



喜地闹新春。新华社发(武殿森摄)



行婚礼,为新春增添喜庆。新华社发(龙涛摄)



苗寨新春添喜气。新华社发(龙涛摄)



赶制元宵迎佳节。新华社发(詹彦摄)

营养快餐

春季养肝吃药膳

杞枣鸡蛋汤 选用枸杞子30克,红枣10枚,鸡蛋2只。将枸杞子洗净,红枣洗净去核,一起放入砂锅中,加清水适量烧开,加入鸡蛋煮熟,调味即可。此款药膳补肝肾,健脾胃,滋阴润燥,养血除烦。适用于肝肾亏虚、脾胃虚弱者以及慢性肝炎患者。枸杞子味甘,性平,功能滋补肝肾,益精明目。红枣能补中益气,养血安神。

猪肝枸杞子汤

准备猪肝100克,枸杞子30克。将猪肝与枸杞子一起滚烫,调味即可。具有能补肝、养血、明目的作用。

丹参黄豆汤

选取丹参10克,黄豆50克,蜂蜜适量。把丹参洗净,黄豆用水浸泡1小时。将丹参、黄豆放入砂锅中,加水适量煲汤,至黄豆烂,捞出丹参,加蜂蜜调味即可食用。可以补虚养肝,活血祛瘀。丹参味苦微温,活血祛瘀,安神宁心。黄豆能健脾宽中,益气和中,生津润燥,清热解暑,利于补虚养肝。

红枣花生汤

准备红枣50克,花生80克,冰糖50克。将红枣、花生洗净,同放砂锅内,加清水适量,武火煮沸后,改用文火煲至花生熟烂,加入冰糖再煲片刻,即可食用。具有补脾和胃、养血止血的功效。

另外,春季因时养肝可避免暑期的阴湿,有目的地根据医生的推荐选择一些柔肝养肝、疏肝理气的中药和食品,中药如枸杞、郁金、丹参等,食品如大枣、豆豉、葱、香菜、花生等灵活地进行配方选膳。

两款靓汤防感冒

番茄猪肝汤

番茄猪肝汤养肝明目,增强免疫力。用于防感冒、防治夜盲症及免疫力低下者。猪肝养肝明目,增强免疫力;蘑菇补益脾胃,益阴养肝,降脂,润燥化痰,增加白细胞;虾仁、番茄均是能够增强人体免疫力的食品,番茄可增强营养,减少感冒的发生。

葱白萝卜鱼头汤

葱白发散风寒,有发汗解表的作用;白萝卜健脾脾胃,具有促进消化,增强食欲,加快胃肠蠕动和止咳化痰的作用。香菜又名芫荽,味辛,具有发汗透疹,消食下气,醒脾和中的功效;此汤膳能帮助身体祛除风邪,预防感冒,而且味道鲜美,健脾养胃。

材料:葱白30克,白萝卜200克,香菜5克,鱼头200克,姜片若干。

做法:先将各物洗净,葱白切段,白萝卜去皮切块;鱼头去鳃洗净后切块,并用绍酒、胡椒粉少许拌腌片刻,起油锅煎至微黄,加入少量清水,再加入清水1250毫升和姜,武火滚沸后下萝卜、葱白香菜,再改小火滚约40分钟,下盐调味即可。



新版View-Master Viewer加入了一个塑料适配器来解决错位问题。在改进了手机底座的设计之后,不管手机的耳机插在顶部还是底部,它的耳机适配器都能与之兼容。此外,新加入的对焦旋钮可调整画面的清晰度。

扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

2月15日广东省确诊一例输入性寨卡病毒感染病例,该病例是我国发现的第二例寨卡病毒感染者。请关注——

寨卡病毒会在我国蔓延吗?

