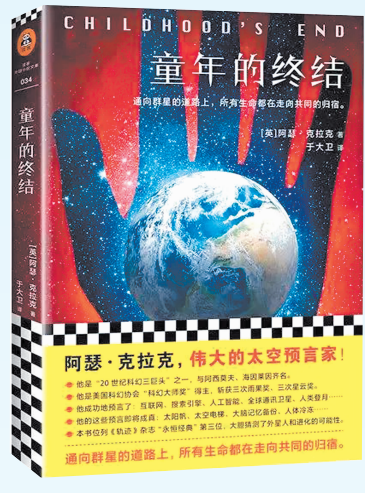


社区科普

书香天府 全民阅读

《童年的终结》

[英] 阿瑟·克拉克 著



推荐理由:

外星人突然降临地球,用压倒性的科技接管了人类社会。战争、饥饿、疾病等一切灾难都被消除,世界变得过于平静。但是,仍然有人对这种诡异、颓废的平静感到不安。外星人为什么不愿露面?科技发达的他们,为什么要调查地球上的神秘学?他们的真正目的究竟是什么?此书作者阿瑟·克拉克是“20世纪科幻三巨头”,和阿西莫夫、海因莱因齐名。他被誉为“太空预言家”,成功预言了互联网、搜索引擎、人类登月、地球通信卫星……在《童年的终结》中,阿瑟·克拉克对外星人和生物化作出了大胆幻想。

新手妈妈应科学“坐月子”

(上)

刘言



就足够了。瘦肉可多选择鱼虾类和去皮禽类,这类白肉脂肪和热量更低。另外烹调方式也很重要,尽量避免使用油炸、油煎、爆炒等重油的烹调方式,多采用蒸、煮、拌、炖、烩的方式,以控制油脂的摄入量。

(作者系成都市第一人民医院临床营养科医生)

不管在什么时期,只要热量摄入大于热量消耗,多余的能量就会以脂肪的形式储存起来,导致体内脂肪增加,也就是俗称的“发胖”。在坐月子的新手妈妈里,这种现象尤为严重。本报将分两期来讲讲新手妈妈如何科学“坐月子”。

“今天炖鸡、明天炖鸭、后天炖猪蹄,每天吃好几个鸡蛋。”“为了营养,多吃肉少吃菜,嫌水果性寒也不吃。”“能躺着绝不站着,能坐着绝不活动。”……这些都是传统“坐月子”的一些行为,那长得圆胖就是必然了。如果想产后当个辣妈,就需要“慧”吃“慧”动。

合理饮食

- 1.主食适量,粗细搭配**
与精制米面相比,糙米、小米、燕麦、赤小豆、玉米等全谷杂豆营养价值更高。丰富的膳食纤维和更强的饱腹感更有利于控制体重,并且还能促进排便,有效预防产褥期便秘。此外,粗粮富含的B族维生素有助于提高乳汁质量。所以建议产妇每天食用部分全谷杂豆和薯芋类(红薯、紫薯、芋头、土豆等)来代替主食中三分之一的精白米面。比如,早餐选用粗粮馒头、全麦面包或多种谷物杂豆混合烹制的杂粮粥;午餐和晚餐可以在米饭中加入适量粗粮或紫薯、红薯等。
- 2.餐餐有蔬菜,天天吃水果**
蔬菜富含维生素、矿物质和膳食纤维,体积大、热量低,饱腹感强,有助于控制体重,同时还能能为产妇提供身体所需的营养物质,建议产妇每日摄入蔬菜400~500克,蔬菜种类应丰富多样。刚分娩后前两天的产妇胃肠功能较差,不太能够消化纤维较多的蔬菜,可以不用以400克为标准,适量吃一些煮得软烂的蔬菜就行。待胃肠功能恢复之后,就可以正常地吃蔬菜了,而且需要吃够量。刚分娩后消化能力较弱时可以吃蒸熟、煮熟的水果,过几天胃肠功能恢复正常,就可以像正常人一样吃新鲜水果了,建议产妇每天吃200~400克新鲜水果。试想,如果不吃粗粮且蔬菜水果摄入不足,那就会通过摄入大量的精谷物、肉类、汤类来饱腹,长此以往必然会导致热量摄入超标,造成体重增长,还可能会引发某些维生素、矿物质的缺乏。
- 3.动物性食物适量,多选鱼虾类和去皮禽类**
动物性食物摄入过量是许多产妇的通病。产妇为了促进伤口恢复和泌乳,确实需要更多的蛋

