



**亲情电话屋**

家人的电话，新华社记者程敏摄

寄宿小学启动，学生在拨打在外打工屋“温暖行动”在武汉市黄陂区祁家湾十一月六日，留守儿童亲情电话



**新式盾构机**

利始发，我国首台敞口式盾构机胜利始发，我国首台敞口式盾构机胜利始发，我国首台敞口式盾构机胜利始发

施工现场，我国首台敞口式盾构机胜利始发，我国首台敞口式盾构机胜利始发

近日，由中铁五局电务城通公司



**「神笔」辨真伪**

只需亮出一款数码(S)笔，就可立即辨

别消防产品真伪。(于洁)

日前，威海消防执法人员对



**印铁生产线**

补了国内不能生产、高档印铁产品的

生产企业在河北省迁安市试车成功，填

十一月六日，国内首条八色印铁

营养快餐

豆腐的营养搭配

**配点肉，蛋白质好吸收**

大豆有“植物肉”的美誉，它是植物性食物中蛋白质最丰富的食品。不过，豆腐中的蛋白质氨基酸的含量和比例并不是非常合理，也不是特别适合人体的消化吸收。因此，如果在吃豆腐的同时加入一些蛋白质质量非常高的食物，就能和豆腐起到“蛋白质互补”的作用，使豆腐的蛋白质更好地被人体吸收和利用。而这些高质量蛋白的食物，就非肉类和鸡蛋莫属了。因此，肉末烧豆腐、皮蛋拌豆腐等，都能让豆腐的蛋白质更好吸收。

**推荐食疗：肉末烧豆腐**

主料：豆腐500克，猪肉100克。

辅料：葱1/3根，姜3片，酱油1汤匙，盐1茶匙，水淀粉3汤匙。

做法：1. 豆腐切成小块，猪肉剁成肉馅，葱姜分别切成末备用；2. 锅中放少量的油，油热后放入肉末炒至变色，然后放入葱姜末爆香；3. 调入酱油，加入清水，放入豆腐块，大火烧开；4. 改中火炖10分钟，加入盐调味，大火收干汤汁；5. 等汤汁快收干时加入水淀粉勾薄芡，出锅时撒入香菜碎或者小葱碎即可。

**加蛋黄、血豆腐，钙补得更多**

就像吃钙片的同时要补维生素D一样，吃豆腐要补钙，就要搭配一些维生素D丰富的食物。因为在钙的吸收利用过程中，维生素D起着非常重要的作用。虽然豆腐含钙非常丰富，北豆腐中的钙比同量的牛奶还多，但在吃豆腐时，搭配维生素D含量丰富的食物才能更易吸收。蛋黄含有丰富的维生素D，因此鲜美滑嫩的蛋黄豆腐就是补钙的优秀菜肴。动物内脏，如肝脏，血液中的维生素D含量也很高，所以将白豆腐和血豆腐一起做成“红白豆腐”也非常理想。另外，鸡肝、猪肝等动物内脏也对增加豆腐的钙吸收有很好的作用。

**推荐食疗：猪血猪肝豆腐汤**

食材：猪血、猪肝各100克，豆腐250克，山药150克，调味品适量。

做法：1. 将猪肝洗净、切片，加淀粉、酱油等勾芡；山药去皮、洗净、切片；2. 锅中放清水适量煮沸后，下猪肝、猪血、豆腐等，文火煮沸后，调入葱、姜、椒、盐、料酒等，待熟时味精调服，每日1剂。功效：可养肝补血，适用于各种贫血、肺结核、慢性胃炎等。

**海带紫菜，能多补钙**

豆腐不但能补充营养，还对预防动脉硬化有一定的食疗作用。这是因为豆腐中含有一种叫皂甙的物质，能防止引起动脉硬化的氧化脂质产生。但是皂甙却会带来一个麻烦：引起体内碘的排泄，如果长期食用可能导致碘缺乏。所以，吃豆腐时加些海带、紫菜等含碘丰富的海产品一起做菜，就两全其美了。

