



吃白萝卜有哪些好处

好处一：减肥
白萝卜所含热量比较少，纤维素较多，吃后容易产生饱胀感，有助于减肥。所含芥子油和膳食纤维都可以促进胃肠蠕动，有助于体内代谢废物的排出。

好处二：护肤
白萝卜含有丰富的维生素C，有很好的美白功效。维生素C为抗氧化剂，能抑制黑

冬吃萝卜赛人参,不可错过减肥护肤的白萝卜

色素合成，阻止脂肪氧化，防止脂褐质沉积。因此，常食白萝卜有助护肤。

好处三：顺气
吃些白萝卜可以让肠胃更加通畅，也就是大家常说的“顺气”。为什么白萝卜能起到“顺气”的作用呢？

这是因为，白萝卜中有两种功能成分：一种是挥发性的油——芥子油，有的萝卜比较辣，就是因为这种挥发性的油；另一种是白萝卜中的膳食纤维。

白萝卜吃进去以后，身体的“上”“下”都通——上边会打嗝，下边的肠道蠕动会加强。所以吃完萝卜，身体的消化相对变得容易和顺畅了一些。

好处四：护肺
不久前，英国的一项研究发现，在肺部感染多发期间应该多吃些十字花科蔬菜，能起到保护肺部、减轻感染的作用，而白萝卜就属于十字花科蔬菜。

白萝卜适合生吃还是熟吃

白萝卜可以生吃，不过白萝卜里因为含有挥发性的芥子成分的油，所以带辛辣味，有些朋友可能有点受不了这种刺激感。

生吃的情况下，白萝卜里对人体有好处的成分保存得更完整，做熟了会破坏掉一些，不过同时也会去掉一些辛辣味，所以朋友们可以根据自己的实际接受能力来选择。

白萝卜上面的萝卜缨营养高吗

白萝卜缨里也含有一些营养，尤其是维生素C含量比较突出，达到了77毫克/100克，比猕猴桃还要高，不过萝卜缨口感会差一些。

另外，萝卜皮的营养价值也是比较高的，如果能接受带皮的口感，最好别去掉萝卜皮，可以想办法做得好吃一点，比如凉拌萝卜皮就是我们常见的一道菜。

如果喜欢熟吃白萝卜，这里给大家推荐一道冬季可常吃的美味菜肴——白萝卜羊肉汤。

推荐冬季健康美食：白萝卜羊肉汤

食材：羊肉、白萝卜、料酒、生姜、大葱、食盐。

做法：

- 将食材洗净，羊肉、白萝卜切块备用，生姜切片，大葱切段备用。
- 将羊肉冲洗干净，焯水去血污和浮沫。
- 将羊肉、料酒和生姜一起放入锅中，炖煮到大约六分熟的时候放入准备好的白萝卜。
- 白萝卜炖烂以后，加入食盐调味再煮5分钟即可关火。

这道菜味道好，营养互补，是严冬进补的佳肴。应注意的是，羊肉以瘦为宜，肥肉部分应去除，每次食用总量不宜超过2两（生重）。肉汤富含嘌呤，不宜多次。

(据《北京青年报》)

俗话说“十胃九病”，胃作为人体重要的消化器官，必须小心呵护。

患有慢性胃病的人，要特别注意胃部保暖，及时添加衣物，夜晚睡觉盖好被褥，以防腹部着凉引发胃痛或加重旧疾。一日三餐亦要定时，晚餐两小时后再睡眠。细嚼慢咽能增加唾液分泌、减少胃酸和胆汁分泌，也有利于保护胃。

在饮食方面，中医认为小米可以健脾和胃、补益虚损、和中益肾、除热解毒，治脾胃虚热、反胃呕吐、消渴、泄泻。日常可选择喝些小米南瓜粥：南瓜去皮切丁，小米淘洗干净，放入电饭煲浸泡1小时后，熬煮至软烂即可。

花生也能起到养胃的作用。花生富含不饱和脂肪酸，不含胆固醇，含有丰富的膳食纤维，是天然的低钠食物。脾胃失调的患者可选择花生红枣粥：取花生仁30克、糯米60克、红枣30克、加冰糖少许，煮粥食用。

