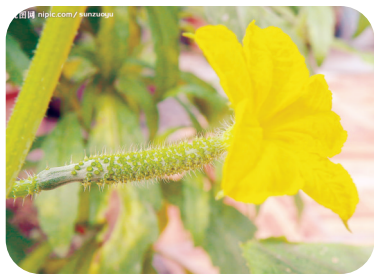


顶花黄瓜 小心抹了药



市场上出售的黄瓜怎么还顶着鲜嫩的黄花,很多人误以为,顶花意味着新鲜。其实,这些顶花的黄瓜也许是被抹了药的。

打过激素花期不败 “真不明白为什么还有人喜欢这种顶花瓜,我们干这一行的人都知道,那样的黄瓜口味差,激素催出来的,可能还对人体有害。”一名批发黄瓜的小贩爆料,黄瓜如果正常生长,采摘时早就谢花了,这种顶着花骨朵的黄瓜肯定是抹过药。

随后展开调查发现,有这样一种药物——植物生长调节剂,卖药者明确表示这种药可让黄瓜达到一直顶花带刺的效果,而且缩短生长周期。而据有关人士爆料,其实瓜农使用的药物还有一种特殊配制的激素,好像里面含有避孕药。“这样的黄瓜,顶部会有一个黄豆大小的疙瘩,人家都说是因为激素的能量太大,硬催着长出来的。”这种黄瓜吃起来味道特别苦。对此,专家认为,这种药存在的可能性很大,因为药性猛,可能会对人体有害。

顶花黄瓜有害?尚无定论 专家说,刚长出来的小黄瓜,顶部开花是完全正常的,黄瓜成熟以后,顶部的花还很鲜艳就不正常了;自然生长的黄瓜从开花到凋谢,只需三两天,而黄瓜从开花到长成还需要很长时间,因此,成熟的黄瓜顶部还带着鲜艳的花是不符合自然规律的,建议百姓慎重购买和食用。

父母常“嗯啊” 孩子学话快

父母对刚学走路的孩子说话使用“嗯”或“啊”这类词,并不会树立不好的榜样。研究人员发现,用这类词实际上能提高孩子学习语言的效率。

纽约罗切斯特大学婴儿实验室团队的研究发现:家长说话时略显笨拙,会使孩子意识到自己要学一些新东西了,要集中注意力。主要创始人基德解释说这种现象只在超过2岁的儿童中比较明显,可能是因为,再年幼一些的孩子还不会想到父母讲话时的犹豫或结巴代表什么意思。在一次新闻发布会上,基德说:“我们并不主张父母和孩子说话时故意不流畅,但我认为知道‘嗯’和‘啊’是有丰富的内容的,对他们会有帮助。”



老龄化来了 你准备好了吗?

为了应对我国不断增加的老龄化,处在各个年龄段的人们都应该注重保健,而不是等到老了才开始保健。这不仅是为了自己的身体健康,也是为提高国家的整体人口健康水平,从而为减少老龄化给我国带来的负面影响贡献一份力量。

30岁 低热量饮食

全科医生建议:如有肠癌基因或骨质疏松症等家族病史,须如实告诉医生。30岁时戒烟,50岁时心血管疾病发病率就会降低到非吸烟者水平。男女都应该关注体重,发现肥胖尽早减肥。