白质,但只要每天保证1~2个鸡蛋、500毫升牛奶、150~200克的瘦肉

科普零距离 KE PU YI QU XING 栏目|四川省民族科普工作队 协办|凉山州科协

春运购票防6种骗局

2019年春运即将到来,不少旅客正在通过电话或网络抢购车票,而一些不法分子也趁机策划种种购票骗局,骗取旅客钱财。深圳市反电信网络诈骗中心总结近期出现的案例提醒广大旅客,购票要谨防以下“6种”骗局。

一是假网站喊你来买“特价票”。不法分子制作虚假购票网站,声称售价打折或百分之百有票,待购票者上当后再以信息不全等理由要求购票者补全银行卡账号、密码等重要个人信息,然后骗取钱财。

二是“黄牛”加价帮你代买。不法分子伪装成“黄牛”,声称自己有票,只需在原价基础上多加一两百元即可代买。但其实,这些“黄牛”利用现有的火车票,用修图软件修改票面上的信息“以假乱真”。

三是“快递员”上门送票。以购票成功、“快递员”上门送票为手段,假意约见购票者在某地见面给票,同时又要求购票者的亲友在银行门口等待,接到“已拿到票”的电话后立即汇款。随后,通过“来电任意显软件”冒充购票者的手机号给其亲友打电话让其汇款,利用购票者尚未与亲友进行联系的时间差骗取汇款。

四是银行卡密码诈骗。冒充“客服”人员以种种理由要求购票者向指定账户付款,或利用购票者对网上支付不熟悉的特点,骗其输入银行卡账号、密码,窃取这些信息后盗取卡内的存款,从而达到诈骗的目的。

五是车票保证金诈骗。冒充“客服”人员要求购票者先付一定数额的订金或保证金后才能出票,然后利用购票者急于拿到票的迫切心理,以种种理由诱使追加订金或保证金。

六是车票汇款诈骗。冒充“客服”人员以种种理由拒绝使用正规网站提供的第三方安全支付,或假冒火车站内部工作人员等骗其直接汇款到个人账户。(星华)



防治流感 “网红”偏方不靠谱



赛先生的背影 SAIXIANSHENGDEBEIYING 栏目协办:四川省科学技术普及服务中心

肿、哮喘等病人的病情发作或加重,严重的甚至会灼伤上消化道黏膜。尤其是对于小孩、老人和哮喘病人等群体,用熏醋防病实在是得不偿失。

服抗生素法。抗生素对抗细菌感染有效,而流感是病毒引起的,所以服用抗生素并不适合。

服维生素C法。维生素C并没有预防流感的功效。大量研究证实,服用大剂量的维生素C并不能降低感冒的发病率,更不能预防流感,甚至可能会增加肾脏负担。

既然这些预防流感的方法都是不科学的,那么,我们到底该如何正确有效的预防流感呢?下面介绍三种能有效预防流感的方法。

- 1.咳嗽、打喷嚏时应用纸巾等捂住口鼻,避免飞沫传播。**如果家中有人患上流感要有一定的隔离措施,比如不要共用毛巾、杯子等,患流感的家长更不要跟孩子过多接触。戴口罩对预防流感十分管用,而且还很重要,医用外科口罩就足够预防流感了。
- 2.经常彻底洗手。**避免脏手接触口、眼、鼻,尤其是孕妇、儿童等抵抗力相对较低的人群。
- 3.保持室内空气流通。**定期通风,流感流行高峰期避免去人群聚集场所。(川卫)

网络上一流传着许多防治流感的“网红”偏方,比如捂汗、喝板蓝根、洋葱和熏醋消毒等方法。那么,这些方法科学吗?到底能不能预防流感?

