



新华社发(左)张楠摄 者在长春农博会的“沙溪植物园”内参观。八月十九日,在第十二届中国长春国际农业·食品博览会现场,参观“沙溪植物园”。



新华社发(左)友鹏摄 雕塑艺术节在山东省即墨市举行。新作为主题的第三届“中国·青岛国际雕塑艺术节”。



新华社发(左)张振祥摄 等电子产品迎来销售旺季。忙着采购“开学装备”,笔记本、手机、平板电脑等电子产品。



新华社发(左)杜宇摄 书法交流活动。图为小朋友学习运笔方法,合肥市芜湖路街道。

营养快餐

鲜榨果汁如何保存营养?

新鲜浓郁的鲜榨果汁是人见人爱的饮品,不过很多人对榨汁的“学问”却不甚了了。怎样榨出来的果汁更有营养?榨汁时水果的哪些部分最好保留?如何减少榨汁过程中对营养素的破坏?今天小编教你几招榨汁小技巧,让你成为名副其实的“榨汁达人”。

鲜榨果汁虽然比果汁饮料的营养价值要高很多,但有研究表明,即使是榨完之后马上就喝的果汁,也会有相当一部分营养素的损失。比如说,维生素C一定不能和各种氧化酶相遇,否则就会互相作用,但在榨汁时,高速旋转的刀片会把细胞全部破坏,其中的所有东西都混在了一起,在这种情况下,维生素C极易遇到多种氧化酶,从而导致营养成分的流失。

有人曾做过一个实验表明,黄瓜在榨汁时,维生素C的破坏率高达80%,番茄、小白菜等也有类似的结果,因此在喝果汁时最好连渣也吃掉。为了尽可能保证鲜榨果汁的营养,饮用时应注意以下几个事项:

不要丢掉鲜榨果汁的泡沫

用榨汁机榨好的果汁上面都会有一层厚厚的泡沫,一般人都会因为它没有味道,甚至看起来不雅观而将其倒掉。而医学研究证明,这层泡沫中富含酵素,酵素对人体是很好处的,比如抗炎抗菌,净化血液,增强免疫力等,但是这种酵素却很容易被破坏了,只有尽快地喝完才能保证其活性。

留下橘类水果的白色海绵层

柑橘类的水果,比如橘子、橙子、柚子等,剥掉外皮之后里面都有一层白色的海绵层,它富含维他命C和生物黄酮素,是对人体有营养价值的。

不用铝制容器盛放果汁

铝一旦摄入体内,便很难排出,直接损害脑神经细胞,让人反应迟钝,记忆力下降,而鲜榨果汁中的柠檬酸、果酸都能促进人体对铝的吸收,因此切记不要用铝制品来盛放果蔬汁。

鲜榨果汁应尽快饮用

为了让果蔬汁中的营养成分不流失,应尽快饮用,如果饮用不完,可以存入冰箱。值得注意的是,在储藏中,果汁损失最快的成分是维生素C。不同种类的果汁在不同条件下保存,维生素C的损失率也不相同,可以从20%直到100%。

一般来说,果汁酸性越大,维生素C能够保存的时间就越长,因为维生素C在这样的条件下最稳定,微生物也不易繁殖。山楂汁、柑橘汁、葡萄汁等打开之后,可以在冰箱中存放3-5日,而酸度较低的桃汁、梨汁等,最好在开封后2日内喝完。

榨汁前可用开水烫一下

榨汁之前,用开水略烫一下可以杀灭水果上面绝大部分的氧化酶,也使它们的组织微软一点,再马上榨汁可以减少营养成分的流失,增加出汁率,还可以使果汁的颜色相对更鲜艳并延长保存时间。(郑少玲)



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

8月12日下午,全世界的网络突然集体放慢了脚步,这次全球网速变慢事件被网友戏称为“512K”事件。请关注——

全球网速变慢是谁惹的祸?