营养学家建议:30岁时身体能量消耗会降低7%,如果此时仍保持20岁时的饮食习惯,无疑会增加肥胖风险。建议将零食换成水果,或是坚果、酸奶。

健身教练建议:动感单车和循环跑有助于增强心脏功能。

40岁 控制好体重

全科医生建议:在保持健康的体重质量指数和缩小腰围方面应比20岁时要求更严格。最好检测胆固醇和血压。

营养学家建议:男女日饮酒量分别不超过3杯和2杯。更年期和激素变化会导致女性体重增加,因此最好让体重指数低于27。减小饭量,主食摄入量可减少1/3。

健身教练建议:经常伏案者,可练一些预防性体操,防止颈椎病的发生。女

性继续加强健身可使乳腺癌和骨质疏松症危险分别降低47%和45%。

50岁 多去游泳

全科医生建议:即使没有症状,也查一下血糖。男性应关注前列腺问题,典型症状是起夜次数增多。另外,该年龄段也是阳痿和性传播疾病高发阶段。女性应开始接受乳腺癌筛查。

营养学家建议:主要脂肪来源应为有益血管健康的单不饱和脂肪酸。选择富含叶黄素和玉米黄素的甘蓝、菠菜、甜玉米、油桃、番石榴和鸡蛋黄等食物,以保护眼睛防止黄斑退化症。

健身教练建议:跑步和跳跃运动对关节冲击力过大,50多岁时,最好选择游泳,同样增强心脏活力,但对关节冲击力更小。

60岁 打流感疫苗

全科医生建议:60岁后应密切关注肠癌筛查。65岁后每年应接受流感疫苗注射,也接种肺炎疫苗。另外皮肤的任何变化应及时告诉医生。关节疼痛、关节炎和骨质疏松疼痛会进一步加重。有必要进行骨密度和维生素D水平检查。

营养学家建议:总体食物热量摄入应有所减少,但是蛋白质摄入应该增加,应该多吃燕麦、豆类等。多喝益生菌酸奶,以促进肠道运动。每周吃两次深海鱼,含有抗炎的欧米伽3脂肪酸。

健身教练建议:散步是最好的老年运动。保持身体活动,减轻体重有助于缓解关节炎症状。每周两次基于体重的力量训练对老年健康也十分重要。

(链接)

国家统计局:全国总人口13.39亿

老龄化程度继续增加

新的人口普查结果出来了!

近日,国家统计局发布2010年第六次全国人口普查主要数据公报(第1号):全国总人口为1370536875人,其中,60岁及以上人口为177648705人,占13.26%,65岁及以上人口为118831709人,占8.87%,65岁及以上人口的比重上升1.91个百分点。按照联合国的新标准:65岁老人占总人口的7%,即该地区视为进入老龄化社会。这说明,我国在2000年接近进入老龄社会后,老龄化程度还在继续增加。



上好六堂课

年年都做貌美女青年

Lesson1: 抗氧化

给皮肤抗氧化是抵御老化至关重要的护肤步骤。如今市面上含有抗氧化成分的乳液、面霜种类繁多,但成效是一致的:减少外在环境中的自由基对皮肤的毁坏,包括紫外线、烟雾和香烟中的自由基。好的抗氧化产品应该把损伤降到最低,同时改善皮肤的状况。

Lesson2: 无所不能的维生素A

时下的美容产品中,少数含有有效性强的维生素A或类维生素A。不过,通常在柜台可购置的一般的美容产品中所含的维生素A,由于是和其他众多活性成分共同作用,针对性不是很强,假设您要求的护肤效果仅仅是改善肤质、延缓衰老,那么这类产品可满足您的需要。

Lesson3: 永不厌倦的防晒

抗衰老的最大工程莫过于防晒。假设您在终生中的每一天都坚持运用防晒霜,您的皮肤将不会因日晒而衰老。

您可以不要化妆,但一定不能不擦防晒用品。纽约大学临床医学副教授doris day把防晒霜称为日霜,她说:“再厚的云层也不能阻隔uva和uvb,所以,即使在阴天也要擦防晒霜。”

Lesson4: 终生都要与体重斗争

保持皮肤光泽最省钱、最直接的方式就是保持体重。节食或减肥使皮肤松弛,失去弹性。迈阿密大学皮肤科助理教授patricia wexler建议人们最好能保持现有的体重,由于减肥后随便反弹,反弹后又要持续减肥。当您达到一个自认比较满意的体重时,就竭力坚持它。

Lesson5: 眼部懊恼大清扫

经常有黑眼圈和眼袋,怎么办?方法或许比您想象的要简单。最好的方法就是不熬夜,睡前不饮水。还有,减少盐的摄入量,多做活动。

Lesson6: 浸透力大作战

单看成分表,细心挑选的抗衰老产品并无明显不同,但效果差别很大,秘密就在产品的浸透力。产品的浸透力成了保养有效没效的要害点,由此基底类产品应运而生。

在同一张试纸上,一边先涂基础底液再涂保养品,另外一边直接涂保养品,可以很直观地看到,涂了底液的那一边,很快就浸透下去,而且浸透的水平很深,可直接透过试纸。而另外一边,就只停止在表层了。基底产品,大约会完好地改动保养肌肤的未来。

每一年的“青年节”,都是让众多28+的女生们尴尬不已的节日。奔三的80后们,快加入抗老大本营吧,给自己的年龄来个伪装。下一个5月4日,你也可以自称是年轻貌美的女青年了。