



新华社记者 韩传号摄  
恩展示已打印获得的鼻软骨组织。类更具勇气“挑战死亡”。图为徐铭生物3D打印技术的发展,使得人



新华社记者 陈海宁摄  
季咖啡鲜果平均亩产量将超过一千三百斤。的咖啡进入采摘收购高峰期,预计本目前,我国咖啡种植主产区云南普



新华社发(张文魁摄)  
订线路。图为司乘人员在清洁“定制上运行,乘客可以登录网站在在线日前,沈阳市定制公交线路正式



新华社记者 李博摄  
引了众多市民游客前来“尝鲜”。一台智能机器人,在餐厅“跑堂”,吸近日,河南许昌一家火锅店引进

营养快餐

有助“强心脏”食物

豆类  
小扁豆、鹰嘴豆、黑豆还有腰豆都含有大量的纤维,同时富含欧米茄-3脂肪酸、钙质以及可溶性纤维。大豆能帮助降低血液中胆固醇的含量,而且饱和脂肪酸的含量很低,是人们保护心脏摄入优质蛋白的重要来源。吃豆腐和喝豆奶都是不错的选择,早餐时喝杯豆奶也能更好地补充燕麦粥所不能提供的营养。

橄榄油  
橄榄油所含有的不饱和脂肪酸是所有食用油中最高,能有效降低体内“坏”胆固醇的含量,从而降低心脏疾病的患病风险。尽量选择特级初榨的油品,因为最少的加工程序保证了营养没有过多的流失。

深海鱼  
在深海鱼以及各种坚果中,都含有欧米茄-3,这种物质极其健康并且还能有效的预防心脏病的发作。特别是一些已经患有心脏病的患者,在平时不妨多吃一些含有欧米茄-3的食物,比如三文鱼、沙丁鱼、杏仁等,以此来保护心脏的健康。

扇贝  
扇贝富含蛋白质、欧米茄-3脂肪酸、B族维生素、镁和钾,热量低且不含饱和脂肪。常吃扇贝有助于预防心脏病、中风及老年痴呆症。扇贝的能量相对较高,肥胖人群应该适当控制食量。

章鱼  
章鱼含有大量的B族维生素、钾、硒以及牛磺酸和铁,不含饱和脂肪。牛磺酸可降低胆固醇,有助预防心脏病,缓解压力。85克章鱼含热量140千卡。章鱼应该挑选小的,因为太大太老不易煮烂。

螃蟹  
作为最常见的海鲜之一,螃蟹含有丰富的蛋白质、欧米茄-3脂肪酸、硒、铬、钙、铜和大量的锌。其中,欧米茄-3脂肪酸有助防治关节炎、降低高血压。热量低,饱和脂肪少,有益心脏健康。不过,患有高脂血症的人只能偶尔吃,不宜过多。

橘皮“变废为宝”

冬季季节适宜吃橘子,但是很多人随手把橘子皮扔掉,实在觉得可惜。其实橘皮有很好的药用价值,只要加以利用,就能“变废为宝”,给我们的生活带来健康。

橘皮粥  
在粥烧滚前,放入几小块干净的橘子皮,等粥煮熟后,不仅芳香可口而且开胃,尤其适合胸腹胀满或咳嗽痰多的人。

治咳嗽  
用干橘皮5克,加水2杯煎汤后,放少量姜末、红糖趁热服用。也可取新鲜橘皮适量,切碎后用开水冲泡,加入白糖代茶饮,有化痰止咳之功效。

做陈皮  
在太阳下将橘皮风干,后存放于密封装置2-5个月,用湿度为80%的潮湿空气加湿,以使果皮软化;果皮软化后,将其捆绑固定,风干,然后再放到太阳下晒干就制作完成了,将其密封存放即可。

拍拍微店APP让你轻松当老板

数字时尚

近日,京东旗下拍拍网宣布:集“一键开店”“一键分销”和“一键分享”等功能于一体的移动店铺管理工具——拍拍微店APP即将上线,用户可登录AppStore和各大安卓应用市场下载。拍拍微店相关负责人表示,该工具的推出将帮助海量个人用户、传统批

市场商家和传统网商们快速转型移动互联网,利用微信、微博、手机QQ、QQ空间等社交网络拓展商机。

拍拍微店APP产品负责人单昱辉表示,拍拍微店APP是面向卖家的一款开店工具,其突破了传统PC开店的繁琐程序,下载APP后,只需通过QQ号码登录,就可以完成拍照上传商品、编辑商品详情、店铺模板、查询订单、数据统计、提现等诸多店铺管理功能。

除了开店方便快捷外,单昱辉介绍,拍拍微店APP还有一个核心功能,就是其强大的分销系统。“如果一个人想利用业余时间赚钱,但他又没有任何开店的经验,甚至连货源都没有,怎么办?拍拍微店APP就能解决这个问题。”他表示,卖家用手机登录拍拍微店APP后,可以在“分销系统”里挑选来自拍拍的优质商品,选择后,可以将这些商品一键选择放在自己的店铺里代售,销售完成后直接获取佣金返利,发货和售后都由上游供应商解决,整个过程完全用手机完成。(夏雨)

