



颗粒归仓。图为日前“中国雄鹰”计划一科考队队员准备利用小型无人机对新疆米兰古城遗址进行三百六十度全景漫游拍摄。



米兰古城遗址进行三百六十度全景漫游拍摄。



众多海内外游客。郭凌蔚摄



养殖户。赵雷雷摄

营养快餐

九种食物易致胃病

油炸食品、巧克力、冰激凌、奶油土豆泥……这些广受大众喜爱的美味,其实并不适合每个人,甚至会导致胃病。下面为您介绍最易导致胃病的九种食物:

西兰花和卷心菜 西兰花和卷心菜都是“十字花科”蔬菜中的佼佼者,不但富含大量维生素和膳食纤维,还有防癌、抗衰老的功效。

但即使富含膳食纤维和多种营养素,这些蔬菜也不能完全相信是健康的。因为高纤维的蔬菜能帮助撑大你的胃容量,容易导致肠胃内多余的气体累积。

巧克力 大量食用巧克力不但会带来多余的热量,而且遭受食管反流病折磨的人,都经历过食用巧克力后带来的难受刺激。这是因为巧克力会引起下食道括约肌的放松,使得胃酸回流,刺激食道及咽部。

柑橘汁 酸性饮料能够刺激食道,使感觉神经受到刺激,刺激的部位就会变得红肿。如果你早晨起来后,第一件事就是喝下一大杯柑橘汁,就会提高胃内的酸性。如果此时你喝的是含有高浓度果糖的甜柠檬水,那就更要注意了,因为摄入过量的糖会造成腹泻。

豆类 豆类在引起消化不良方面可谓声名狼藉。豆类所含的低聚糖如水苏糖和棉子糖,被肠道细菌发酵,能分解产生一些气体,进而引起打嗝、肠鸣、腹胀、腹痛等症状。

严重消化性溃疡病人不要食用豆制品,因为豆制品中嘌呤含量高,有促进胃液分泌的作用。

急性胃炎和慢性浅表性胃炎患者也不要食用豆制品,以免刺激胃酸分泌和引起胃胀气。

洋葱 洋葱、大蒜、韭菜里面充满了多种营养元素,它们对健康大有裨益,比如保护心脏,但是它们也会导致肠胃不适,比如胀气、腹部绞痛等。但是通过烹饪似乎可以使引起肠胃不适的营养混合物不起坏的作用。

奶油土豆泥 土豆是低热量、高蛋白、含有多种维生素和微量元素的食品,被称为理想的减肥食品。似乎没有东西比一碗土豆泥更受人们欢迎的了。这就是为什么当提到所谓的“方便食物”时,土豆泥总被列为榜首的原因。

但加有奶油或奶酪的土豆泥就没有想象中那么好了。在美国,有3000—5000万乳糖不耐受的人,但是如果你也是这样的人,就不适合享用奶油土豆泥。这是因为,土豆泥里加的牛奶、奶油或奶酪,会让你的胃很难受。

冰激凌 没有一种迅速的方法能测定你是不是乳糖不耐受,只有等你坐下来吃一大碗的冰激凌才能知道。当你腹胀、腹部绞痛、胀气时,这些食品的反应就会告诉你你要远离这些富含乳制品的食物。

像冰激凌、冰棍、冰冷饮料等生冷食物如果吃得过多,就会影响肠胃功能的正常运转,造成食物很难消化,容易损伤脾胃。吃的时候虽然美味无穷,但之后却会导致食欲下降,也会刺激脾胃,形成腹胀、腹痛的恶性循环。

油炸食品 像炸鸡块、炸薯条之类的油炸食物不可避免是富含油脂和高脂肪的,而这两种物质堆积在胃里就会造成疾病。油脂在高温下会产生一种叫“丙烯酰胺”的物质,这种物质很难消化。

美国佛罗里达州奥兰多市哥直销网营养师 TaraGidus说:“如果你已经患有胃肠炎等方面的疾病,那么尤其要注意少吃多油、多脂的油炸食品,否则会引起一些不适症状,比如反胃、腹泻等。”

辛辣食物 红辣椒或墨西哥胡椒能刺激食道的内壁,吃完后会有种令人讨厌的心痛,并且增加胃的负担。即使你添加一些酸奶使它变凉,你仍然能获得同样的刺激。而且,加上酸奶之类的东西反而会遭受其他的副作用。

医药宣传、招生广告、假证假发票……打开电子邮箱,一堆垃圾邮件扑面而来,不慎点进去还可能中招、受骗。请关注——

电子邮箱为何变成“垃圾桶”?