养胃护胃，还可以按摩这些穴位：

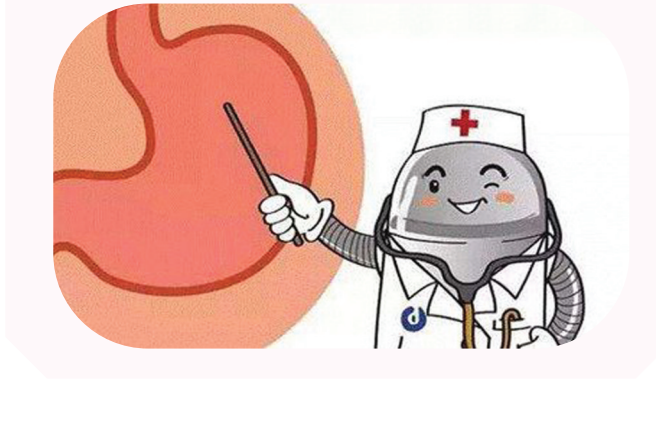
足三里穴。足三里在膝盖下外侧，约四横指（约3寸）的小腿胫骨外侧有一凹沟处，力度稍大一些，酸麻的经络传感可到脚背，按摩本穴可治各种肠胃消化系统疾病，包括消化不良、胃胀胃痛。

中脘穴。胃位于横膈下，上接食道，下通小肠，上口为“贲门”，下口为“幽门”。中脘正处在胃的贲门和幽门之间，在胃的中部，以治疗胃部的问题为主。

章门穴。在第十一肋骨游离端下缘处，为足厥阴肝经穴，脾之募穴，八会穴之脏会。双手叉腰，两手大拇指指腹点按在穴位处，适当用力会有酸胀感，坚持2分钟。

膻中穴。位于胃的上方，上焦与中焦交界之处，是上焦呼吸之气与中焦脾胃之气会聚和通行的关键通道，通过刺激膻中穴，可以调理上焦与中焦的气机，使得肠胃气机得到疏理。

(据《人民日报》)



最近走进商场,想购买黄金饰品的消费者会明显感觉到,黄金的价格比之前贵了不少。

去年12月初,纽约黄金期货、伦敦现货黄金价格一度双双突破2100美元/盎司关口。虽然之后价格有所下降,但均已触及历史最高点。

大宗市场黄金价格的“疯涨”也很快传导至消费市场,黄金饰品等价格随之水涨船高。作为人类财富的象征之一,黄金价格的每一次大幅波动都牵动着消费者的心。

那么,为什么从古至今,黄金一直这么宝贵呢?

储量大但开采难

美国地质调查局公布的数据显示,目前可供开采的全球黄金资源储量约为5.3万吨,其中已探明黄金储量为3.3万吨。乍一听,黄金资源总储量似乎并不算少,但为何黄金价格依然居高不下?

黄金储量虽大,但并不意味着其能够被全部开采。即使在科技发达的今天,黄金资源的勘探、开采依然是一项高难度、高投入、高成本的事业。

在人类缺乏先进技术和大型设备的时代,最早被开采利用的黄金通常是暴露于地表的沙金,即如沙子般细微的黄金。沙金矿床分布较浅,容易被天然江河冲刷,从而使细微如沙的金矿石流入河道,冲向下游被人们打捞起来。这也是“淘金”一词最早的来源。

不过,能够淘金的地区,必须具备3大要素:首先,要具备沙金矿藏;其次,当地还需有河流作为输送渠道;最后,金矿下游的地貌特点需要满足淘金要求,如地势相对平坦、水流速度较慢、河道深度较浅等。我国长江、黄河等大型水系中虽然也有沙金分布,但由于河床深,沙金颗粒细、品位低,因此江河中的沙金很难被打捞起来。

深埋于地下的岩金开采起来则更加困难。在开采前,要找到金矿准确的位置,这就是一项极其困难的工作。

“矿产资源勘查是一个高风险行为,其特点是投资大、周期长、风险高、难度大。”山东黄金地勘集团总经理李文介绍,要发现一个金矿,需经过普查、探索、钻探、详查、勘探等多个阶段。以我国最大的金矿床——西岭金矿为例,其从普查到勘探历时23年。

