

起,成为观众们喜爱的追捧的靓丽风景线。在第十届珠海航展上,“小而美”



新华社记者 赵丁 摄 在成都举行。图为参观者观看一款无



产品。新华社发(周海军摄) “回土”深加工制成的汽车尾气过滤



新华社发 刘兴敏摄) 鱼苗约一百五十万尾,以促进三峡库区



营养快餐

冬季养生暖身食物

除了众所周知的羊肉,哪些食物也具有暖身效果?美国《健康》杂志最新撰文,刊出美国多位知名营养专家总结出的有益健康的暖身食物。

燕麦 燕麦富含膳食纤维和植物蛋白质,具有很好的饱腹感,有助控制体重,其中的β葡聚糖具有降低“坏胆固醇”的作用。此外,燕麦还富含多种矿物质,有助身体抵抗寒冷。燕麦可以用来熬粥,也可和大米搭配做成燕麦饭。

热巧克力 黑巧克力富含类黄酮,这种抗氧化物有助抗击自由基对身体的损伤,降低癌症和心血管疾病风险。在热牛奶中加入两块黑巧克力,不但有益身体健康,还具有一定的暖身效果。

黑豆 黑豆富含铁和铜等矿物质,其中的抗氧化物含量高于其他豆类。营养专家表示,喝黑豆汤有助肌肉获得更多血液,增强机体免疫力和抗寒能力。

辣椒 辣椒中的辣椒素可促进新陈代谢,帮助人体抗寒抗潮,同时还助于降低心脏病及动脉硬化风险。吃辣也能让人迅速获得满足感,从而吃得更多。需要提醒的是,吃辣也应该有度,否则会适得其反。

核桃 核桃不但富含可促进心脏健康的不饱和脂肪酸,还含有丰富的磷脂和维生素E,这些营养素对于抗寒都有一定的帮助。

红薯 红薯富含膳食纤维、胡萝卜素、维生素以及钾、镁等多种营养素。天冷时,喝一碗刚出锅的红薯粥或吃一个热乎乎的红薯,都有助于抵抗寒冷。

姜 生姜具有生热暖身的功效,怕冷的人可以常喝生姜茶。

冬季饮食四个改变

首先,适当增加高蛋白食物的摄入,比如禽畜肉、鱼肉和鸡蛋等。此外,肉中还富含易被吸收的血红素铁,研究表明,饮食中增加铁的摄入,抗寒能力会增强。

其次,吃饭前喝碗热粥或热汤。寒冷的气温下,喝上一碗热乎乎的粥,不但会让身体立刻感到温暖,还能暖肠胃、唤醒消化系统,促进食欲。尤其是杂粮粥还能帮助补充B族维生素和钾等多种营养素。除了热粥,饭前喝碗少油少盐的热汤也是不错的选择。

再次,零食首选坚果。坚果多半在秋天成熟,因此也算是秋冬季节的应季食品。坚果中含有丰富的维生素E、B族维生素,以及铁、锌、钙等矿物质,还有一定量的蛋白质,都能帮助人们抵抗寒冷。坚果的营养素密度较高,能在一定程度上弥补冬季食物种类相对较少的缺陷。需要提醒的是,坚果最好选原味的,且每天吃的量别超过一小把。

最后,多吃黑色食物。中医提倡冬季补肾,而黑色入肾。从现代营养学的角度分析,黑豆、黑米、黑芝麻、紫甘蓝、紫薯、蓝莓等紫色食物中富含的花青素是一种强抗氧化剂,它能够预防癌症,增强血管弹性,还可保护视力。因此,多吃黑色食物对于预防秋冬季多发的心血管疾病也能起到一定作用。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

智能家居与人们的日常生活息息相关,由于智能家居以互联网为基础,因而它也成了黑客“觊觎”的对象。请关注——

智能家居设备该如何保障安全?