本报记者 刘园园

打破砂锅

8月12日下午,全球网速变慢事件被网友戏称为“512K”事件。但512K到底是什么意思?与IPv4和IPv6又有什么关系?记者就此作了追踪采访。

神奇的512K

记者了解到,路由器中有一块高速存储器专门用来保存各种传输路径的相关数据——路由表,这个东西可以帮助路由器快速访问到特定的IP地址。不过,很多路由器的路由表被限制在100万条记录,它的默认配置是向IPv4和IPv6协议分别分配512K条记录。如果超出上限,路由器必须使用较慢的存储器保存路由信息,引发延迟问题。

很多机构在拿到IP地址后,都希望路由表里加一句规则来加快自己的访问速度,因此分配出去的IP地址越多,路由表的条目就越多。据果壳网报道,8月12日下午美国通信公司 Verizon 往 IPv4 路由表里添加了15000个条目,使总数达到了约515000个,超出了512K的上限,导致路由表“爆表”。Verizon很快发现了这个问题并把多余的条目删掉了,但是余波仍然持续了数小时。

IP地址对于互联网设备而言就像身份证号对于人一样。按照1981年定义的IPv4(互联网协议第四版的简称),IP地址中的四个数字在0到255之间,这样一共就有2.32亿个IP地址,也就是43亿个。30多年后的今天,不用说每个电脑都需要地址,手机、pad、网络摄像头甚至每台智能家电都需要IP,43亿个IP够用吗?

2011年2月3日,互联网名称与数字地址分配机构(ICANN)宣布,随着最后所剩的5组IP地址分配出去,全球IPv4地址分配完毕。此后,互联网数字分配机构(IANA)提出对已分配出去而闲置的IPv4地址进行回收再分配。这一策略延缓了IPv4资源枯竭危机的爆发,但也仅仅是悬而未发而已。

青黄不接的IPv4和IPv6

亚太地区IPv4地址资源的紧张状况尤为突出。亚太互联网信息中心(APNIC)在全球五大地区性互联网注册机构中第一个宣布空闲的IPv4地址已经被分配殆尽。以我国为例,自2011年起IPv4地址总数基本保持不变。中国互联网络信息中心(CNNIC)上个月发布的《中国互联网络发展状况统计报告》显示,截至2014年6月我国IPv4数量有33041

万个,而网民数量已达到6.32亿。对于IP地址资源日益枯竭的情况,好消息是1998年它的“接班人”IPv6诞生,坏消息是这个“接班人”发育缓慢,迟迟没有真正接班。

IPv6理论上可以提供3.4×10E38个IP地址,是IPv4地址数量的2.96倍。据测算,如果在地球表面铺一层沙子,可以为每粒沙子分配一个IP地址。“这将一劳永逸地解决地址空间的问题。”工信部电信研究院互联网中心主任何宝宏说。

何宝宏介绍,IPv6从一开始就考虑到互联网发展过程中遇到的网络服务质量、安全性等问题,并着眼于从协议设计上解决这些问题。此外,IPv6地址的全球唯一性能够更好地支持物联网和移动互联网应用,可以更方便地实现物联网通信。

虽然天生资质不错,但现今已“16岁”的IPv6,“后天发育”却十分迟缓。何宝宏告诉记者,全球边界网关协议(BGP)路由表中活跃的IPv6路由数量已达到2.2万多条,全球IPv6流量占比超过3%;通过IPv6网络访问页面的平均点击率超过35万次/秒;在Alexa全球排名前1000的网站中,已有超过13%的网站支持IPv6。但这些与路由表条目数量突破50万大关的IPv4相比简直是“小巫见大巫”。

虽然大家都在喊着地址不够用,但IPv6的推广并不顺利,而且陷入了“蛋生鸡还是鸡生蛋”的悖论。何宝宏分析,对运营商来说,互联网IPv6资源太少,如果大量投入网络升级改造,投入产出比肯定不合算;对用户来说,从IPv4切换到IPv6上,如果没有更好的体验,甚至由于资源太少,技术不完全成熟,导致体验更差,也没有使用IPv6的动力;对互联网厂商来说,如果没有IPv6用户群,很难主动大规模投入到IPv6建设改造中。

治好推广IPv6的“拖延症”

虽然各国在IPv6推广方面一直磨磨叽叽,不过随着IPv4地址资源的枯竭殆尽,很多国家开始自行治好“拖延症”的毛病。

IPv4地址资源较为充裕的欧美国家在推行IPv6方面反而走在前列。何宝宏介绍,欧盟在2008年就发布了“欧洲部署IPv6行动计划”,2012年,欧洲IP网络资源协调中心公布了名为《ICT设备对IPv6的要求》的文件,希望通过推进政府采购,促进和带动IPv6的发展。美国重视IPv6发展的时间虽然较短,但凭借其在互联网的优势地位,目前在IPv6地址拥有数量、使用数量、通过IPv6网络访问页面的平均点击率等数据上都明显领先于其他国家,并以

