

郑州晚报
这厢有“礼”!

继“郑州晚报首届读者节”之后,郑州晚报再次派送大礼。即日起,凡固话尾号、手机尾号、车牌尾号、身份证尾号为61或8的读者,144元订一份全年《郑州晚报》,将有1名读者获得价值61倍(8784元)的珠宝礼品,将有61名读者获得价值8倍(1152元)的珠宝礼品。

订报热线:67659999

订报地址:郑州市陇海西路80号郑州晚报大厦305室

2010年6月11日 星期五 主编 李枚 编辑 崔迎 校对 晓梅 版式 陈媛媛

科技新知

瑞典研制出心脏病疫苗 可降低2/3发病率

瑞典科学家近日研制出一种心脏病疫苗,这种疫苗能够防止胆固醇危害动脉血管,将心脏病的发病率降低2/3。

瑞典卡罗林斯卡学院研制出的一次性疫苗针剂可以抑制人体免疫系统对胆固醇含量超标的过激反应,避免动脉血管发炎导致的动脉血管病变,保证动脉血流通

畅。研究人员称这种疫苗能够将动脉硬化的发病率降低65%,可以有效地预防心脏病的发作。

目前研究人员正在计划对这种疫苗进行人体试验。如果试验成功,心脏病疫苗将有望在3~5年内投入使用,成为人类抗击心脏病的主要武器。 尹路

健康吃“粽”有窍门

随着端午节的临近,各种各样的粽子吸引着人们。其实吃粽子也有很多讲究,和日常健康息息相关。

味道虽美 多食不益

粽子大都是用糯米做成的,黏度高、不易消化,且缺乏纤维质,含过多的脂肪、盐、糖。专家建议,吃粽子,女性一天最好不要超过3个,男性最好不要超过5个。吃粽子的同时,搭配蔬菜、水果可帮助肠、胃蠕动,而且可以避免因吃粽子引起的胃、肠道消化不良。此外,睡前两小时最好别吃粽子,不要碰含水量很多的寒性瓜果类,比如西瓜,以免造成腹泻或腹痛。

除此之外,专家还建议一些人除了少吃以外,最好是别吃粽子。心血管病患者:粽子的品种繁多,其中肉粽子和猪油豆沙粽子所含脂肪多,属油腻食品。患有高血压、高血脂、冠心病的人吃多了,可增加血液黏稠度,影响血液循环,加重心脏负担和缺血程度,诱发心绞痛和心肌梗死。老人和儿童:粽子多用糯米制成,黏性大,老人和儿童如过量进食,极易造成消化不良,以及由此产生胃酸过多、腹胀、腹痛、腹泻等症状。胃、肠道病患者:粽子煮熟后会释放出一种胶性

物质,吃后会增加消化酶的负荷。糖尿病患者:粽子中常有含糖量很高的红枣、豆沙等,吃时通常还要加糖拌匀,如果不加节制,就会损害胰岛功能。

吃粽窍门

虽然专家们建议美味的粽子不可多吃,但只要掌握好窍门,美味与健康其实可以兼得。

注重高纤:粽子使用的糯米所需消化时间较长,胃肠排空需时较久,容易造成胃酸过多、腹胀或肚子闷痛等消化不良的症状,若主料能以部分的杂粮、米、红豆、薏仁、山药、芋头或红薯取代,不仅可增加纤维质含量,减少肠胃负担,更有益于健康。

少油低热量:肉粽早已成为“粽族”中的主角,但它的缺陷是饱和脂肪酸含量高。如果能改用瘦肉,甚至以鸡肉、海鲜或鱼肉取代,除了少油、低热量外,还别有一番风味呢!

食物搭配:端午节前后可别餐餐以粽子为主,而忘记其他种类食物的摄取,因为粽子一般只能提供六大类食物中的主食、肉类与油脂。建议搭配时令蔬菜,餐后来一份水果,不仅营养均衡,还可过个轻轻松松、肠胃无负担的端午节! 高瓊瓊

健康新知

吃过油菜最好先涮锅

地三鲜、干扁扁豆、炒虾仁,这些在大众食谱里深受欢迎的家常菜,却是“过油菜”,即在烹饪过程中先过油再炒制。专家提醒,常吃油菜影响健康,不妨吃的时候把菜涮一涮。

专家指出,如今北方的餐馆里多数炒菜都是过油菜,这样的菜既好看又好吃。过油菜偶尔吃吃没关系,吃多了就和其他的油炸食品一样,可能危害人的健康。而且很多餐馆往往是一锅油烹饪多次过油菜,而重复使用的油自然也会危害人体健康。一般来说,过油菜里的油往往发黏、发腻,打包时容易凝固,不像在家烹饪的菜里的油那样清爽、不腻。

专家建议,如果到餐馆大快朵颐,不妨多要点蒸、煮、炖的食物。如果选择过油菜,不妨用热水涮一涮再吃。 京华

每日做提肛运动可防多种病

古语有“日撮谷道一百遍,治病疗疾又延年”之说。谷道,就是肛门;撮谷道,其实就是提肛。

传统中医认为,肛门处于人体经络的督脉上,提肛能提升阳气、排除浊气。提肛运动简单易行,随时随地都可以做。吸气时稍微用力,收缩肛门附近的肌肉,如此反复10~20次,每天做3~5次,就可以起到很好的养生效果,对冠心病、高血压、下肢静脉曲张等也有一定的辅助治疗和预防效果。