**推荐食疗：海带炖豆腐**

主料：海带、豆腐

调料：葱、姜、蒜、料酒、生抽、胡椒粉、盐、糖、鸡精。

做法：1. 豆腐切成块，先焯一下水，去掉豆腥味；2. 海带洗净，切成片；3. 锅中烧油，炒香葱姜蒜，下海带炒，加少量生抽，然后加水，最后把豆腐下锅；4. 水开后加盐、糖、鸡精、胡椒粉，盖上锅盖大火炖，炖约20分钟左右，关火出锅。

**放青菜、木耳，更防病**

豆腐虽然营养丰富，但膳食纤维却比较缺乏，单独吃豆腐可能带来便秘的麻烦。而青菜和木耳中都含有丰富的膳食纤维，正好能弥补豆腐的这一缺点。另外，木耳和青菜还含有许多能提高免疫力，预防疾病的抗氧化成分，搭配豆腐食用，抗病的作用更好。需要注意的是，菠菜、苋菜等绿叶菜中草酸的含量较高，应先焯一下再和豆腐一起烹调，以免影响豆腐中钙的吸收。

**推荐食疗：白菜豆腐汤**

主料：北豆腐500克，白菜500克。

调料：香油5克，酱油5克，味精2克，盐3克，大葱5克。

做法：1. 将豆腐切成骨牌块；白菜去帮取其心切成同样大小的块备用；葱洗净切成葱花；2. 砂锅内倒入适量水，把白菜心铺在水中，把豆腐块放在上面，加入葱花、酱油、精盐，加盖焖熟，烧开后，转小火炖10—15分钟，加入味精、香油即成。

不久前举办的第二季《中国好声音》选择了搜狐视频作为独家视频播放平台，随着移动互联网的兴起，网络视频对传统电视行业已构成一定的冲击。请关注——

网络视频与电视：抢食还是分羹？

实习生 张雪娇

打破砂锅

随着《中国好声音》第二季总决赛的落幕，盘点节目战绩的工作紧随其后。在近日举行的好声音独家新媒体项目庆功会上，搜狐公司董事局主席兼首席执行官张朝阳宣布：“搜狐视频好声音项目总播放量超20亿，独家播放平台超过去年的两倍全网播放量，累积用户达3亿，营收2亿元，单项目创五大行业纪录。”

搜狐视频作为第二季《中国好声音》独家视频播放平台，通过一系列新媒体创新，在节目收视率、项目营收、用户互动等各个方面，都与浙江卫视和灿星制作一起同创现象级表现，实现多方共赢。

网络视频的异军突起，对于传统电视行业来说是喜还是忧？

**互联网创造了视频播放的便捷性**

“电脑当电视看，电视当摆设看。”近来网络上流行的这句话生动地描述了传统电视所

遭遇的尴尬。互联网的崛起创造了视频播放的便捷性，渠道的多样性导致网站视频和传统电视之间的竞争越来越激烈。根据艾媒10月25日发布的调研数据显示，视频网站最看重的指标之一“月度覆盖人数”，搜狐视频9月以月度2.54亿用户覆盖人数，再度占据视频网站的行业第一。

“第一季《中国好声音》是跟所有的视频网站都进行了一个合作，视频网站是简单作为第一季《中国好声音》的一个重播平台。”星空华文传媒CEO兼灿星制作总裁田明表示。

由于受时间或其他因素的限制和影响，许多观众不能在第一时间观看浙江卫视播出的《中国好声音》因而转向收看网络视频。此时的网络视频作为节目的另一个播放平台与电视仅仅是一种简单的视频内容的结合，这也造成了网络视频和传统电视的竞争格局。

除了综艺节目之外，影视剧也是网络视频追逐的热点。各大视频网站为了争夺优秀影视剧的网络版权，掀起了一波又一波的买剧大战。有网友戏称网络视频兴起的影视剧泡沫比房地产市场热闹得多。