10%以上的用户普及率排名世界第5位。

由于IPv4地址短缺问题十分突出,我国在国家层面对IPv6的发展比较重视。我国在2003年便启动了下一代互联网示范工程(CNGI),搭建了一个包括各高校、运营商在内的IPv6实验平台,并在教育网上开展大量应用。2012年,国家发改委设立了技术研发、产业化、信息安全和规模商用等专项,推动IPv6的商业应用。从去年开始,我国逐步启动了“下一代互联网示范城市”建设,通过试点的方式推动IPv6应用的发展。何宝宏告诉记者,迄今为止,国内3大运营商已完成骨干网的IPv6改造,各个城市的城域网改造在按部就班地进行中,国内主要的网站也都在进行IPv6改造,或已有改造计划。不过,目前我国IPv6用户普及率0.3886%,位列第29名,与欧美地区还有相当差距。

按照《关于下一代互联网“十二五”发展的意见》,2015年底我国IPv6宽带接入用户数将超过2500万。何宝宏认为,更好地推广IPv6的应用,需要政府发挥统筹协调作用,一方面协调电信运营商和互联网厂商同步推进IPv6的建设改造;另一方面调动社会各方力量推动IPv6发展,以IPv6应用带动IPv6用户,以用户需求带动电信运营商和互联网厂商的积极性。

鲜榨果汁加氧更健康

科学与生活

科技日报讯 根据《中国软饮料分类标准》中的功能饮料分类标准,目前市面上流行的饮品分为三大类,即:营养饮料、运动饮料和其他特殊用途饮料。现在市面上第四大主流饮品正开始席卷市场,这第四类饮品就是更加健康与原生态的鲜榨果蔬汁。

近日,北京果然美健康科技有限公司的“可加D加氧果蔬汁”以科技产品形式推出,吸引了诸多市民。该公司相关负责人表示,他们产品最大的特色就是以先进的工艺将鲜榨果汁加入氧气,以求给消费者更健康消费体验。

定期有效的给身体吸入氧气可清洁呼吸系统,改善内脏的功能,提高人体综合免疫力,以达到预防各种疾病的效果。而对于有一些疾病的人士来讲更是有必要,补充氧气可缓解心脑血管、预防心肌梗塞的发生,还可预防猝死型冠心病、对哮喘病有很好的治疗,还可有效治疗肺气肿、肺心病、慢性支气管炎、对糖尿病也有辅助治疗效果,北京果然美健康科技有限公司推出的加氧果蔬汁,采用特殊的加氧设备,将传统的通过肺来吸氧的方法转变为通过喝果汁,用胃黏膜来吃氧的形式,只需要来一杯可口的果蔬汁便能很好地补充身体所需能量。(陈杰)

民航安全不容“打瞌睡”

王贤 吴植

但对于千千万万乘客来说,管制员安全生产工作上的任何一个小差错,都可能导致乘客生命遭受重大威胁。前个塔台管制员同时“打瞌睡”看似偶然,但几个偶然凑到一起很可能就是必然悲剧的起源。这起事件暴露出一些安全管理人责任心不强,安全意识淡薄。飞行安全制度再严密,关键还是要人去落实。塔台管制员只要身在岗位,困也好,累也罢,必须扛起航班安全的责任,不能拿人的生命当儿戏。

安全生产责任重于泰山,民航安全更不容“打瞌睡”。希望民航业及安全生产战线的相关人员引以为戒,举一反三,严肃作风纪律,强化安全责任,杜绝类似事件再次发生。(据新华社电)

飞行员苦苦呼吁要求降落,塔台管制员却在岗位上睡着了。前不久发生在武汉天河机场的这件怪事虽未引发飞行事故,却给航空部门提了个醒:民航安全容不得任何人“打瞌睡”。

民航中南局的调查报告显示,民航湖北空管分局两名塔台管制员当天凌晨1时30分接班,距离MU2528航班到场有50分钟空闲,两人没有分工,同时在岗位上睡着。这是一起人为责任原因的不安全事件。事件被披露并引发舆论广泛关注后,一些自称是民航业内人士的人为管制员辩解,认为管制员工作辛苦,深夜“打瞌睡”很正常。

海信推出“加密真安全手机”

数字时尚

科技日报讯(通讯员邵丽娜 记者王建高)海信集团18日宣布:海信推出“加密真安全手机”,包括视频、照片、邮件等手机上的资料安全加密终端与市场上已有的宣传“防窃听”的产品相比,安全防护更为全面,能帮助消费者实现更多的现实需求。