捂汗法。流感初期,一些患者有怕冷、发热的症状,轻微发汗可以缓解症状,但捂汗多了机体削弱对病毒的抵抗力。中医有句话叫作“气随汗脱”,大量出汗反而不利于健康,只会使身体更加虚弱,加重病情。所以,用捂汗来防治流感的方法不仅无益反而有害。

喝板蓝根法。板蓝根并非预防流感的特效药,而且板蓝根味苦性寒,易伤脾胃,因此不宜长期服用。此外,脾胃虚寒的老人、儿童、孕妇及哺乳期妇女以及阴虚火旺者慎用;儿童用药应酌减。扁桃体有化脓或发热体温超过38.5℃、服药3天症状无缓解者应及时去医院就诊。

洋葱、熏醋消毒法。虽然大蒜能抑制细菌,但其对空气中的病毒作用微乎其微。醋熏房间对某些人群不仅不能防病,还有加重病情的危险。因为挥发的酸性气体对人体的呼吸道黏膜有刺激作用,如果浓度过高、时间过长,在熏蒸的过程中会让气管炎、肺气



更多科普知识请关注“赛先生的背影”公众订阅号

脱离“法轮功”后我重拾幸福



我叫姚先林(化名),现年50岁。我于1992年与邻村一姑娘结婚,婚后妻子贤惠,一家人日子过得红红火火,令周围乡亲羡慕不已。可是结婚两年后,一直都没有孩子,全家人都很着急,于是我带着妻子四处求医,很快就把家里的积蓄花完了。

1994年2月,我妻子终于怀孕了,后来顺利生下儿子,全家人都非常高兴,视儿子为宝。可是在

儿子一岁半的时候,发现他不能走路和开口说话,后来带去医院检查,医生说儿子是先天性脑瘫。这消息犹如晴天霹雳,让一家人悲痛不已。后来全家人东拼西凑,凑了8000元钱,带着儿子到医院治疗。但钱很快就花光了,儿子的病情并没有好转。由于没钱继续治疗,我们只好带着儿子回家,打算找当地的赤脚医生医治。1997年春节后没多久,隔壁王大哥带着一个人到我家串门,一阵嘘寒问暖后,王大哥说:“这是我家的亲戚陈家强(化名),听说你儿子有病的事情,他说他会‘法轮功’,只要你跟着‘练功’,不用花钱就可以治好你儿子的病。”我听后,喜出望外,抱着试一试的想法跟着陈家强一起学“法轮功”。

为了早点把儿子的病治好,我每天在家什么事都不干,就专心看书“练功”。两月后,可能是心理作用的原因,我感觉儿子的精气神好点了,于是就更加坚定了我“练功”的信心。后来陈家强还鼓动我,让我多出去参加“功友”的聚会。

1999年7月底,镇、村干部来到我家,告诉我“法轮功”是邪教,劝我以后不要再练了。我虽然表面上答应了,但心里很不理解。于是每天深夜偷偷“练功”,白天睡觉。由于长时间不做农活,不外出打工挣钱,家里经济十分困难,家人也强烈反对我继续“练功”,但我完全不理睬他们。

后来当地反邪教志愿者和村里的干部多次来到我家,反复耐

心地开导教育我,他们列举的因练“法轮功”而导致家破人亡的真实案例对我触动很大,家人也在旁边苦口婆心地劝我。慢慢地我醒悟了过来。醒悟后的我看着破烂不堪的家,好似万剑穿心,实在是愧对家人。脱离“法轮功”后,2000年8月我和大哥到外地打工挣钱,家里经济渐渐有所好转,让人更欢喜的是,我妻子又生育了一个健康活泼的小儿子,从此一家人又回到以前其乐融融的生活。而我大儿子的病,通过医生精心治疗,现在生活基本能自理。

想起修炼“法轮功”的过往,我非常后悔,希望仍在执迷不悟的“功友”们,以我为鉴,认清“法轮功”的邪教本质,千万不要误入迷途。(中国反邪教网)