席敏 李亚楠

打破砂锅

方便快捷的电子邮箱怎么变成垃圾邮件集散地?垃圾邮件到底暗藏了哪些陷阱?究竟是谁在制造这些烦人的垃圾邮件?信息安全防火墙缘何屡屡失灵?又该如何构筑?

触目惊心:每个邮箱年均700多封垃圾电邮

中国12321网络不良与垃圾信息举报受理中心不久前发布的调查显示,今年一季度,我国电子邮箱用户平均每周收到垃圾邮件数量为14.6封;用户平均每周收到的邮件中,垃圾邮件所占比例为37.37%。以此推算,每个电子邮箱用户一年要收到750多封垃圾邮件。

“内容包括网络诈骗、网站推广、产品营销、病毒、违法出售票证、色情广告等。”中国互联网协会反垃圾信息中心副主任刘辉说,自2012年以来,我国垃圾邮件占电子邮件比例呈现上升趋势。

巨量垃圾邮件中潜藏了众多安全隐患。网易邮箱反垃圾邮件经理洪陆说,垃圾邮件发送者会使用虚假中奖、免费获得商品、热点新闻等信息引诱收件人点击链接,垃圾邮

件通常还会被制成病毒和木马,大范围传播会造成网民电脑中毒,导致个人信息失窃等。中国互联网协会反垃圾邮件中心发布的报告显示,2013年第一季度用户收到的垃圾邮件中,内容最多的是欺诈类、网站推广类和病毒类垃圾邮件,其中,用户最反感的是欺诈类垃圾邮件。

北京、上海、温州等地也曾多次发生电子邮件诈骗事件。今年6月,温州一名男子收到一封自称是某电视节目的中奖邮件,为了领奖他支付了手续费和税款,最终被骗近3万元。上海警方则破获了一起通过植入木马病毒的方式窃取外贸企业电子邮箱账户密码,以此发送虚假邮件诈骗借款的案件,涉案金额折合人民币240余万元。

洪陆说,垃圾邮件还会占用大量传输、存储和运算资源,造成网络资源浪费,降低系统的使用率,此外,很多邮箱用户会利用本域邮箱向外部其他邮箱发送垃圾邮件,甚至成为垃圾邮件的中转站,很容易造成该域被其他的邮件服务器屏蔽,影响普通用户正常邮件发送,被国际反垃圾邮件组织列入黑名单。

伪装“邮件营销”公司日发万封垃圾邮件 对电子邮箱用户而言,垃圾邮件发送方

往往具有隐蔽性、难以追溯等特点。那么,又是谁在炮制这些垃圾邮件?记者调查发现,一条从非法获取、贩卖邮箱地址到专业发送垃圾邮件的黑色产业链已经形成,不少以“邮件营销”公司的名义出现。

江苏一家自称可提供邮件营销服务的公司营销人员告诉记者,只要购买了他们的软件,即可自行操作批量发送邮件。“软件分3个版本,月版300元,年版600元,终身版1000元。有专业技术人员指导,只要设置好了,就不会被监管部门发现,一天可以发1万封。”

当记者提出需要向一些行业特定企业发送电子邮件时,这名工作人员保证,可以提供专门采集QQ邮件地址的软件。在和这名工作人员对话中,她很快就提供了一个支付宝账号,并多次催促付款。

另外一家位于广东的电子邮件发送公司则更为“贴心”。其负责人称,只要完成注册、发布任务、充值等步骤,即可开始代群发电子邮件。根据代发电子邮件数量收费,2万、5万、20万封电子邮件分别收取300元、600元和2000元的费用。“既可针对一个城市发送邮件,也可以针对一个行业发送邮件。”这位负责人承诺,对方的电邮地址由他们负责收集。

刘辉说,这两种都不是正规的邮件营销,而是发送垃圾邮件。“邮件营销需要先得到收件方认可,而不是简单地将电子邮件批量发送出去。”

据业内人士介绍,许多垃圾邮件发送机构都是通过程序在网上自动抓取邮箱地址,只要网民曾在社交网站、BBS、聊天室、论坛等注册过,自己的邮箱地址都可能被人收集。目前垃圾邮件已形成“开发垃圾邮件发送平台——收集客户邮件地址——提供平台、兜售客户信息”的产业链条。

防火墙缘何不防火 为了反垃圾邮件,互联网公司每年投入上千万巨资提升技术手段,政府部门出台管理办法惩处相关行为,但信息安全防火墙还是屡屡被突破,原因何在?记者了解到,目前垃圾邮件治理仍面临技术、法律和监管上的难题。专家和业内人士建议,仅凭技术手段难以完全遏制垃圾邮件,还需通过更高层面的立法,加大对发送垃圾邮件行为的监管惩处力度,构筑一道信息安全的法律防火墙。

