



营养与健康 YING YANG YU JIAN KANG

豆腐虽好 但不可贪多

姜欣 李鸣

中的蛋白质含量换算,每日嫩豆腐应摄入 280g 左右,或每日老豆腐摄入 145g 左右即可达到要求。

为了提高豆腐在人体中的消化吸收,豆腐最好搭配肉类或蛋类一起食用。



科普进行时

3月21日是世界睡眠日。在当下的社会中,“睡不着、睡不醒、睡不好”是普遍存在的问题。

做到这3点 有效改善睡眠

我们都深知这样一个常识:睡不好的时候我们的学习、工作状态都会变差。

那在日常生活中我们如何改善睡眠呢? 1.找到失眠的根源

睡眠不仅是诸多问题的根源,也是诸多心理障碍的表现,由于工作压力大、烦心事挥之不去等。

2.尝试正念放松 正念放松是近年来很流行的一种有效放松的方法。

3.使用刺激控制疗法 刺激控制疗法是治疗慢性失眠的一线行为干预措施。

破除谣言



最近,有不少朋友听信了网上某些平台大V的建议——“可家里多囤些‘甲流抗原’。”

甲流抗原需要囤吗?

北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾提醒:甲流抗原检测存在一定比例“假阴性”结果。



这是由于与大规模量产的新冠抗原相比,甲流试剂盒市场相对较小,成本分摊较高。

也没有必要常备甲流抗原自测试剂盒,更没有必要“囤货”。

生活提示

电子社保卡批量同步申领开始了

近日,成都市人社局发布了关于开展电子社保卡批量同步申领工作的通告。

并激活实体社会保障卡后,由全国社保卡服务平台同步生成电子社保卡。

需要注意的是: 1.2018年1月18日至2019年12月31日期间已领取并启用人社功能的第三代社保卡。

可以通过“电子社保卡”微信小程序、“电子社保卡”支付宝小程序。

Table with columns for insurance and identification numbers, including company name and various ID numbers.