遗失声明

广元万达广场商业管理有限公司开具给四川省凡可企业管理有限公司的装修保证金收据(编号:00000407,金额20000.00元整),POS机押金收据(编号:00000330,金额10000.00元整)。广元万达广场投资有限公司开具给四川省凡可企业管理有限公司的履约保证金收据(编号:00000170,金额10000.00元整),均在此声明遗失作废。 2019年1月18日

注销公告

成都妻子田网络科技有限公司(统一社会信用代码:91510100MA61RMW9Y9)经股东决定注销,请相关债权债务责任人自本公告见报之日起45日内向本公司申报债权债务,逾期责任自负,特此公告。 2019年1月18日

清算公告

广元市精品三红柚种植专业合作社(统一社会信用代码:93510800MA6252W9X1)经研究决定,同意申请注销,自本公告见报之日起45日内,请债权债务责任人前来办理有关手续,逾期责任自负。特此公告。 广元市精品三红柚种植专业合作社 2019年1月18日

遗失声明

遗失四川省幸福魔方装饰工程有限公司南钻威尼斯2-1-404定金收据(金额:1000元,大写:壹仟元整),声明作废。 2019年1月18日

清算公告

四川林森智能家居有限公司(统一社会信用代码:91510100MA61WQQR5Q)经股东决定注销,请相关债权债务责任人自本公告见报之日起45日内向本公司申报债权债务,逾期责任自负,特此公告。 联系单位:江西赣基集团工程有限公司 联系部门:工程部、财务部 联系电话:0729-8326260 2019年1月18日

清算公告

我公司中标施工的丹棱县巩固退耕还林成果基本口粮田建设(中低产田上改造)工程施工项目已于2011年1月15日完工,并已经办理竣工验收、工程决算等一切手续。现登报通知:所有涉及本项目有关的债权人,请于本公告见报之日起一百八十天内与我司联系并办理结清事宜,逾期不予受理。 2019年1月18日

清算公告

四川林森智能家居有限公司(统一社会信用代码:91510100MA61WQQR5Q)经股东决定注销,请相关债权债务责任人自本公告见报之日起45日内向本公司申报债权债务,逾期责任自负,特此公告。 联系单位:江西赣基集团工程有限公司 联系部门:工程部、财务部 联系电话:0729-8326260 2019年1月18日

清算公告

四川林森智能家居有限公司(统一社会信用代码:91510100MA61WQQR5Q)经股东决定注销,请相关债权债务责任人自本公告见报之日起45日内向本公司申报债权债务,逾期责任自负,特此公告。 联系单位:江西赣基集团工程有限公司 联系部门:工程部、财务部 联系电话:0729-8326260 2019年1月18日

清算公告

四川林森智能家居有限公司(统一社会信用代码:91510100MA61WQQR5Q)经股东决定注销,请相关债权债务责任人自本公告见报之日起45日内向本公司申报债权债务,逾期责任自负,特此公告。 联系单位:江西赣基集团工程有限公司 联系部门:工程部、财务部 联系电话:0729-8326260 2019年1月18日

清算公告

四川林森智能家居有限公司(统一社会信用代码:91510100MA61WQQR5Q)经股东决定注销,请相关债权债务责任人自本公告见报之日起45日内向本公司申报债权债务,逾期责任自负,特此公告。 联系单位:江西赣基集团工程有限公司 联系部门:工程部、财务部 联系电话:0729-8326260 2019年1月18日

清算公告

四川林森智能家居有限公司(统一社会信用代码:91510100MA61WQQR5Q)经股东决定注销,请相关债权债务责任人自本公告见报之日起45日内向本公司申报债权债务,逾期责任自负,特此公告。 联系单位:江西赣基集团工程有限公司 联系部门:工程部、财务部 联系电话:0729-8326260 2019年1月18日

清算公告

四川林森智能家居有限公司(统一社会信用代码:91510100MA61WQQR5Q)经股东决定注销,请相关债权债务责任人自本公告见报之日起45日内向本公司申报债权债务,逾期责任自负,特此公告。 联系单位:江西赣基集团工程有限公司 联系部门:工程部、财务部 联系电话:0729-8326260 2019年1月18日