实习生 马赫

打破砂锅

当人们更多地使用智能家居设备时,黑客却在暗暗窃喜。由于智能家居设备以互联网为基础,因此它也成了黑客“觊觎”的对象。最近一些智能家居设备被黑的消息在论坛、网站等媒体上屡见不鲜:某些智能冰箱被“黑”,开始发送垃圾信息;被破解的智能锁让窃贼轻松入室行窃;今年的世界黑客大会上,NEST恒温器被黑客轻易破解。不断出现的被“黑”事件给人们以警示,智能家居设备的安全问题越发尖锐。

智能家居系统存在安全漏洞

网络安全公司IOActive的首席技术官奥曼在接受彭博社采访时表示,智能家居的技术变得越来越先进和复杂,这也将带来更多的安全威胁。未来智能手机将可以锁房门、开空调、检查牛奶有没有过期,甚至预热电熨斗,“但种种便利也会给黑客以可乘之机,让他们神不知鬼不觉地打开你的家门、窥探你的生活或偷走你的汽车。”奥曼说。

有专家表示,智能家居设备的大部分功能都是通过互联网技术来实现的,黑客可以轻松攻破基于WiFi技术的智能家居设备,并窃取视频监控摄像头的登录信息,或者通过恒温器了解主人是否在家,或是通过智能电视偷窥用户家庭的日常生活隐私。

笔者了解到,目前市场上的智能家居系统,基本上使用的都是定制简易版的Linux系统,而且技术不够成熟,开发者也并未对其安全性有足够的重视;另外,许多企业看到智能家居的巨大市场,想抢先一步占据先机,而急于将自己的产品推向市场,在应对攻击方面并没有投入很多资源。诸多原因汇集在一起,直接导致了这些智能家居系统,很轻易就能被黑客所攻破。

安全性弱的环节成为黑客入侵源头

中国计算机学会安全专业委员会主任严明表示,木马和病毒曾让无数的电脑和手机成为充斥“肉鸡”与“僵尸”的网络,而现在同样的风险正向智能家居设备蔓延,路由器的防御能力不足将会成为一个大问题。黑客可

能很容易地入侵到家庭网络的中心,在智能家居设备上有所为。据彭博社报道,美国芝加哥的安全公司Trustwave对日本Lixil集团生产的智能马桶进行了破解实验,他们成功地破解了马桶所使用的蓝牙通信链路,最终实现了在主人不在家的时候随心所欲地控制马桶,如自动开盖冲水、自动喷水等。

人们可以想象这样一个场景:如果你安装了智能马桶,那么有朝一日,黑客也许会挟你,“赶快支付赎金,否则就别想冲马桶。”这可不是危言耸听,有关专家认为从技术上讲,这完全可以实现。

近日,惠普的一项研究发现,十大最热门的智能家居设备中,存在250个不同的安全漏洞。包括“电视、网络摄像头、家用恒温器、遥控插座、喷水控制器、控制多个设备的中央系统、门锁、家用报警器和车库门遥控开关”等。惠普称,它们发现的漏洞是多方面的,诸如操作密码过于简单;与网络连接时无加密,易遭攻击;设备会收集用户的电子邮件地址、家庭住址、姓名或生日等个人信息等;这些安全性极弱的环节,都可能成为黑客入侵智能家居系统的源头所在。

智能家居如何防范黑客攻击

科大讯飞产品经理曾志伟告诉笔者:“现在已经有多种手段能够抵制黑客入侵,例如防火墙、加密、地域限制、设备权限、事件监测等,在网络安全方面也有很多的案例可以参考,例如腾讯的QQ安全机制、银行的网络安全机制等。同时也可以组合声纹、水印及其他技术来加强网络安全。”

创办了BT公司并担任首席技术官的安全专家布鲁斯·施奈尔认为,漏洞问题的解决,需要向嵌入式系统供应商施压,让他们设计出更好的系统。他呼吁路由器和第三方安全软件需要有自动更新的功能,也需要教会大量的终端用户如何操作。目前,多数用户只选择使用最便宜的WiFi集线器,或者使用有线电视运营商提供的路由器,这些供应商在保护设备安全上明显不足。

