

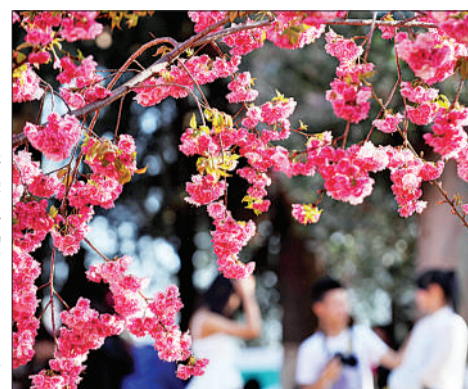
品上送运营。新华社记者 陶亮摄



南昌火车站客运指... 平安春运



新华社记者 简光摄... 踏春赏花



地民警为渔民讲解如何使用自助... 智慧渔港



营养快餐

雨水时节多吃5种食物

雨水节气,饮食调节是根据春季气候转暖,早晚较冷,风邪渐增,常见口舌干燥现象,为此,我们宜多吃新鲜蔬菜、水果,以补充人体水分,少食油腻之品。

豆腐,俗称豌豆藤。豆腐作为食品,早在李时珍的《本草纲目》中就有记载:“豌豆种出西湖,今北土甚多,九月下种,苗生柔弱如蔓,有须,叶似蕹菜叶,两两相对,嫩时可食。”豆腐是豌豆苗发出2-4个子叶时的幼苗,鲜嫩清香,最适宜做汤。

豆腐的营养价值与豌豆大致相同。在豌豆类和豆腐的嫩叶中富含维生素C和能分解体内亚硝胺的酶,具有抗癌防癌的作用。豆腐所含的止杈酸、赤霉素和植物凝素等物质,具有抗菌消炎、增强新陈代谢的功能。豆腐中含有较为丰富的纤维素,可以防止便秘,有清肠作用。豆腐还含有极多的钙质、维生素B、C和胡萝卜素。

中医认为,豆腐性凉微寒,具清热作用,春天吃可清热祛火,还有助于使皮肤光滑柔软。另外,豆腐还有利于消除水肿。

豆腐的吃法很多,下面向大家推荐一道豆腐蘑菇汤。基本材料就是豆腐、口蘑、金针菇等。在事先炖好的鸡汤或高汤中放两片姜,加入口蘑。水开后,加入金针菇,煮3分钟,再放入豆腐,加少许盐,注意不要盖盖子,水再开后关火,点入香油出锅即可。

荠菜 自古以来,荠菜都是人们非常喜爱的一种野菜。我国很多地方有阴历三月初三吃荠菜煮鸡蛋的习俗,有的人还在这天采集大量的荠菜晒干,留着经常煮水服用。有的在三月初三荠菜刚吐出嫩叶时,就开始采摘当菜吃,说是此菜能治百病,对身体很有益处,称它为“护生草”。所以民谣说:“三月初三,荠菜当灵丹。”

荠菜的营养价值很高,含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B、维生素B2、尼克酸、维生素C,还含有黄酮苷、胆碱、乙酰胆碱等。荠菜含有丰富的维生素C和胡萝卜素,有助于增强机体免疫功能。还能降低血压、健胃消食,治疗胃痉挛、胃溃疡、痢疾、肠炎等病。

中医认为,荠菜性味甘平,药用价值很高,具有明目、清凉、解热、利尿、治痢等功效,用于治疗痢疾、水肿、淋病、乳糜尿、吐血、便血、崩漏、月经过多、目赤肿痛等。《名医别录》载“主利肝气,和中”。《日用本草》载“凉肝明目”。《本草纲目》载“明目,益胃”。

大蒜 春季多吃大蒜不但有利于生发的需要,还能帮助身体抵抗更多外部的侵害。春季多感冒和病毒,大蒜却含有抗病毒成分蒜氨酸和蒜酶这两种有效物质。蒜氨酸和蒜酶存在新鲜大蒜的细胞里,一旦把大蒜碾碎,它们就会互相接触,从而形成一种没有颜色的油滑液体——大蒜素。大蒜素有很强的杀菌作用,可以帮助人体免疫外部的“菌群”侵害。