12321网络不良与垃圾信息举报受理中心副主任郝志超说,垃圾邮件发送者往往通过控制僵尸网络和具备开放转发功能的代理服务器匿名发送邮件,要追查其真正来源很

困难,目前,也没有一种技术手段可以完全遏制垃圾邮件。

据记者了解,除了技术手段外,美国、澳大利亚、日本、新加坡等国家都已经制定了专门的反垃圾邮件法律,发送垃圾邮件的企业或个人,不仅要面临数百万元的罚款,严重者,还可能被起诉判刑。2008年,美国一名男子因发送垃圾邮件被判处21个月的监禁。

根据我国于2006年3月30日开始施行的《互联网电子邮件服务管理办法》,发送垃圾邮件的行为最高可处以3万元罚款。但有业内人士表示,我国对发送垃圾邮件行为处罚的案件很少,并且处罚太轻,不足以形成威慑。

中国人民大学商法研究所所长刘俊海说,要遏制此类违法行为,需要树立重典治乱的监管思维,可通过吊销营业执照、列入黑名单等手段提高垃圾邮件发送者违法成本,同时,构建工信、工商、公安等多部门联动的监管机制,跨部门、跨地域形成执法合力,消除执法盲区。

他还建议,借鉴其他国家和地区的成功判例和做法,制定一部超越部门规章、更高层级的专门法律,为反垃圾邮件监管和执法提供更高层面的法律支持,以法律手段严惩垃圾邮件发送者。

(据新华社电)



山西省太原市自2012年9月底启动公共自行车租赁系统以来,投入公共自行车23072辆,自行车日均租用量达到18万余人次,一年累计租用量突破6500万人次。公共自行车的使用不仅缓解了交通拥堵和“最后一公里”难题,也让人们的出行更加低碳绿色。新华社记者 詹彦摄

画中有话

国产高集成度2G/3G多模芯片问世

科技日报讯(记者申明)近日,我国半导体芯片及软件技术方案提供商新岸线发布高集成度2G/3G多模处理器芯片(TL7689)。该芯片为应用处理器(AP)和通信处理器(BP)单芯片解决方案,即将应用处理器与通信处理器高度集成在一颗芯片上,该芯片支持GSM/WCDMA双模和3G语音与数据功能,可用于平板电脑、智能手机

和各种行业专用终端中。据新岸线公司负责人罗曼介绍,这两款芯片的最大特点就是高集成度。“变成单芯片以后,AP、BP甚至包括Wi-Fi、GPS都集成到一颗芯片上,板上除了芯片之外,外围元器件会非常少,这会给电池留出更多的空间。”

此外,新岸线还发布了国内首款Wi-Fi基带射频处理器单芯片产品NL6621及相应的单芯片Wi-Fi解决方案。采用NL6621不仅可在一颗芯片内同时支持802.11b/g/n,而且芯片内已集成TCP/IP协议栈,支持目前市场主流的Wi-Fi Direct、DLNA、Air play等功能,同时还支持丰富的功能接口,可供客户进行二次定制开发。NL6621成本更低,产品开发更加灵活,芯片采用超低功耗设计,待机电流仅为10uA。此单芯片方案能支持显示、声音播放、传感器控制等,可应用于Wi-Fi音响、智能家居、智能玩具、平板电脑等多种智能终端设备。

经过多年的研究和开发,柔性屏幕在智能手机的应用即将成为现实。有媒体指出,三星首款柔性屏幕手机已经于本月推出,这款手机搭载了一块4.7英寸的柔性屏幕,屏幕分辨率为1280×720。

据称,其将配备2GB RAM和一枚四核处理器,而在拍照方面,其将内置800万像素摄像头,并配备双LED闪光灯。这款手机将内置Android 4.3系统。

数字时尚

生态节水力保首都居民喝上“放心水”

本报记者 左常睿

平境内,潮河流域面积达1400多平方公里,流经滦平的11个乡镇。自古潮河就是滦平最富的源泉,多年来,沿河两岸12万村民用潮河之水种植3.5万亩品质优良的水稻,被誉为滦平的“鱼米之乡”。

为配合首都水资源可持续利用工作的落实,河北滦平提出“为首都阻沙源,为京城涵水源”的生态建设方针。2007年起,滦平在潮河流域大规模启动“稻改旱”项目,“集中闭口下泄”工程等一系列节水工程,大力推进生态建设保护项目,全力确保首都水源地的生态健康。