网络专家指出,黑客攻击免费WiFi,其技术门槛之低、操作之简便让人惊出冷汗,因此消费者免费上网必须谨慎。请关注——

黑客攻击公共WiFi有哪些“阴招”

田建川

公共WiFi,黑客如影随形

在腾讯公司的WiFi风险实验室,陈湘玲向记者演示了黑客最常见的三大“阴招”。

——域名劫持。在实验室,记者用手机连上了一个不设置密码的WiFi后,输入正确的工商银行网站,跳出网页却是与个之相似度很高的山寨钓鱼网站。

陈湘玲说,在当前的WiFi环境下,她可以进入无线路由器的管理后台,并对域名系统进行修改。当记者输入工行网址时,服务器直接把IP跳转到她设置的工行钓鱼网站。

——钓鱼WiFi。陈湘玲说,黑客往往选择在繁华商业区构建一个不加密的WiFi,并把WiFi的名字起为“CMCC”、“KFC”等众所周知的热点名称,引诱网民“上钩”。

值得关注的是,架设一个钓鱼WiFi毫不费力。网络专家说,黑客只要把一个3G网卡插入到巴掌大的便携式无线路由器,就能释放WiFi信号。设置好无线路由和网络共享后,黑客“就能喝着咖啡守株待兔了”。

——ARP(地址解析协议)欺骗。陈湘玲和记者各自用手机连接了同一个WiFi,记者登陆了自己的新浪微博开始浏览,陈湘玲则在其手机上打开了一款黑客软件。记者看到,该黑客软件很快就进入路由器的WEB管理界面,并将记者的手机信息读取出来。

陈湘玲在其手机上发出一条微博测试,不到5秒钟,记者手机上就显示了这条“新微博”。“这意味着,你在手机上的所有操作我都能一览无余。这样的话劫持软件在网上可以轻易下载。”陈湘玲说。

增强风险意识,防范信息泄露

艾媒咨询CEO张毅认为,当前免费WiFi服务的接入标准不一,市场缺乏规范,安全隐患明显。一些公共WiFi热点无需办理任何手续,也没有安全检查措施,政府监管相对滞后,亟待引起重视。

“通信管理部门应该建立公共WiFi的准入和审批备案制度,以保障用户信息和资金安全。”张毅说。

金山毒霸安全中心的调查显示,超过一半的网民不清楚公共场所接入免费WiFi存在安全隐患。记者在广州街头随机采访发现,多数网民不知道如何识别钓鱼网站以及防范黑客攻击。

专家建议,用户登录公共WiFi时,一是不要盲目地“见网就连”,防止钓鱼的虚假WiFi;二是不要进行网购和网银操作,避免个人信息泄露。“有的用户习惯于WiFi开关设置在打开状态,这会导致手机自动连接,存在很大风险。”陈湘玲说。

张毅表示,当用户发现账户被劫持后,应在第一时间退出账户,随后退出WiFi。如果直接退网而不先退出账户,缓存的网络数据则不会被清空,将导致黑客可以继续操控用户。

专家指出,公共WiFi的迅速发展,要求相应的监管制度与之配套,这需要通信管理部门、网络运营商、互联网公司商家等方面的共同努力。“从目前来看,公共WiFi安全事件多为个案,但这并不代表大规模的公共网络事件不会发生。”张毅说。

(据新华社电)



近年来,内蒙古西乌珠穆沁旗积极落实“学前教育三年行动计划”,投资7100多万元在全旗新建和扩建5所幼儿园,并配备先进的教学设施和设备,让外来人员子女和当地幼儿享受相同的入园政策。所有适龄孩子只需要每天交10元的伙食费,便可以在西乌珠穆沁旗享受到优质、免费的学前教育。

新华社记者 任军川摄

尘肺病患者获治疗援助

生活风向标

科技日报讯(记者谢宏)“被国际公认的纯天然、非药物岩盐气溶胶疗法的岩盐气溶胶治疗仪,成为呼吸和职业病医院,打造重点专科建设难得的治疗仪器设备。”中国煤矿尘肺病防治基金会理事长黄毅1月8日在京举办的中国煤矿尘肺病防治基金会与哈尔滨市源清贸易有限公司岩盐气溶胶治疗仪捐赠仪式上说。

哈尔滨源清公司副总经理张旺生告诉记者,岩盐气溶胶治疗仪带有可控制程序系统和光学传感器,光学传感器在整个治疗过程中监测室内每立方米空气中气溶胶浓度的水平,岩盐发生器的信息处理器处理传感器