小米 古人认为:“小米汤赛参汤”,可见小米的营养价值之高,对于老弱病人和产妇来说,小米可以说是最理想不过的滋补佳品。同等重量的小米中含铁量比大米高一倍,维生素B1比大米高1.5-3.5倍,维生素B2比大米高1.5-3.5倍,维生素B6比大米高出2-7倍。

虾 虾营养价值丰富,脂肪、微量元素(磷、钾、钙、铁等)和氨基酸含量甚多,现代营养学家一致认为,不管何种虾,都含有丰富的蛋白质,其中维生素A、胡萝卜素和无机盐含量比较高,而脂肪含量不但低,且多为不饱和脂肪酸,含有防治动脉粥样硬化和冠心病的作用。

长期以来,人们普遍认为贫血就要补血。实际真是这样吗?这种说法有没有科学依据呢?请关注——

贫血,不能“一补了之”

实习生 张郭男

打破砂锅

贫血就要补血。因此,一些补血药、补血偏方十分盛行,有补血功能的红枣、枸杞、当归等中药更是卖得很火。贫血真的就一定要补血吗?笔者采访了多位专家。

从医学上看,生活中认识的贫血、补血与医学上的贫血、补血,在概念及范围上均存在很大的差别。

贫血是症不是病

从医学的角度看,什么是贫血呢?北京中医药大学血液病医学研究首席专家张广蕊教授指出,贫血就是指在一定容积的循环血液内红细胞计数、血红蛋白量以及红细胞压积均低于正常标准,其中以血红蛋白最为重要,成年男性低于120g/L(12.0g/dl),成年女性低于110g/L(11.0/dl),一般可认为贫血。

从临床表现上来看,贫血一般会呈现出头晕、头痛、耳鸣、失眠、多梦、记忆减退、注意力不集中等现象。比如蹲一下再站起来就会感觉到头晕眼花,这也是贫血的明显症状。

贫血的人,通常面色十分憔悴、苍白,没有什么精神。贫血是临床最常见的表现之一,然而它不是一种独立疾病,可能是一种基础的或有时是较复杂疾病的重要临床表现,一旦发现贫血,必须查明其发生原因及分析引起的贫血的病因。

从引起贫血的病因可以看出,贫血不是一个单独的病种,贫血是一种临床比较常见的症状,引起了贫血必然有其原因,而大多数的病因是比较复杂的,大部分与血液病、肿瘤、肝病、妇科病、免疫病方面有关。

五种方法治疗贫血

张广蕊认为,针对贫血的不同原因,治疗贫血大体上可以分为五种方法:一是病因治疗。治疗贫血的原则着重采取适当措施以消除病因。很多时候,原发病比贫血本身的危害严重得多(例如胃肠道癌肿),其治疗也比贫血更为重要。在病因诊断未明确时,不应乱投药物使情况复杂,增加诊断上的困难。二是药物治疗;切忌滥用补药,必须严格掌握各种药物的适应症。例如维生素B12及叶酸适用于治疗巨幼细胞性贫血;铁剂仅用于

缺铁性贫血,不能用于非缺铁性贫血,因会引起铁负荷过重,影响重要器官(如心、肝、脾等)的功能;维生素B6用于铁粒幼细胞性贫血;皮质类固醇用于治疗自身免疫溶血性贫血;睾丸酮用于再生障碍性贫血等。三是输血;输血主要的优点是能迅速减轻或纠正贫血。因此必须正确掌握输血的适应症,如需大量输血,为了减轻心血管系统的负荷和减少输血反应,可输注浓缩红细胞。四是脾切除;脾脏是破坏血细胞的重要器官,与抗体的产生也有关,主要是针对免疫性引起的血液疾病造成的贫血,如免疫性血小板减少等。五是骨髓移植或造血干细胞移植;骨髓移植或造血干细胞移植是近年来一种新的医疗科学技术,目前仍在研究临床运用的初级阶段,主要用于白血病、再生障碍性贫血之早期未经输血或极少输血的病人,如果移植成功,可获得痊愈。