建议提肛的同时还要按摩腹部,以促进胃肠蠕动和消化吸收,使其更好地传导、运化谷物,人的消化吸收会更加顺畅。

按摩时要从左到右按摩胃部,而按摩大肠部位则要从右到左,切忌不能逆向,力度要从轻慢慢到重。 璐瑶

先锋图库



考古学家发现最古老皮鞋
距今5500年

近日,考古学家在亚美尼亚境内发现了距今5500年前的古老皮鞋。这要比埃及的吉萨大金字塔还要早1000年,比英国的史前巨石阵早400年。

爱尔兰考克大学考古学家 Ron Pinhasi 带领的探险队在亚美尼亚、伊朗和土耳其三国交界地带的瓦尤兹左尔省的一处山洞中,发现了这一由牛皮革制成的鞋。鞋长24.5厘米,宽7.6~10厘米,制造于公元前约3500年。

另外,在鞋里还发现了牧草,但不清楚是为了保暖,还是为了让鞋在不穿的时候不至于变形。 扎可

英国动物饲养员
给雄狮做足底按摩



狮子是百兽之王,是最危险的“杀手”,别说给它按摩足底,就是让人靠近它,估计也会有很多人吓破胆。然而英国动物饲养员亚历克斯·劳伦提不仅与狮子们相处非常融洽,而且还敢给他照顾的一只狮子进行足底按摩。

现年50岁的劳伦提经常给狮子佳姆进行足底按摩,从这些照片上可以看出,这只8岁的雄狮非常享受这种特殊待遇。它像小猫一样在地上打滚。这些照片是在南非约翰内斯堡附近的狮子园拍到的,几周前刚有一名闯入这个保护区的当地男子命丧狮口。 秋凌

地球生命来自外星?

巴西发现耐辐射微生物

巴西里约热内卢联邦大学的科研人员近日发现一种可在强烈辐射条件下存活的微生物,为地球生命可能来自其他星球的假说增添了证据。

里约联邦大学科研小组报告说,他们在真空实验条件下用不同波长和强度的紫外线对一种名为“耐辐射球菌”的微生物连续辐射16个小时,相当于微生物在太空旅行100万年所受到的辐射量,因而它有可能在类似太空的恶劣环境中存活下来。

巴西科研人员认为,这种微生物有可能附着在陨星上,经受住高温极寒、无水无氧和大量紫外线辐射的严峻考验,经过星际旅行降落在地球上,进而繁衍生息。 杨立民

瑞星反病毒反木马一周播报:

新型机器狗重出江湖 40种杀毒软件被斩落马下

(2010.06.14-2010.06.20)

据瑞星“云安全”系统统计,本周瑞星共截获了99万个挂马网址。瑞星反病毒专家介绍,近期截获了一个高危病毒“新机器狗木马”,该病毒通过深入“研究”杀毒软件主动防御原理,利用类似正常软件的驱动技术将40余种杀毒软件轻松关闭,并屏蔽安全厂商网站,甚至可以突破硬盘保护卡修改系统文件。最终不断下载盗号木马,盗取用户账号密码。

本周关注的被挂马网站:

“中华商务网”、“中军网”、“一听音乐”等网站的部分页面曾被黑客挂马,黑客利用微软IE最新漏洞和服务器不安全设置进行入侵。用户访问这些页面后,可能会感染恶性“后门”。

本周关注病毒:

“新机器狗木马(Trojan.Win32KillAV.cup)”警惕程

度★★★★

病毒通过挂马网站感染用户电脑,运行后利用了大多数常用软件安装驱动的技术绕过了40余种杀毒软件的主动防御并将它们杀掉。通过屏蔽杀毒厂商网站,使用户无法及时获取帮助。同时释放一个具有机器狗的功能的病毒文件,穿透还原系统替换系统文件。最后会不断在用户电脑中下载大量盗号木马,窃取用户关键信息。

防范方法:

1.使用“瑞星全能安全软件2010”,有效阻挡通过网页挂马方式传播的病毒;2.安装卡卡上网安全助手6.2自动修复漏洞;3.同时可拨打客服热线400-660-8866咨询,访问客户服务中心网站(http://cscrising.com.cn)寻求帮助,使用在线专家门诊获得即时支持。

吉祥搬家 63388888 63688888 65788888 65558888 66310000 88881188 68660666 63957777 65591066 63730222 88881166 88886699 63811118 88880002 63831383 88880007 67999999 88886688 63777777 114/12580/118114 转吉祥搬家 网址: www.jxbj.com 免费客服电话: 4007798111

吉利 88888449 88888448 专业搬钢琴、拆装家具、拆装空调、长短途货运24小时服务 军★民 作风优良 技术过硬 63607777 63732111 专业搬家 长短途货运 川顺 63947555 利 63948000 自备2---20T车辆 军工 96年度交通局“信得过单位” 66666662 65999999

67333333 天顺 66667771 搬家优惠 大顺 66666680 65651818 66666565 66668877 61655555 66722222 61322222 中国服务业协会常务级单位 67422222 67532000 67538080 66635888 65110888 65100999 114 转 星 宇 搬家 利 68888888 1 67111111 2 66666611 3 114 查询利民搬家 55518000 金 66666690 61010600 63727556 55519222 燕 67602281 68856669 65970776

吉利 88888810 66665500 66665511 总部 专业搬钢琴、拆装家具、拆装空调、长短途货运24小时服务 金水 60101199 司机、搬运工 66238066 二七 67533528 平安 66833811 登 68633360 各区总机 66833833 管城 免费客服电话: 8008836093 大 60999999 全国家庭服务业先进单位 东: 65744519 管: 66313289 63949119 城: 66835700 金: 63833833 火车: 66266708 西: 67533222 - 七: 68885959 67648811 - 七: 68281111 中: 68886333 惠: 63755222 68886333 惠: 63755222 www.zdzdbj.cn 114 查询大众搬家 专业拆装 空调家具 免费客服电话: 8008836566