大型金矿通常位于地下百米到千米不等。“找矿就像钓鱼,矿带是鱼群。我们在岸上并不知道鱼群的位置,只能一个钻孔一个钻孔试。直到钓到了第一条鱼,我们才有办法确定鱼群的准确位置。”李文说。而每打一个孔,勘探成本都将显著增加。

找到金矿只是第一步,选择适当的开采方式同样重要。

对于分布在地表下较浅位置的金矿,可以选择露天开采的方式。借助高效的爆破技术、大型挖掘机和矿用卡车等,专业人员可以通过剥离覆盖层直接开采矿体。若要挖掘埋藏位置较深的矿藏,则需采用地下开采技术,常用的方法有空场法、充填法等。

影响黄金开采成本的主要因素有两点:一是矿石储量、品位等,二是企业采矿技

为什么公历2024年比农历甲辰年长12天

送别2023年，我们已迈入令人期待的2024年。天文科普专家介绍，公历2024年为闰年，2月有29天，全年共有366天，而即将到来的农历甲辰年（龙年）则是平年，全年共有354天。

中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧解释称，目前国际通用的公历在我国民间俗称“阳历”，是根据地球围绕太阳公转一周即一个回归年的运动周期来制定的。一个回归年的长度是365.2422天，即365天5小时48分46秒。

由于回归年不是整数，所以规定公历每4年设置1个闰年。凡公历年数能被4除尽的年份为闰年，2月有29天，全年366天；除不尽的年份为平年，2月有28天，全年365天。2024年能被4除尽，所以是闰年。但如果是整世纪年（如1800年、1900年、2100年）可以被100整除但不能被400整除，仍为平年。

农历是我国的传统历法，它对年、月和节气的安排是以月相盈亏和太阳周年视运动两个自然周期为依

据制定的。

农历根据月亮的朔望变化定月，全年12个月，大月30天，小月29天，全年354天或355天，比公历年（也称回归年）的365天或366天少了10至12天。

为了调节12个朔望月与一个回归年的时差，我国古人采用设置“闰月”的方法。现行农历“置闰”方法是“十九年七闰”，即每隔2到3年增加1个月，增加的这个月叫“闰月”。有闰月的年份叫闰年，包含13个农历月，年长384天或385天，反之没有闰月的年份称为平年。

杨婧表示，“置闰”的规则是依据二十四节气来定。农历以十二个中气分别作为十二个月的标志，即每个月都有一个中气。如果一个农历月里没有中气，这个月就称为上一个月的“闰月”。

即将到来的农历甲辰年没有闰月，因此是一个平年，其对应的公历日期为2024年2月10日至2025年1月28日，共计354天。

(据新华网)

关节咔咔作响是病吗

结构异常；软组织结构异常；关节与软组织摩擦；长时间重复使用等。

颈椎和肩膀弹响 这是得颈椎病、肩周炎、膝关节炎了吗？其实不然，在您没有疼痛发生的弹响时，不需要过多担心，这是正常的关节弹响。

髋关节弹响 一般不伴有疼痛，但是要注意尽量避免重复使用髋关节。如果是舞蹈演员、运动员等特殊职业必须要重复使用髋关节的话，就要进行一系列的肌肉牵拉和力量强化训练了。

颞下颌关节弹响 颞下颌关节紊乱也会造成弹响，这是由于颞下颌关节重复地脱位和复位造成的，严重的情况下还可能导致关节脱位无法复位剧烈疼痛。我们应该尽量避免生活中经常啃食硬物及张大口的动作。

手指关节弹响 腱鞘炎也可能会引起手指关节的弹响，由于我们长时间重复地用到某几根手指,让其不停地屈伸,关节可能会发生肿胀、酸痛和疼痛处有硬结的情况,严重的情况

下活动关节就会有弹响发生。这种情况一定要及早就医。

弹响也有危险程度分级

其实大多数无痛性弹响都是危险指数很低的，如果我们平时注意养成良好的生活习惯，那么很多高风险的弹响和关节损伤都是可以避免的。

如果发生了这些弹响，该如何区分其危险程度呢？让我们来分类对比一下它们的危险指数(危险程度最高五颗星)：

危险程度一颗星：颈椎弹响、肩关节弹响、髋关节弹响、无痛的膝关节弹响；

危险程度三颗星：颞下颌关节弹响；

危险程度五颗星：有痛的膝关节弹响、有硬结和疼痛的手指弹响。

(侯敬)