寨卡病毒并非“新生事物”,早在上世纪40年代,寨卡病毒首次在非洲被发现,多年来主要为散见、症状轻微的病例。这次发生的疫情,堪称史上最大规模的寨卡病毒疫情暴发,它在很短时间扩散到20多个中、南美洲国家,并有继续向世界其他地区扩散的风险。寨卡病毒并非“新生事物”,早在上世纪40年代,寨卡病毒首次在非洲被发现,多年来主要为散见、症状轻微的病例。这次发生的疫情,堪称史上最大规模的寨卡病毒疫情暴发,它在很短时间扩散到20多个中、南美洲国家,并有继续向世界其他地区扩散的风险。寨卡病毒并非“新生事物”,早在上世纪40年代,寨卡病毒首次在非洲被发现,多年来主要为散见、症状轻微的病例。这次发生的疫情,堪称史上最大规模的寨卡病毒疫情暴发,它在很短时间扩散到20多个中、南美洲国家,并有继续向世界其他地区扩散的风险。



2月15日,在山东滨州博兴县举行的“2016春风行动大型招聘会”现场,求职者和用人单位工作人员洽谈。春节过后,多地举行就业招聘活动,为求职人员和用工企业搭建供需平台,帮助返乡务工人员等各类求职者就业。新华社发(陈彬摄)



2月15日,在山东滨州博兴县举行的“2016春风行动大型招聘会”现场,求职者和用人单位工作人员洽谈。春节过后,多地举行就业招聘活动,为求职人员和用工企业搭建供需平台,帮助返乡务工人员等各类求职者就业。新华社发(陈彬摄)

农民“触网”增收有保障

据新华社电(记者李云平 张云龙)记者新春期间在内蒙古河套地区走访发现,随着农民生产观念转变和电商平台兴起,当地农户开始利用“互联网+”的模式销售优质农产品,逐步达到“线下增产,线上增收”的效果。眼下正是当地群众悠闲过年之时,巴彦淖尔市五原县和胜乡和胜村二组农民王金年却是过节、增收两不误,每天都按时按点到鸡舍里给鸡喂料、加水。王金年介绍,2013年,自己投资4万元新建鸡舍,尽管全年鸡蛋产量增加到20多万个,但由于销路不畅,只好将鸡蛋运往20多公里以外的县城隆兴昌镇推销。“这种传统销售方式费时、费力、成本高,好鸡蛋卖不上好价钱,1个鸡蛋最高卖5毛钱,一年挣不了多少钱。”就在王金年为鸡蛋销路和养殖效益担忧之际,刚刚搞电商的外甥郝恒去年4月份开始通过电商平台帮他销售鸡蛋。郝恒说:“我以前没有接触过电商,去年3月在县电商服务中心的培训、指导下开始从事电商生意,把我二舅家的土鸡蛋放到自己开设的网店上销售,想不到市场行情还不错。现在,鸡蛋主要销往北京、广东等地,每个价格能达到两块左右。”王金年说:“农民‘触网’,增收有保障。我去年通过电商销售鸡蛋的收入增加到26万元,纯收入达到15万元左右。”

给宝宝选一把合适的勺子

王泽 高温消毒,勺子边缘圆滑无毛刺不尖锐的婴儿勺子。4—6月有些宝宝开始添加辅食,这时用小勺子喂米糊、果泥或菜泥,让宝宝对勺子有一定的感性认识,为将来使用勺子奠定基础。多数宝宝这个时候开始长牙,硅胶勺子还可以当成磨牙棒给宝宝啃咬。6—10个月的宝宝已经开始添加辅食,而且手部动作越来越灵活多样,大概8个月大的时候,宝宝开始学着大人的样子用勺子去捞碗里的食物,并把沾了食物的勺子放进嘴里。之前买的硅胶软头勺也还是刮取食物,不过由于硅胶勺子太软不太容易刮取食物,所以建议爸爸妈妈给宝宝准备一个质地硬点的勺子,选择材质安全的塑料勺子即可,比如PP勺子。为了方便宝宝抓握,最好选择柄部有易握设计(如凸点、勺柄呈圆形的勺子)。