发生贫血该怎样补

通常人们所说的贫血与医学上的贫血并不完全一致,大部分属缺铁性贫血,是由于各



近日,沈阳市2014年首批更新的20辆LNG(液化天然气)清洁能源环保车在该市800路公交车线路上投入运营。据了解,2014年沈阳将更新200辆清洁能源环保公交车,使该市5000辆公交车中清洁能源环保车达到1000辆。图为工作人员在清洗环保公交车。新华社发(张文魁摄)

恶意后门程序出现新变种

数字时尚

据新华社电(记者张建新)国家计算机病毒应急处理中心通过对互联网的监测发现,近期出现一种恶意后门程序变种Backdoor\_Agent.ADG。

该变种运行后,会自我复制到受感染操作系统指定文件夹下,重命名为可执行文

件。随后,该变种会释放操作系统中的输入法文件,获得输入法名称。与此同时,该变种可以获取受感染操作系统的特殊进程权限,创建线程文件,执行特定命令代码,最终停止运行并删除系统中的指定认证服务进程文件。

另外,该变种会迫使受感染操作系统主动访问指定的恶意Web网址。最终变种可以获得受感染操作系统的本机信息(诸如计算机名、操作系统版本、处理器类型、内存大小等),随即发送到恶意攻击者指定的Web服务器上,致使受感染操作系统接受远程恶意代码指令。

国家计算机病毒应急处理中心建议,已经感染该恶意后门程序变种的计算机用户要立即升级系统中的防病毒软件,进行全面杀毒,未感染该用户需打开系统中防病毒软件的“系统监控”功能,从注册表、系统进程、内存、网络等多方面对各种操作进行主动防御。这样可以第一时间监控未知病毒的人侵活动,达到全方位保护计算机系统安全的目的。



在刚刚开幕的CP+ 2014日本国际摄影器材展上,富士展出了一款规格为24mm f/8机身镜头,适用X卡口无反相机。镜头大部分采用塑胶材料制成,3组4片光学结构,等效焦距37mm,最近对焦距离1m,内置有柔焦、十字滤镜。

雾霾围城,新能源汽车如何破题?

王敏

锐观察

几天来,京津冀等城市持续加重的雾霾天气,再次引发了人们对环境的关注。

发展新能源汽车有助于节约能源、减少污染;各级政府也加大了对新能源汽车的扶持政策,新能源汽车的市场却“叫好不叫座”。在2月23日举行的“中国低碳万里行·共筑新能源汽车梦”论坛上,专家们也坦言,新能源汽车推广并没有想象中那么顺利。

据了解,早在2009年发布的《汽车产业调整和振兴规划》中提出,到2011年形成50万辆的电动汽车等新能源汽车产能。但2011年产量不到1万辆。2012年,北京、上海、深圳、杭

州、合肥等5个城市都提出了销售2万-3万辆的电动汽车目标,也根本没有达到。

在不久前结束的北方两会上,共有21个省份表示今年将重点发展新能源产业,12个省份将大力发展新能源汽车。然而,专家们指出,新能源汽车推广中遇到的“技术不支撑、网络不配套、地方保护、行业垄断、老百姓不买账”五大困境,亟待破解。

新能源汽车的硬伤首先在于电池寿命短、充电时间长、电池成本昂贵的自身原因,加上配套设施不健全、网络不配套,充电成本高等,消费者使用起来不方便。对此,全国人大代表、清华大学教授蔡继明指出,要鼓励社会力量、专业研发机构等对新能源

汽车核心技术的创新,从而解决电池等核心技术的技术创新。

蔡继明认为,新能源汽车可以实行裸车销售的模式。“汽车企业可以生产和销售不含电池的裸车,只干自己擅长的事情,降低了技术难度,就可以迅速进入大批量销售阶段。”

目前来看,新能源汽车售价总体仍然偏高,虽然政府对购买者进行一定的补贴,但对普通购买者来说,买单的积极性并不高。全国政协委员、民盟中央副主席欧阳明高认为,一方面,政府要进一步补贴购买者,另一方面,要加快发展清洁汽车的顶层设计,加大充电桩等基础设施的建设,加大对产业链的补贴力度。除了自身“硬伤”外,新能源汽车还面临

