血...

樱桃——吃出好脸色

《备急千金要方》中说:“樱桃味甘平,涩,调中益气,可多食,令人好颜色...”

葡萄——让血脉畅通

葡萄含有丰富的钙、磷、铁以及多种维生素和氨基酸,是老年人、女性、体弱贫血者和过度疲劳者的滋补佳品;

龙眼——补血理果

龙眼肉即桂圆肉,含有维生素A、B族、葡萄糖和蔗糖等,含有丰富的铁质。

南瓜——补血之妙品

被清代名医陈修园赞誉为“补血之妙品”的南瓜,富含植物性蛋白质、胡萝卜素,氨基酸、钙、锌、铁、磷等补血的优良营养素。

胡萝卜——补血小人参

胡萝卜含有丰富的β胡萝卜素,这种营养对补血有极佳益处,平常可多用胡萝卜煮汤。

甘蔗——补血好水果

冬季水果中,甘蔗含有大量的微量元素,包括铁、锌、钙、磷、锰等,其中以铁的含量最高,每公斤可以高达九毫克,位居水果之冠,因而有补血果之称。

红枣——补血又养颜

红枣含有丰富的维生素、果糖和各种氨基酸。中医认为红枣性暖,养血补血,可改善血液循环。红枣所含的某些成分可以增加血液中红血球的含量,使脸色红润。和桂圆搭配,不但补血养气,还可以养颜美容。

金针菇——能改善贫血

金针菇能养血平肝、利尿消肿,治疗头晕、耳鸣、心悸、腰痛、吐血、鼻衄、便血、乳汁分泌不足、关节肿痛等。金针菇是铁含量最高的蔬菜之一,还含有大量维生素。

鲤鱼——可养血柔肝

鲤鱼有健脾益气、养血柔肝、安胎催乳的功效。鲤鱼含脱氧酸、组氨酸、谷氨酸等多种氨基酸,并含蛋白质、铁及多种维生素,适合孕妇及产后血虚者食用。

紫米——滋阴又补血

紫米味甘,性平,归肝脾经,所含B族维生素、铁、钙等营养物质的含量都比白米高,经常食用能补血益气、滋阴补肾、健脾暖肝、明目活血。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

中国传统饮食文化中,常有“吃什么补什么”之说,因此有人担心吃黑褐色的酱油会让人皮肤变黑。那么——

吃酱油会让人皮肤变黑吗?

本报记者 管晶晶

打破砂锅

陈先生和妻子的皮肤都比较好,自女儿出生后,他们一直担心女儿的皮肤黑。听说“吃酱油皮肤会变黑”,于是平常家里做菜陈先生都尽量不放酱油。然而,随着女儿的成长,她的肤色还是比其他小朋友都黑一些。陈先生很是疑惑,“吃酱油会变黑”的说法是否可信呢?

“吃酱油会变黑”毫无科学依据

在皮肤科专家眼里,酱油吃多了会导致皮肤变黑的说法,毫无科学依据。中国医学科学院皮肤病研究所门诊部主任张国毅告诉科技日报记者:“中国传统饮食文化中,常有‘吃什么补什么’之说,这造成了很多误解;吃黑褐色的酱油会让人担心皮肤变黑,甚至有了这种代代相传的说法。但实际上,酱油只是一种调味品,是通过粮食发酵后制成,主要成分是氨基酸、有机酸、糖类及色素,和其他食物一样,食用后会被分解,转化成被人体吸收的物质,并不具备直接进入血液到我们的皮肤部位;目前也没有发现有增加光敏感的作用,也不会影响人体的激素合成。而酱油中含有一种叫做类黑素的色素,这是一种天然色素,在进入胃肠道后基本被分解,不会被人体吸收。”

喝咖啡会让肤色变黑吗?

除了酱油,喝咖啡是否会让皮肤变黑也是许多爱美人士心头的一大悬念。记者查阅网上资料发现,对于咖啡的美容效果也一直颇有争议。主要有两种观点:一是咖啡里面的咖啡因刺激肾上腺素分泌,导致黑色素细胞的生成;二是咖啡不仅不会使人变黑,饮用咖啡还可以改善皮肤粗糙的现象,因为咖啡因会加速新陈代谢、促进消化。

这两种观点究竟谁对谁错呢?张国毅介绍说:“饮食通过消化道吸收,与人体皮肤的色泽基本没有关系。至于以上两种观点,都不能说正确。因为咖啡对美容的效果没有太确切的科学依据。喝咖啡是一种生活习惯问题,顶多影响中枢神经系统,与皮肤没什么关系。”

复旦大学皮肤科博士谭庆梅也认为:“吃酱油喝咖啡导致肤色变黑是一个毫无科学依据的传言,虽然两者都是有颜色的食物,但不会沉积在皮肤上。”

紫外线照射会使皮肤变黑,其他一些因素都是次要的。如果想要美白,做好防晒是很重要的。”

谭庆梅表示:“只有两类饮食习惯会诱发皮肤色素沉积。一是每天进食大量含胡萝卜素丰富的食物(如胡萝卜、芒果等),机体无法及时转化就会沉积在皮肤上。二是每天进食大量光敏性食物(如芹菜、灰菜等),既会诱发光敏性皮炎,也可能诱发色素沉积。”

对此,张国毅补充道:“胡萝卜素吃多了,皮肤会变黄,但是人体可以慢慢代谢掉。感光性食物食用后容易引起过敏反应,但不一定会引起色素增加,有的会引起炎症后的色素沉着,但停止食用之后,色素沉着也会消失。”