据滦平水务局负责人介绍,“稻改旱”工程目的在于节约农业灌溉用水,将用水量最

大的稻田改为“靠天吃饭”的旱田。目前,在滦平潮河流域已没有一棵水稻,每年可节约灌溉用水1900多万立方米。6年来,已有1.2亿立方米优质水源注入到密云水库。

为保障首都用水安全,滦平县采取全链条集中闭口下泄技术,以增加密云水库水量。“比如在汛期,有进泄水闸的取水口关闭进泄水闸,打开泄水闸让河水直接下泄,不进泄水闸的取水口,扒开拦河坝,让洪水直接下泄。非汛期,在调整低耗水作物的基础上,根据不同农作物,制定轮灌及节水措施,严格执行灌水定额,控制进、泄水闸流量,让作物维持生命即可,让河水尽可能多的下泄。”水务局负

责人介绍。此外,滦平县潮河流域水改旱及节水灌溉工程项目实施后,平均每年节约灌溉用水300万立方米,可有效增加密云水库入库水量,同时,水田改为旱田后,由于种植方式的改变,减少了化肥和农药施用量,大幅降低对潮河水质的污染,提高水质。

“我们将做好首都水源地区域保护工作视为公益重任,从封山育林、退耕还林、提高环保准入门槛等方面入手,出台20多项配套政策和措施,我们成立了水务局,组建水政监察大队,实现了城乡水资源统一管理。”滦平县委副书记崔瑞祥介绍说。

据了解,北京市目前也在与滦平探讨建立水资源有偿使用长效机制,依托北京的技术力量优势,滦平有望调整潮河流域经济结构,发展高效生态产业,引进高科技龙头企业,扶持当地村民致富。

家庭服务机器人扫地更智能

生活风向标

科技日报讯(记者东洪福)近日,全球领先的家用服务机器人企业科沃斯在南京推出了“地宝九系”智能机器人,它可以根据指令自动执行清洁地面的任务。

据了解,地宝九系智能机器人外形设计为前方后圆,正方形的机身前端便于其在清洁过程中充分贴近墙边拐角,从而更能处理角落灰尘。在技术创新上,地宝九系具有激光扫描、全局规划、记忆识别、手机操控等多种全新功能。

由于配备了独特的LDS激光定位系统,该智能机器人能够360度扫描室内布局,实时建立并更新电子地图,对室内布局进行更精准的定位。当它进入到家居场景中时,会先以沿边

模式边清扫边探测当前环境,建立整个家居环境的详细地图,智能程序则进行快速精准的逻辑思考。当它确立了全面的家居信息之后,会根据当前建立的电子地图,快速计算出最佳清扫路线,全局规划清扫。其配合独有的房门识别系统,保证其在智能划分区域的过程中,逐一高效覆盖每个房间并完成清扫。

地宝九系能够准确地记忆行走路线,记忆区域清扫状态,整个清洁过程它都清楚地知道自己在家居环境中的位置,有效避免重复清扫同一块地方而做多余工作。它甚至可以记忆充电位置,完成清扫后快速返回;记忆未完成区域,充满电后重返该区域继续工作……当它完成清扫任务并返回至充电座时,特设的超音速离心吸尘盖会自行启动,将灰尘从地宝转移到超音速离心尘桶,有效减少双手接触灰尘的频率。

灾难救援注意“三七理论”

李静 本报记者 王春

全国的灾难救援专家以及相关的医学专家,本着降低灾难发生时人员伤亡以及死亡发生率的目的,为普通大众编写的宣传图书。

实际上,我国是世界上水灾最多的国家之一。2008年至2010年间我国62%的城市发生不同程度的内涝。近年来,大城市的水灾带来内涝伤亡事故屡屡发生。

在发行仪式上,该书主编兼灾难医学分会主任委员刘中民提出我国现代灾难医学救援的三七理论:三分救援、七分自救;三分急救、七分预防;三分业务、七分管理;三分战时、七分平时;三分提高、七分普及;三分研究、七分教育。

给您提个醒 长假过后,上海中心气象台接连发布暴雨黄色预警和大风蓝色预警信号。台风暴雨带来城市内涝,向市民普及防洪防涝安全知识迫在眉睫。

近日,国内首部《图说灾难逃生自救丛书》水灾分册由人民卫生出版社出版。该书采用老少咸宜的漫画形式,告诉读者水灾来临时如何用正确的方法自救互救。本次编写的丛书,是中华医学会灾难医学分会组织