着复杂的外部环境。北京等地有关新能源汽车的行业垄断和地方保护受到专家普遍的“质疑”。

全国政协委员、中国汽车工业工程总公司副总经理柳树禧建议,要加大出租车行业新能源汽车的推广力度,通过示范运营,起到纲举目张、以点带面的效果,可以极大地推进新能源汽车的普及。

中国汽车工业协会常务副会长兼秘书长董扬指出,新能源汽车要根据我国汽车行业自身特点加快推进。在发展纯电动汽车的同时,混合动力是现阶段新能源汽车推广普及的重点,是传统动力的升级版,未来政府、企业要扎实推进混合动力的快速发展。

专家们还指出,要进一步发挥市场的作用,鼓励民营资本进入新能源汽车市场,加大推广力度,持续实施补贴政策。只有解决好这些问题,新能源汽车才有望走进千家万户。(据新华社电)

网购火车票要核验身份信息

生活风向标

据新华社北京2月23日电(记者齐中照 樊曦)记者从中国铁路总公司获悉,为了完善铁路实名制购票工作,从3月1日起,12306网站将对互联网购票进行身份信息核验。

实施身份信息核验后,在12306网站上使用二代居民身份证的注册用户和常用联系人身份信息将有“已通过”“待核验”“未通过”三种核验状态,使用护照、港澳居民来往内地通行证、台湾居民来往大陆通行证的注册用户和常用联系人身份信息将有“已通过”“请报验”“预通过”“未通过”

四种核验状态。

身份信息核验状态为“已通过”“预通过”的注册用户和常用联系人,可在12306网站正常办理购票业务;其他状态的注册用户和常用联系人需要确认在12306网站所填信息的正确性,或持相关证件原件到车站窗口或代售点办理身份信息核验。

在实施身份信息核验的同时,12306网站将对旅客办理网上购票、退票、改签、网购车票在车站办理换票、退票、改签,以及注册用户添加常用联系人(乘车人)等功能进行完善。

在车站窗口以及代售点购票仍执行既有的实名制购票规定。

《白日焰火》获奖引来病毒潮

给您提个醒

科技日报讯(崔云)《白日焰火》日前在柏林电影节上摘得桂冠,其领衔主演廖凡也成为柏林电影节首位华人影帝。“白日焰火”“廖凡”成为网上炙手可热的关键词。但由于《白日焰火》一片在国内尚未公映,因此许多网民抱着想要抢鲜观看的心态在网上寻找片源,殊不知,黑客们也盯上了这个热点,利用网民的这种猎奇心理来借机大肆传播病毒。

近日,瑞星拦截到了一款伪装为《白日焰火》视频文件的病毒,该病毒的文件名及图标都经过精心伪装,让普通网民难辨真假,一旦网民点击下载并打开,就会遭遇QQ账号被盗、隐私信息泄露等风险。目前,瑞星杀毒软件V16+已能对该病毒进行查杀,用户只需升级到最新版,就能远离该病毒的威胁。

据介绍,该病毒的图标显示为视频文件,文件名也经过“专业修饰”,采用了unicode字符误导网民,使网民误以为是正常的mkv视频文件。病毒运行后,就会自动检测电脑中是否正在运行QQ进程,并获取QQ的安装目录,进而修改QQ文件,劫持系统DLL文件,并后台下载盗号工具。当中毒电脑再次启动QQ后,下载的盗号工具将被自动加载,截取网民输入的账号、密码和聊天内容等信息,并发送至黑客指定的服务器。

同时,该病毒还会向用户加入的QQ群中上传带毒文件,以期进一步传播。相较于传统QQ盗号病毒,该病毒威胁更大,传播途径更广泛。网民电脑一旦中毒,将面临QQ账号被盗、隐私信息泄露等一系列问题,并有可能在不知不觉中成为黑客对病毒进行二次传播的工具,网民应格外警惕。