黄金为什么这么宝贵

术、管理水平等。

便利生活用途广

或许很多人不知道,黄金其实每天都“陪伴”着我们。据测算,一部智能手机中平均含0.05克黄金。不只是手机,几乎每个结构复杂、功能先进的电子设备中都含有微量黄金。

生产电子器件是黄金最重要的工业用途之一。电子设备的有效性和可靠性很大程度上取决于其内部各个电子元器件之间连接的质量,其中的关键是连接器和接触点。

许多电子器件在低电压、低电流的工作环境下,接触点容易出现氧化等不良现象。与其他金属相比,黄金良好的导电性和稳定性使其成为电子半导体行业连接器和接触点的上佳制造材料。

作为一种高效的电流导体,黄金可以承载这些微小的电流并能够长久保持稳定。同时,黄金具有良好的化学稳定性,能够保持长时间不被腐蚀,有助于确保电路长时间稳定运行。因此在许多重要设备的关键电子器件中,黄金都是必不可少的原材料。

除此之外,在医疗卫生领域,黄金也发挥着重要的作用。例如,以胶体形态存在的胶体金已经被广泛应用于病毒检测、受孕检测中。

中国科学院化学研究所副研究员鲁闻生介绍,氯氨酸在还原剂的作用下,可以聚合成一定大小的金颗粒,并在静电的作用下形成一种稳定的胶体状态,这便是胶体金。

胶体金有一个独特优势,它可以呈现出多种不同的鲜艳颜色,而不只是单纯的金色。这个特点正是胶体金被广泛用作各种医疗检测试剂的主要原因。胶体金颗粒的表面能够与蛋白质等分子结合。当用胶体金标记的抗体与抗原反应时,这些标记物在载体上聚集若达到一定密度,便可以呈现出肉眼可见的红色或紫色。

采用这种方法制成的验孕棒、新冠病毒抗原检测试剂等便携式检测产品,具有方便快捷、特异敏感、稳定性强、结果判断直观等优点,特别适用于基层的大批量检测和大面积普查等。

微生物冶金潜力大

黄金不仅推动着现代科技的进步,科技的发展也同样推动了黄金开采、提取技术的升级。

在矿山中,人类能够发现的黄金通常散落在整个金矿层的其他岩石成分中。因此,冶金实际上就是通过一些特殊方法将这些分散的黄金从矿石中“揪”出来,再使其重新形成金块或金粒。

过去,黄金冶炼是一个高污染行业。沿用上百年的氰化法、混汞法提炼黄金都给环境带来了显著破坏。这些方法效率低、周期长,相关药剂直接接触外部环境,污染难以控制,对地表水、地下水和土壤都构成了极大威胁。因此,“脱毒向绿”一直是黄金冶炼产业的重要发展方向。

令人难以想象的是,看似与黄金风马牛不相及的微生物,也能够 在冶金中发挥重要的作用。有研究人员在自然形成的黄金表面检测到了生物成分,并在其中鉴定出30种细菌的DNA(脱氧核糖核酸)。其中一种被称为金属罗尔斯通菌。相关研究人员在这种细菌的培养物中加入含有金离子的溶液,随后观察到了明显的金沉淀现象。由此科研人员认为这些细菌参与了自然金的形成。

不过,黄金并不含营养物质,为何还能够吸引细菌,甚至让细菌参与到黄金的形成中?

研究人员认为,自然界的各种生物与其说是生活在“最适合”的环境中,不如说是生活在“最有优势”的环境中。这些细菌之所以选择在黄金上生存,并参与“建设”黄金,正是因为只有它们能够耐受金的毒性。这样其他微生物便不会来和它们争夺生存空间和周围的营养物质了。

在此基础上,研究人员发现了一种“炼金微生物”的代表——耐金属铜菌。它能够通过一种特殊的酶将细胞外的金离子转化为金颗粒,以抵御金离子对自身细胞的侵害。这个过程类似于“炼金”。而如果单独将这种特殊的酶投放到黄金溶液中,同样能够将金离子转化为金颗粒。

如今,微生物冶金已经成为绿色冶金的重要研究方向,在国内外有大量实践和应用的实例,相关技术具有广泛的应用前景。

(据《科技日报》)