网络视频疯狂的圈地运动甚至令实力雄

厚的各大卫视都为之侧目，湖南卫视为了保护其收视率开始禁止各大网站直播其电视节目，随后东方卫视、北京卫视等多个地方卫视的热门节目播出时也采用了这个办法。

张朝阳对网络视频的未来趋势十分看好：“如果说未来影像传媒的走向，我认为视频会越来越成为主流，因为这种主流以及它的竞争充分性导致对内容的需求会越来越大。”

“前一段时间文章拍的《小爸爸》尽管电视上播的非常好，最大的爆发是在互联网上，因为不用什么渠道，只要拍得好，在互联网上就爆炸了。《小爸爸》在搜狐视频上全网播放居第一名，每天有3500万的播放。”张朝阳补充道。

**新媒体时代电视台和网络合作**

“我们希望第二季《中国好声音》找一家能够深度合作的视频网站，它不仅能够作为一个视频播出平台，同时也可以纵向深入地和整个节目融合。”田明表示，“搜狐视频为节目提供了互联网媒体深度互动的条件。”

为了实现深度合作的目标，搜狐视频从好声音前期的报名到后期的节目播出，以及海量

的节目花絮和其自主打造的《冲刺好声音》《K歌之王》《好声音英雄谱》等系列节目，均通过电脑、移动客户端和电视平台，全方位覆盖了用户的各类观看需求。通过第二季的合作，搜狐视频、浙江卫视及灿星制作探索出全新的一台一网强势制作、公司共同合作的成功范例。

“这已经不仅仅是一次单纯的版权销售和电视重播，而是基于《中国好声音》节目本身从前到后的一次差不多跨度有半年时间的有视频营销、视频节目制作的大型网台互动活动。”灿星制作副总经理陆伟说。

在《中国好声音》尚未播出的时候，搜狐视频制作的类似《冲刺好声音》这样的节目，为第二季《中国好声音》提供了大量潜在的可以参加的学员。据悉，光是《冲刺好声音》节目，搜狐视频后台收到的资料多达80万份之多。《中国好声音》相当一部分网络人员的人员搜集是通过这个渠道来完成的，在《中国好声音》正式播出之前就有非常好的预热活动。

受电视节目时长的限制，浙江卫视《中国好声音》每期节目控制在90分钟之内，而互联网的播出时段的无限性补充了非常庞

大的视频节目制作内容，它们共同构成节目推广的基础。

对于此次合作，田明做出了很高的评价：“《中国好声音》第二季的合作我们是在内容上充分融合的，在品牌上也是深度融合的，它为新媒体时代电视台和网络合作，新的大型电视综艺节目和网络平台新媒体和传统媒体合作做出了全新的尝试和探索，这一点是非常有意义的。”

**掌上视频：移动端在发力**

“现在PC上已经比较成熟了，在PAD上是一个新领域，手机观看对于二三十分钟或者十几分钟的短视频还是很有前景的。”张朝阳说。

在移动端方面，搜狐视频好声音的表现创行业纪录，移动端单项目播放超过7亿，峰值占比超过50%。张朝阳透露，搜狐视频在移动端有三个利器，“一个是最近刚刚完成的搜狗收购了腾讯的投资和它资源的注入，我们也会让它衍生出一些价值来；第二个是搜狐新闻客户端；另外就是搜狐视频客户端，这是我们的三驾马车。”



11月6日，2013中国国际环保产业与环境技术交流会在南京开幕，来自美国、荷兰、意大利、澳大利亚等12个国家和地区的360余家知名环保企业、科研院所参会，展会将持续至11月8日。图为观众在参观一款监测水质的设备。

画中有话

**TCL爱奇艺电视天猫限量首发**

科技日报讯(记者马爱平)近日，互联网电视TCL爱奇艺电视TV+在天猫TCL官方旗舰店上架，于11月限量首发。体验过尊爵版TV+的王先生表示：“画面相当出色，很清晰，色彩也漂亮，在播放球赛时，没有出现拖影的现象，喇叭里传出的球球呐喊声，感觉壮观，令人有一种身临其境的感觉。”他说。