发来的信号并且控制在治疗过程中使岩盐气溶胶保持在设定浓度上,根据室内浓度环境自动转换,保证气溶胶中能呼吸微粒的大小在1-5微米之间的优势。治疗室空气中弥漫85%以上浓度岩盐气溶胶颗粒,患者置身其中自然呼吸就可有效治疗呼吸疾病。此疗法具有副作用小、舒适性高、应用范围更广等特点。

目前,我国尘肺病患者众多,患者往往伴有咳嗽、咳痰、心悸气短、呼吸困难,甚至端坐呼吸等症,不仅饱受痛苦的折磨,而且给家庭带来痛苦。这次向中国煤矿尘肺病防治基金会开展为期两年的“关爱生命 畅通呼吸”煤矿尘肺病康复治疗援助项目,将为20万人次职业性尘肺病工解除病痛。

生态农业实现环保生产

低碳生活

科技日报讯(记者李禾)海亮集团日前在浙江发布了《25周年企业社会责任报告》,报告显示,企业发展生态农业,通过农业生产中的物质流和能量流等良性循环,合理利用农业自然资源,防止环境污染,保护农业生态平衡。

报告表示,在现有的耕作管理体系下,长期连作、过度依赖化肥和农药等,会造成土地微生物环境破坏、土壤肥力下降、板结等。通过轮作、间作方式,配合生物、物理防治等措施除虫去害,海亮尽量不用或少用农药,减少生产对环境的破坏。土壤有机质直接影响土壤的保肥性、保水性、缓冲性和透气状况等,海亮通过收集自有养殖基地的畜禽粪便,自建有机肥厂生产高品质有机肥并大量使用,改善土壤结构,对土壤进行修复。

在农业面源污染中,畜禽养殖污染最大,超过化肥和农药。海亮通过专业化、规模化发展,对各养殖场配置高标准污水处理设施,实现养殖废水一级排放;将畜禽粪便制成有机肥用于农业种植,实现产业链内循环等。

海亮还选择水质清洁的饮用水及备用水源地为养鱼之所,相继建立110万亩的丹江口水库、安徽女山湖、山东东平湖等水产养殖基地。遵循“以渔保水、以水宜鱼”的生态放养原则,1-3年成鱼生产长期内,严格做到“不投饵、不用药、人放天养”。通过花白鲢、银鱼等以浮游生物和水生植物为食的鱼种放养,充分利用水体中营养和饲料土壤的保肥性、保水性、缓冲性和透气状况等,海亮通过收集自有养殖基地的畜禽粪便,自建有机肥厂生产高品质有机肥并大量使用,改善土壤结构,对土壤进行修复。

早发性冠心病与吸烟有关

给您提个醒

本报记者 李颖

统疾病,疾病经济负担为2237多亿元。

杭州市第一人民医院王宁夫教授也表示,中国心血管病,特别是冠心病的发病率,男性要多于女性,在北方,这一数据能达到3:1,“这跟我国的吸烟率不断上升有很大关系,而且目前来看,吸烟的人群中,男性占了很大比例。”就全国来看,一半以上男人会吸烟,而吸烟的女性只有3%,这就造成了男性冠心病的发病率远高于女性。

“在因心血管疾病死亡的人数中,有11%是由于吸烟导致的。另外,在早发性冠心病人群中,80%都是男性,60%至70%的男性早发性冠心病,就是由于吸烟导致的。”

王宁夫指出,早发性冠心病,是指男性在55周岁之前、女性在65周岁之前发生了冠心病。吸烟这一不良习惯可以导致冠心病发病提前数十年,并且发病时更为严重。就冠心病来讲,吸烟者发病率是不吸烟者的7-10倍。

“烟草依赖是一种慢性尼古丁依赖性障碍。”王宁夫指出:许多吸烟者知道吸烟的危害,并有意愿戒烟,但因烟草依赖而不能控制吸烟行为,部分烟草依赖者甚至在罹患吸烟相关疾病后依旧不能彻底戒烟。

“2014年11月24日,国务院法制办公布了我国首部《公共场所控制吸烟条例(送审稿)》。《北京市控制吸烟条例》则将于2015年6月1日正式生效。”姜垣强调说,中国控烟迫在眉睫,必须采取全面长期有效的控烟措施。制定控烟条例是必行的措施,分阶段、分人群逐步展开是必经之路,探索符合中国人特点的戒烟模式才是有效的手段。

为探索职场人群科学戒烟途径,中国疾控中心支持、国家心血管病中心发起了“中国企业职工控烟教育项目”。国家心血管病中心主任助理蒋立新介绍,“中国企业职工控烟教育项目”是预防心脑血管疾病战线转移的具体实践。项目将开展以工作场所为基础的,以职业人群为对象的综合性控烟教育和干预研究,对企业管理者、管理制度、组织模式、环境、控烟政策、吸烟点设置等进行综合的、多维的教育和干预,以创建健康的工作环境,增强员工健康意识,形成“追求健康,放弃吸烟”的群体共识。



扫一扫  
欢迎关注科技改变生活微信公众平台