对于美容界流行的“白天不要食用芹菜香菜等感光性食物”的说法,张国毅表示:“感光性食物也不是人人都会引起过敏反应,有很大的个体差异,只是某些人会引起过敏反应,引起过敏反应的很少,灰菜、马兰头、无花果引起过敏反应的相对较多。因此白天不要吃芹菜香菜的说法,也不值得推崇。”



画中有话 1月30日,河北省邯郸市第二医院孕妇学校举行新春联欢会,邀请数十位“美丽孕妈”在准爸爸及家人的陪伴下参加。联欢会上,准爸爸们身着特制的“孕妇装”,体验怀孕准妈妈的辛劳,在温馨欢快的氛围中,学习优生优育知识。新华社发(胡清华摄)

“百变邮箱”可“隐身”

数字时尚

科技日报讯(记者李建成)1月29日,傲游浏览器在京发布最新产品——“百变邮箱”。据称,“百变邮箱”的安全性体现在用户可以完全隐藏自己的真实邮箱,任何人都无法随意访问到用户的真实邮箱。同时,用户可以100%控制接收的邮件,随时可以屏蔽掉影子邮箱。

陈明杰还表示:“2016年要打造一个全新的傲游。不做工具型浏览器,而是打造一个服务型浏览器,向核心用户提供更多服务。比如,通过浏览器,传播收录用户感兴趣网页,沉淀知识;链接人与人交流学习,产生价值;浏览器社区化,用户知识交流,产生价值;结合用户提供多功能服务,提高上网品质等等。”



加拿大的一家创业公司近日推出了一款新型鼠标Gestor,它看上去更像是巧克力棒。神奇的是,它并不依赖于一个平面,凌空就能操作! Gestor长133mm,直径14mm,上面有三个环形键,均带有触控感应器。使用时,轻轻触摸第三个环形键即可启动鼠标,屏幕上的光标便会跟随鼠标的移动而移动。

冬日泡温泉 小心三种伤

给您提个醒

寒冷的冬季,泡温泉成了不少人消遣放松的最佳选择。约上三五好友,边泡温泉边聊天,既惬意又解乏。温泉可使人体肌肉、关节松弛,达到消除疲劳功能。同时,泡温泉具有扩张血管,促进血液循环,加速新陈代谢的功能。但专家提醒:有的伤害却因方式不对而来,泡温泉你需提防这三种“伤”。

第一伤:杀精静悄悄,让你没宝宝

为何泡温泉会导致不育症呢?中山大学孙逸仙纪念医院妇科生殖内分泌专科副

第二伤:诱发脑梗塞,夺命没商量

临近春节,不少老人也喜欢到温泉度假村泡一泡,但广州医科大学神经内科主任医师高晓提醒:“老人家不少有高血压、糖尿病等基础病,若不注意,泡温泉诱发中风(脑梗塞)的风险很大。”高晓解释说,因为泡温泉时人整个身体泡在热水中,体表血管会扩张,但颈部以上包括头部这段却露在水外,这里的血管没有扩张,这样长时间泡在水里,血液都往四肢走,容易造成脑部缺血,从而诱发脑梗塞。

第三伤:“糖人”泡温泉,容易被烫伤

糖尿病患者患者在血糖控制较好、体征比较稳定的情况下,可以泡温泉,但要注意控制时间和水温。广州市红十字会医院内分泌科主任医师谢彬提醒,如果是血糖不稳定,则不宜泡温泉,因为在温泉中容易出汗,造成脱水,引起血糖变化,此时最好不要泡。

“水洗式”空气净化器问世

生活风向标

科技日报讯(记者李禾)雾霾天气,很多人使用家用空气净化器,但净化器过滤材料经常更换成本高,成为困扰消费者的一大问题。日前,苏州盟通利公司自主研发的“空气魔芯”水洗式家用空气净化系统,通过国家科技成果评价。

大数据分发更关注“个性化”

锐观察

随着移动互联网的迅速发展,大数据分发正在悄然地影响和改变着人们的日常生活。阿里巴巴移动事业群PP助手总经理张博认为,伴随着移动互联网用户的需求进一步细分,移动应用分发和用户需求产生错位的现象越来越常见,反映在用户的行为特征上就是自主性逐渐增强,使用应用商店的生命周期开始缩短。这种形势下,要同时满足用户和开发者的需求,应用商店必须做到个性化精准分发。

大数据分发更关注“个性化”

锐观察

UC浏览器、神马搜索、高德地图、九游、优酷、虾米等优质移动场景资源。PP助手还会加入更多维度去校正、升级算法,甚至是通过更智能地影响和改变着人们的日常生活。阿里巴巴移动事业群PP助手总经理张博认为,伴随着移动互联网用户的需求进一步细分,移动应用分发和用户需求产生错位的现象越来越常见,反映在用户的行为特征上就是自主性逐渐增强,使用应用商店的生命周期开始缩短。这种形势下,要同时满足用户和开发者的需求,应用商店必须做到个性化精准分发。

大数据分发更关注“个性化”

锐观察

随着移动互联网的迅速发展,大数据分发正在悄然地影响和改变着人们的日常生活。阿里巴巴移动事业群PP助手总经理张博认为,伴随着移动互联网用户的需求进一步细分,移动应用分发和用户需求产生错位的现象越来越常见,反映在用户的行为特征上就是自主性逐渐增强,使用应用商店的生命周期开始缩短。这种形势下,要同时满足用户和开发者的需求,应用商店必须做到个性化精准分发。