据了解，TCL爱奇艺电视TV+分为尊爵版和经典版两种，具有优良的工艺、出色的视听效果和人性化的操控设计。在细节上，尊爵版TV+采用了A++屏、晶彩黑画质提升技术和独立四扬声器系统，让画质更清晰、更自然，运动画面呈现更为流畅和稳定，同时也能营造出真实的环绕立体音效，TV+还在操控上进行了大量的体验优化，实现了全球首个全平台智能语音操控功能，语音能操控电视和机顶盒的各项功能。目前，尊爵版TV+已率先上市，并在上市首月发货量即突破2.2万台，成为上市首月发货量最高的互联网电视产品。

经典版TV+除不具有时光之弧底座、“琴键式”五合一遥控器、3D功能、爱奇艺影视3D及1080P专区，其他配置和外观工艺方面与尊爵版保持一致。



**数字时尚**

11月6日，北京移动在西直门、金融街、王府井等10家营业厅开始发售4G手机。首发的4G手机支持中国移动TD-LTE网络，可实现2G/3G/4G多模式切换。

新华社发(王京生摄)

也能营造出真实的环绕立体音效，TV+还在操控上进行了大量的体验优化，实现了全球首个全平台智能语音操控功能，语音能操控电视和机顶盒的各项功能。目前，尊爵版TV+已率先上市，并在上市首月发货量即突破2.2万台，成为上市首月发货量最高的互联网电视产品。

经典版TV+除不具有时光之弧底座、“琴键式”五合一遥控器、3D功能、爱奇艺影视3D及1080P专区，其他配置和外观工艺方面与尊爵版保持一致。

也能营造出真实的环绕立体音效，TV+还在操控上进行了大量的体验优化，实现了全球首个全平台智能语音操控功能，语音能操控电视和机顶盒的各项功能。目前，尊爵版TV+已率先上市，并在上市首月发货量即突破2.2万台，成为上市首月发货量最高的互联网电视产品。

经典版TV+除不具有时光之弧底座、“琴键式”五合一遥控器、3D功能、爱奇艺影视3D及1080P专区，其他配置和外观工艺方面与尊爵版保持一致。

金拇指母婴科普馆正式启动

科学与生活

科技日报讯(记者蒋秀娟)催乳保健、心理疏导、形体恢复、个性化食谱、智力早期开发……随着新一代父母对孕产妇、婴幼儿保健的需求趋于个性化和高品质化，母婴保健师、催乳师、小儿推拿师等新兴职业应运而生，并且越来越受到社会的认可。

近日，国内首创一站式母婴保健服务品牌——金拇指母婴科普馆在北京正式启动。作为深圳前海现代家庭服务产业联盟投资管理有限公司主要成员，金拇指集团总裁梁云表示：“从日常生活保健、饮食营养保健、运动保健、到常见疾病的预防与调理、形体保健、母婴保健的全方位需求和品质要求，给家政服务人员提供了广阔的市场前景，金拇指母婴科普馆作为全国第一个以母婴为中心的一站式保健服务应运而生。金拇指计划于2017年建成2000家高端母婴健康科普馆，致力打造中国家庭服务行业规模最大、最具品牌价值的职业培训机构、人力资源服务机构和母婴健康品牌服务机构。”

“2010年我国的纯母乳喂养率为25%，到2012年达到32%，尽管提高了8%，但是我国整体母乳喂养率并不高，母乳喂养的宣传推广还有很多工作要做，催乳保健师可以为此发挥重要的作用。”梁云说。

据了解，金拇指母婴科普馆以妈妈健康沙龙为主题形式和消费者互动，为孕妈妈、新产妇产前产后女性提供孕产期胎教、早教、亲子早教、产后母婴健康的教育，并提供催乳师、产后月子病调理、产后恢复、乳房护理服务及月嫂、育婴师、育儿嫂、入户早教等家政服务，为新生儿、婴幼儿提供游泳、抚触、小儿推拿等服务。

