

营养快餐

冬季家常小菜补钙

豆腐炖鱼 豆腐是大家熟知的高钙食物,只要吃200克北豆腐,就可以满足一日钙需要量的1/3,比喝半斤奶还要多。而鱼肉中丰富的维生素D能加强人体对钙的吸收。因此,豆腐炖鱼,不仅味道鲜美,更是补钙健骨的绝配。需要提醒的是,选豆腐时要选含钙量较高的南豆腐或北豆腐。

芝麻酱拌菠菜 芝麻酱是钙的“宝库”,每100克含钙870毫克,高于豆类蔬菜。而菠菜中富含的维生素K是钙的“搬运工”,如果在补充钙的同时增加维生素K,可以大大提高补钙的效果,促进钙沉积在骨骼当中。芝麻酱拌菠菜,香而不腻,是完美的补钙凉菜。

醋溜小油菜 不少绿叶菜在补钙效果上并不逊色,其中小油菜钙含量超过同样重量的牛奶。醋有利于钙从不溶状态变成可溶状态,促进钙的吸收利用。此外,小油菜中还含有大量有助于钙吸收的矿物质和维生素K。

黄豆炖猪蹄 黄豆钙含量丰富,猪蹄中含有丰富的胶原蛋白,可以作为钙沉积的骨架,从而更有利于黄豆中钙的吸收。需要提醒的是,猪蹄中饱和脂肪含量较高,不宜常吃。

紫菜腐竹汤 钙与镁像一对双胞胎,总是成双成对地出现,当钙与镁的比例为2:1时,最利于钙的吸收利用。腐竹是富含钙豆制品之一,而紫菜被称为“镁元素的宝库”,两者一起煲汤,可谓补钙健骨的完美搭配。



扫一扫

欢迎关注科技改变生活微信公众号

想买电动汽车却怕不能开出城?不少打算买电动汽车的人都有这个担心。如今,这个顾虑已经不再算个事儿。请关注—— 开电动汽车跑京沪高速,梦已成真

于佳欣

打破砂锅

随着我国首个高速公路跨城际快充网络——京沪高速公路快充网络15日全线贯通,电动汽车主们可以只花原来一半的钱就能往返京沪两地,开电动车从上海到北京过年已经不是梦!

京沪高速快充网络是什么概念?

京沪高速成为国内首条具备电动汽车快充服务功能的高速公路。京沪高速全程1262公里,国家电网公司在沿线建成50座快充站,平均单向每50公里一座快充站,一般建在加油站和驿站处。每座快充站规划建设4台120千瓦直流充电桩,8个充电桩,可同时为8辆电动汽车充电,30分钟内充满(80%电量)。先期建设2台充电桩,4个充电桩,支持所有符合中国标准的电动汽车充电。

市内充电桩还不够多呢,为何在高速上去建充电站?中电联标准化副主任刘永东说,充电设施和电动汽车发展相辅相成,只有让充电设施建设网络化、规模化,才能带动电动汽车更好地发展,而建设高速充电网就是

让其网络化的一个重要环节。特斯拉进入中国市场也需要匹配的充电设备。国家电网建成的这一快充网络,支持所有符合中国标准的国内外电动汽车车型,可以引导国外车企采用中国标准,对保护国家民族产业发展有重要意义。

开电动汽车上高速是什么感受?

电动汽车“京沪行”的车主们已率先替你体验一把。1月10日,由国家电网发起,北汽E200、比亚迪E6、腾势、启辰晨风等纯电动汽车组成的车队从上海出发,途经上海、江苏、山东、河北、天津、北京等六省市,历时4天,于1月14日抵达北京首都机场。开电动汽车上高速什么感受?听听他们怎么说。

北汽E200车主张帅:原来开电动汽车跑长途,充电让我苦不堪言,要自备充电设备,有时候一两天才能充满。现在不用一个小时就能让汽车热血复活,跑1200多公里,充4-5次电就可以。

启辰晨风车主林平:买了这辆车后跑的最远的一次是从广东到深圳,130公里,当时觉得很任性,现在可以从上海到北京跨省跑,非常兴奋,将来一定可以更加任性跑。

电动汽车上高速能省多少钱?

出行价格便宜恐怕是车主们考虑的主要原因了。按照燃油车百公里10升汽油,耗油费用62.1元算,电动汽车百公里20千瓦时电量,百公里耗费用32元。也就是说,从北京到上海,开燃油车约800元,而电动汽车只要400元,价钱是燃油车的一半。

不仅是跑高速,就是平时使用,电动汽车也更省钱。蔡承曦给记者算了一笔账:以前开燃油车,一个月跑1000公里,油钱大约六七百,一年保养两次三四千,一年要花一万多。但开电动汽车,一个月充电费约50元,加上相关的各种补贴,相当于几乎没有花费。

高速路上充电不方便?

有的小伙伴可能会说,高速路上虽然充电桩多了,但跑一段时间,停下来充电也是蛮花时间的,碰上人多排队,更不要等多久……

当然,不同电动汽车的续航里程不同,有100多公里的,也有300多公里的。一般在跑到3/4里程的时候就需要准备充电。比如车主蔡承曦的车续航里程300多公里,他开2个小时左右就会去充电,每次充20-30分钟。“跑

高速本身就很辛苦,开两个小时充半小时电,对我来说是一种休息。”

人多的时候怎么办呢?目前高速公路快充站可同时为4辆车进行充电,若同一时间充电车辆较多,可能出现等待情况。不过,随着国家及地方政府支持政策的逐步落实,电动车城际行驶将会普遍。国家电网方面表示加强与高速相关方合作,适时增加充电位,满足电动汽车充电需求。

高速公路充电费用怎么收?