曾志伟认为,我们应当让所谓的黑客入侵维持高成本和低获利的特性。“从斯诺登事件可以看出,网络安全是相对的,但也绝不会没有黑客动用巨额资金和人力只为了控制一下你

家里的硬件设备。假使每一扇防盗门就会有一把钥匙可以同时打开两个门,谁会去一家一家的尝试,这就是成本形成的安全。”曾志伟补充道。他认为这个高成本可以从各方面去发力,其中最有效和有智慧的一环就是法律,违法成本必然会降低违法行为,法律保护是对所有人形成的天然保护。正如一句很有名的公益广告词“没有买卖就没有伤害”。

近年来,智能家居的安全性已经成为业内关注的重点。无论是智能路由器还是其他智能家居设备,无一不将安全作为产品的一大卖点,如安全智能路由器、安全摄像头、安全智能电视等。

中国移动研究院首席科学家、中科院计算技术研究所博士生导师杨景教授表示:“安全还没有真正成为市场,而只认为它是一个公共事务。我们做智能家居设备,如果在安全上能把市场做起来,而不是事后的安全,那就完全不一样了。”

智能家居与人们的日常生活息息相关,任何安全问题都不容忽视。智能家居还需要在产品的安全性上下工夫,更要形成良好的市场机制,才能真正让消费者信得过。



今年天猫“双十一”狂欢落下帷幕,总交易额突破571亿元人民币,较去年362亿有了大幅度的增长,无线端交易量较去年增长4.5倍达243亿元人民币,阿里也因此成为全球第一大移动电商。图为全球450多家媒体齐聚杭州见证天猫“双十一”网络购物狂欢节。 本报记者 陈杰摄

万米高空也能收听“移动电台”

数字时尚

科技日报讯(李楠楠)11月11日,手机电台考拉FM与中国国际航空公司在珠海航展共同宣布开启战略合作,依托国航空中网络为乘客提供个性化电台收听服务。国航乘客只需通过PC、平板电脑等设备登陆国航飞机局域网就能收听音频节目。

同时,国航宣布“空中互联网产业联盟”正式成立,第一批联盟成员包括:新华社、中兴通讯、银联和考拉FM、优酷土豆、京东等多家互联网企业。中国国际航空股份有限公司党委书记樊登在航展上表示:“随着互联网的发展,飞机作为空中移动载体,需要顺应技术的发展,为用户创造新的生活,在飞行中上网已是必然趋势。”



日前,通过手机微博端向“粉丝”实时、动态宣传当前易发案件的发案特点和防范对策,提高“粉丝”的安全防范意识和防范技能,已成为福建晋山边防所借助移动互联网宣传的新亮点。(张斌)

汽车尾气“云检测”实现智能化监管

低碳生活

科技日报讯(宋媛媛)一辆汽车驶入居民小区附近的云检测站,仅仅十分钟,这辆汽车尾气中的各种污染物排放“克”数就清楚显示在车主手机屏幕上。与此同时,这组数据已通过云检测网络平台实时上传到山东省环保厅。

这是近期在山东济南、淄博、莱芜、泰安四城市试运行的机动车尾气排放云检测项目中的一幕。该项目不仅能将机动车排污量精确到“秒/克”,同时数字化、精准化、公开化的项目设计杜绝了源头造假。

从今年10月中旬起,山东为贯彻执行国家《清洁空气行动计划》,在省内试点运营机动车云检测方案,推出“体验云检测,争做绿色车主”公益活动,鼓励群众主动减排,同时对于部分不达标及高污染车提供免费维修保养。目前,山东云检测平台可支持1500多条环线同时开展车辆排放检测,通过视频和数据双监控对检测线的检测数据进行实时监控。