新型农机三道工序一气呵成

生活风向标

科技日报讯(张珂 杨永杰)“小麦长势非常好，没想到咱们自己设计的机器这么给力！”近日，山东省桓台县索镇镇和村张联佐在自家麦田地头，看着密匝嫩绿的麦苗不禁乐上心头。在今年秋种中，他用了桓台县自主研发的“深松旋耕、精量施肥”联合整地机，这种新型机械能将整地、犁地、施肥一次完成，不仅省力、省钱，苗情长势还非常好。

“该机械是我们农机局、农业局和当地农机合作社历时三年联合研发的产品，在机械不断改良的过程中，我们充分听取农民意见，让农民与农机充分‘磨合’，最终成为农民的好帮手。”桓台县农机推广站负责人周荣波介绍。

据了解，桓台县把这种自主创新的联合整地技术作为提高小麦产量的突破性举措，在今年的三秋生产中，全县示范推广，推广深松精量施肥面积6万亩。

桓台县农技推广中心主任孙茂真介绍，作为一项新的整地技术，这种联合整地机一次进地作业可完成深松、旋耕、肥料深施三道工序，可有效提高肥料利用率和小麦产量。“它的深松能达到25公分，打破了多年旋耕形成的犁底层，有利于小麦根系下扎，也有利于小麦抗旱、抗冻、抗倒伏，还能把肥料分层施于8—25公分的土层中，小麦不同生长阶段能够吸收到不同的肥料，非常有利于小麦生长。”孙茂真说，据统计测算，这种新型整地机可提高肥效20%，减轻负载35%，每亩可提高小麦产量20公斤左右。

国医大师的养生智慧(上)

本报记者 杨朝晖

**我的健康 我管理**

带着封亲笔信和一盒手熬好的阿胶，国家非遗传统医药代表性传承人秦玉峰以一个晚辈同乡的身份，走进了山东中医药大学的一处普通小室。

上楼叩门后，一位面容祥和的白眉老人款款迎接了秦玉峰一行。在这位老人十几平方米的书房里，四壁藏书，琴弦高挂，怪石嶙峋、墨香飘逸……他，就是这个名为“琴石书

画”书房的主人——国医大师张灿理。

这位1928年出生于山东荣成市的老人，15岁起就跟随祖父和父亲学医，从六年小学、半部《论语》开始，张灿理毕生钻研医经典籍，成为全国著名的中医文献学家、山东中医药大学终身教授。2009年6月19日，张灿理被政府第一批授予“国医大师”称号。

灿理大师嗜书如命，家里藏书5000余种，有上万册，其中医书3000多种。听秦玉峰谈到东阿阿胶开展了熬胶敬老的一系列

活动，张灿理连连称道，并从桌面上翻开几本古籍，娓娓道来：“《名医别录》《唐本草》《本草纲目》很多医书都记载了阿胶。中医看来，阿胶是一味用途很广的药材，单味用药可以滋阴养血，如果和别的药物配伍使用，治疗范围更广。”

对于阿胶，灿理大师十分看重它的道地性。他谈到，“每味药材都讲究南北习性，川穹是四川的最好，广木香是广东最道地的，阿胶也不例外，古人就说，东阿出的胶，才叫阿胶嘛！东阿阿胶是最道地的药材，没有什么争议的。”

中医讲地道药材，什么是地道药材？大师的讲解十分形象，每种生物，它需要有特殊的气候环境、地理环境来培育它，才具有独特作用。就如人参只有在长白山上，在那种地理环境下，药效才有更好。

在一个多小时的拜访中，大师兴致盎然，侃侃而谈。从君臣佐使讲到阴阳五行，从四季养生之道讲到传统文化之精妙，言谈间大师还道出了他八旬高寿的秘密，“要顺应四季阴阳变化的规律进行养生，读书是养神的良策。”

大师详解了阴阳之玄妙，他说，一年四季，万物生长、滋生、收敛、闭藏，懂得养生的人，就要顺应四季变化的根本规律，如果违背，就会摧残人体的本源，毁坏人的身体。