海信“加密真安全手机”可以在手机硬件上加密保存,也可以在海信提供的云服务器上加密保存,其他人即便拿到了资料无法阅读。同时,海信“加密真安全手机”可以支持数据与手机绑定,也就是复制走的加密文件在同型号的手机上也无法打开。

电话过程中的加密。由于技术限制,三大运营商中目前只有中国电信可以提供加密通信服务,因为该业务只能基于CDMA技术。早在2010年,中国电信的加密手机系统便获得国家商用密码管理局颁布的“商用密码产品型式证书”,实现了对手机通话全程加密。两部加密手机共同选择“加密”按键,即可进入加密通话模式。



芬兰创业公司Cactus近日推出能追踪饮水量的传感器Hug。Hug可以扣在水瓶上检测用户的饮水量,然后把数据发送到iPhone的APP中,APP会根据用户的年龄、性别等推荐每天的饮水量。

远端控制。除了常规的发送指令自动锁定无法开机、发送指令删除所有数据、防止刷机外,海信安全加密终端还可以自动判断一些特殊情况(强行换卡、强行刷机),无需指令自动删除敏感资料。

应用访问管理的安全。目前常规手机只能支持自启动、短信、网络的访问管理,而海信则支持到了邮件、硬件等方面的访问管理,切实保障消费者使用手机全部流程的安全。

“迷你F1”让你过足“控车瘾”

生活风向标

科技日报讯(记者蒋秀娟)参加F1赛车(世界一级方程式锦标赛)想必是很多车迷的梦想,然而,高昂的价格门槛往往把很多人拒之门外。不过不要紧,“迷你F1”照样能让你过足“控车瘾”。

在近日举办的2014“龙石杯”全国车辆模型锦标赛上,来自全国10省市23支代表队的近160名模型精英齐聚辽宁省龙石风景区,展开了电动房车、电动越野车、内燃机房车、内燃机越野车和内燃机卡车等8个项目的激烈角逐。

据了解,车辆模型活动是随着现代电子

科学技术的发展而产生的,自1979年第一个国际车辆模型组织——国际车辆模型联合会成立至今,已成为许多国家和地区政府提倡的健康有益的娱乐活动之一。车辆模型比赛与真车比赛很相似,被业界称为“迷你F1”。通常是在专门设置的封闭跑道上进行,跑道由多个不同的直道和弯道组合而成,比赛车辆采用的是无线电遥控车辆模型,按其与真车的比例有1/24、1/12、1/10、1/8、1/5等多种,按动力方式又可分为电动力和内燃机动力;按车辆行驶的场地路面又可分为公路赛车和越野赛车。不言而喻,若想在比赛中获胜,参赛者除了要有高超的操纵技巧,还要有良好的心理素质以及与合作队友的配合。

长时间比赛对参赛者的耐力、反应及应变能力都是一个严峻的考验。“别小看这个‘微型’比赛,它所带来的挑战性和刺激性可一点都不小。”曾六度问鼎全国冠军、同时也是车模设计者的半职业赛车手王海峰表示,“在比赛中,能完全感受到速度与激情的碰撞,弯道超车、竞速碰撞,甚至也有意外翻车、冲出跑道等情况发生。不过车模比赛仅仅是有惊而无险,相对真车赛更安全。”

“这不仅仅是一项科技体育竞赛娱乐大众,项目本身所带来的社会价值也十分重要。”浙江省模型无线电运动协会车模委员、全国车辆模型锦标赛裁判员卢震

认为,“比赛结果并不是最重要的,项目本身对孩子学习、性格和能力的培养很有帮助。通过参加模型活动可以培养孩子的动手能力,提高孩子的自信心和自理能力。车模与玩具不同,车模可以拆装、维修,在这个过程中就要用到材料力学、理论力学、电子学、工学等方面的知识,孩子自然而然就愿意去学了,并且能学得很好。同时也能培养孩子的人际交往和团队协作能力,这项竞赛离不开整个团队的合作,没有助手和队友的帮助,想拿到好成绩是很困难的。”

沈阳市宏伟区副区长刘洪海也希望,借助此次全锦赛在青少年中推广车模这项强调动手动脑的科技体育运动。目前,沈阳市已将宏伟区作为试点,在中小学开设车模相关课程,并由此次锦标赛的裁判员对学校老师和学生进行了培训,很受学生欢迎。