据介绍,该机动车排放云检测管理平台,是将高精检测设备结合云计算和物联网技术,准确收集机动车原始排放数据,同时对检测过程实现智能化实时监控。检测设

汽车尾气云检测方便又放心。

另外,为了杜绝一些检测设备制造商与汽车尾气排放检测机构勾结,在检测软件上“开后门”的行为,云检测站设计有统一评判和分析系统,能自动根据车辆排污状况分类管理,智能统计机动车排放污染量,可溯源机动车检测状况和数据。实际上,检测线只是一个数据采集端,所有检测线采集的数据都上传至云中心进行计算、比对,检测线工作人员并不能看到具体数据,也就无法对数据进行修改,检测线无法作假,方便环保部门监管。

云检测线要求检测设备入网合格率高于95%,检测数据误差低于10%,现行的机动车“黄绿标管理”实际上实行的是“电子污染数据管理”,实现了需淘汰的严重污染车辆信息及数据的可信、准确提供。

“微笑工程”免费为唇腭裂患儿提供医疗

生活风向标

科技日报讯(记者李禾)近日,第九期“微笑工程”大型公益医疗活动在温州医科大学正式启动。本次活动将在11月15日结束,预计为100名贫困唇腭裂患儿提供整形手术、术前术后正畸、语音矫治、牙科治疗、心理辅导等全方位医疗救助。

以“微笑工程 善行天下”为主题的大型公益慈善活动,是温州市统战部、温州医科大学等发起,温州市卫生局、温州政府国内经济合作办公室等协办。美国微笑联盟派遣了由24位外籍医疗专家组成的医疗团队来温参加此次活动,团员来自美国、英国、加拿大等国。他们将在温州停留14天,与温州医科大

学口腔医院、温州医科大学附属第二医院携手合作,为唇腭裂患儿进行筛查、手术修复及术后康复等系列医疗活动。此次活动手术费将由世界温州人微笑联盟筹集提供。

据悉,唇腭裂是口腔颌面部最常见的先天性畸形,实施一例修复整形手术,约需1万元费用。很多贫困唇腭裂儿童因无力支付医疗费用,失去最佳治疗时机。5年多来,以温州医科大学唇腭裂治疗中心、世界温州人微笑联盟基金会为服务平台,在中外人员共同努力下,“微笑工程”公益医疗救助活动已完成1600余例唇腭裂手术,惠及1400余名患儿。“微笑工程”公益医疗活动不但免费为贫困家庭18周岁内的唇腭裂患者提供免费综合医疗,还承担患者和陪护人员食宿、交通费用。

家用净水器四重过滤可护肤

本报记者 马爱平

科学与生活

日前,东丽家用净水器做了“水与皮肤相关性”的小试验,通过试验看到不同水质下皮肤的状态有着明显的不同。此次实验模特属于中性皮肤,肤质较健康,水分较均衡,试验中左边脸部使用净化过的水,右边脸部使用一般的自来水洗脸。一个星期后,观察左右脸部皮肤状态的变化:使用净水器的水洗的皮肤保湿度明显有所提高,比原先的皮肤更加滋润细腻,而使用自来水洗的皮肤则明显干燥,自来水难于被皮肤吸收。

东丽家用净水器的美容专家张冰洁介绍,护肤美容离不开水,皮肤同样需要纯净的水。在饮用水方面,喝水可以使皮肤滋润、水灵、状态变好,饮用水的水质是皮肤健康的要素之一,良好的水质可以与体内环

境pH值相对应,对人体健康有推进作用。在清洁用水方面,如果酸碱度适宜,符合皮肤的酸碱度值,同时没有杂质及细菌的侵害,可使皮肤更好地吸收水分,起到自然美容的作用。

据了解,本次实验使用的东丽家用净水器MK306S-CH采用4重结构利用过滤体系使其除菌率高达99.99%。4重过滤技术中,第1重是初效过滤网过滤去除大颗粒的杂质;第2重PP精密过滤网过滤去除大颗粒的浑浊物;第3重颗粒活性炭使用高性能活性炭,能强力吸附水中的异味、游离余氯、有机质及耗氧量;第4重中空丝膜是东丽核心技术中空丝膜,过滤精度高达0.1微米,采用多层结构,能强力去除铁锈、细菌和有机物,有效除余氯、浑浊物,保留对人体有益的矿物质。