画中有话

用眼神玩游戏更酷炫

数字时尚 科技日报(王雯)近日,外媒报道了一项名为“Eyefluence”的新型眼控技术,该技术由硬件及软件组成,可以使用户直接用眼神操作虚拟现实系统的一切内容,包括移动光标至某个应用、控制游戏、操作物体等等,与目前很多头显设备不同,该技术完全不再用手柄控制器来操作,具有容易理解、使用体验简单方便、可用性等更多优势。据Eyefluence的联合创始人Jim Margraff和David Stiehr介绍,该技术是通过先进的眼部扫描仪及眼球追踪硬件结合,再加上一个独立的用户UI,来实现不易导致眼睛疲劳的眼控操作;还能够通过用户瞳孔收放程度来追踪用户视线,而这种体验可以表达情感与参与程度,应用在广告、时装、零售等不同领域,实现更智能的消费体验。

赴港买保险还需防风险

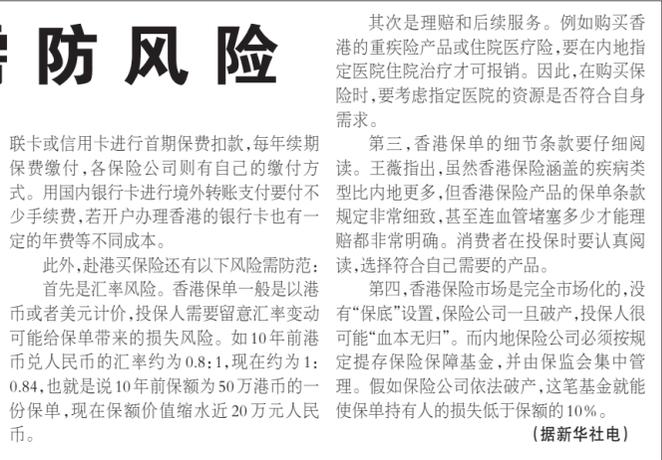
王淑娟 规定执行,内地人需要充分了解和适应;如确实发生无法理赔的状况,由于内地法律对香港保险公司没有约束力,投保人只能依照香港的法律制度请求司法援助。比如内地的一些证明材料未必会得到香港法律认可,一旦发生理赔纠纷,投保人就可能遭遇境外诉讼,会付出高额成本和诸多不便。据了解,要得到合法保障,购买香港保险时,投保人须亲赴现场填单缴付保费,同时提供入境记录,有的还需录视频作为本人投保佐证,否则保单无效。赴港买保险还要注意转账缴费方式,投保人到香港保险公司缴首年保费,可以直接用内地任何银行的银联卡或信用卡进行首期保费扣款,每年续期保费缴付,各保险公司则有自己的缴付方式。用国内银行卡进行境外转账支付要付不少手续费,若开户办理香港的银行卡也有一定年费等不同成本。此外,赴港买保险还有以下风险需防范:首先是汇率风险。香港保单一般是以港币或者美元计价,投保人需要留意汇率变动可能给保单带来的损失风险。如10年前港币兑人民币的汇率约为0.8:1,现在约为1:0.84,也就是说10年前保额为50万港币的一份保单,现在保额价值缩水近20万元人民币。



新版View-Master Viewer加入了一个塑料适配器来解决错位问题。在改进了手机底座的设计之后,不管手机的耳机插在顶部还是底部,它的耳机适配器都能与之兼容。此外,新加入的对焦旋钮可调整画面的清晰度。



新版View-Master Viewer加入了一个塑料适配器来解决错位问题。在改进了手机底座的设计之后,不管手机的耳机插在顶部还是底部,它的耳机适配器都能与之兼容。此外,新加入的对焦旋钮可调整画面的清晰度。



新版View-Master Viewer加入了一个塑料适配器来解决错位问题。在改进了手机底座的设计之后,不管手机的耳机插在顶部还是底部,它的耳机适配器都能与之兼容。此外,新加入的对焦旋钮可调整画面的清晰度。