高速公路快充网络的充电服务价格,严格遵守发改委文件要求,电费执行当地大工业电价,服务费以所在地价格管理部门出台的价格政策为准。大工业电价一般在0.65-0.8元/千瓦时,即使收取充电服务费后,电动汽车的充电费用仍会低于燃油车油费,如江苏电价和充电服务费价格合计1.6元/千瓦时。

现在的收费方式还是采用现金收费,下一步,将构建公司级电动汽车车联网平台,并推广统一的充电支付卡,实现充电、付款、服务等多种功能一体化。到时候可以刷卡支付和增值服务,还能提前预约。

电动汽车能跑高速了,市内充电桩建设会怎样?

有的小伙伴质疑,电动汽车能跑高速固然好,但毕竟我平时主要是在市内跑啊,我更关心市内充电桩的建设!

到底是充电桩不够,电动汽车没发展起来?还是电动汽车数量少,充电桩建设动力不足?争论这个,意义不大。刘永东说,充电设施建设系统问题涉及多个方面,包括城市规划、电网规划、土地价格和物业等问题,要统筹考虑。当然,随着未来市场在资源配置中的决定性作用的发挥,充电设施市场会逐步放开,除国家电网,还会有更多的社会资本参与建设充电设施。

到2020年,国家电网规划建设以“四纵四横”(四纵:沈海、京沪、京台、京港澳,四横:青银、连霍、沪蓉、沪昆)为支撑的、覆盖公司经营区内所有示范城市的高速公路快充网络,续行里程达1.9万公里。到时候,真的可以开着电动汽车全国“任性”跑了。(据新华社电)

关注电动汽车出行①



1月18日,集科普教育、科技交流、休闲旅游为一体的综合性科技馆——辽宁省科技馆在沈阳开馆。图为一名家长陪伴孩子在探索发现展馆参观。新华社记者 潘昱龙摄

大商场里来了机器人俏导购

科学与生活

科技日报(记者吴长锋)“您好,请问肯德基在哪里?”“你是问肯德基在哪里吗?”1月13日下午,在合肥某大型购物广场,一名身材苗条、打扮时髦的“小姑娘”带着一群顾客曲折前行。“肯德基到了,再见!”小姑娘名叫“可佳”,是由中国科学技术大学自主研发的“可佳云交互机器人”。

据中国科大计算机学院陈小平教授介绍,这是可佳首次进入大型公共场所,进行大范围、大人流条件下的自主导航,并且借

助云平台等先进技术手段,突破传统单一机器人对话的一对一模式,同时为不同用户提供购物咨询和导购服务。“这标志着可佳智能服务机器人研发进入实用化阶段。”

记者了解到,该购物广场集购物、餐饮和休闲娱乐为一体,日均客流量10万人次。严重的环境噪声,大量顾客同时服务的需求,以及普遍存在的激光传感器难以分辨的玻璃幕墙等,这些在实验室中无法复制的环境特点,对经典机器人自主定位导航、人机交互提出了极大挑战,而大量人流与机器人之间的频繁交互,更进一步提高了机器人运动控制的难度。

针对上述复杂环境和任务要求的挑战,中国科大可佳机器人研发团队以自主研发的导航机器人平台为基本硬件平台,以中国科大与美国卡内基-梅隆大学联合研制的云机器人平台的部分技术为依托,发展出一套有特色的技术体系,经过此前一个多月的现场测试,开始进入试运行阶段。可佳借助云平台,可同时通过麦克风和手机与用户进行语音对话,理解用户的服务请求,回答用户的问题,提供购物咨询,并可自主引导顾客到达购物中心内任何一个商铺。可佳还可通过手机同时与多个用户进行对话,从而突破了传统单一机器人对话的一对一模式。此外,可佳还可以依据用户提出其购物需求与偏好,利用云平台上的大量知识和信息资源,包括购物中心内各家商铺的商品和服务信息,为用户提供有针对性的购物咨询。

江苏省产业技术研究院高层次人才招聘公告

江苏省产业技术研究院(简称:省产研院)是江苏省人民政府批准成立的新型产业技术研发机构,是江苏推动经济转型升级的重大举措和深化科技体制改革的“试验田”。省产研院以服务企业创新、引领产业发展为宗旨,以建立市场机制为导向,引导高校院所的创新资源和海内外高层次人才,致力于重大基础研究成果向产业技术的开发和转化。目前,省产研院已在新医药与生物技术、新材料、高端装备与制造、电子信息、新能源与节能环保等领域培育建设了17家专业研究所。

近日,习近平总书记亲临省产研院视察,对省产研院发展给予了巨大鼓舞和鞭策。为进一步加快省产研院建设发展步伐,现面向海内外公开招

聘高层次人才,热忱欢迎海内外有识之士应聘。

一、岗位及职数

- 1、副院长,2名
- 2、部门经理,3名
- 3、项目主管,10名

二、应聘条件

各岗位应聘人员应具有较强的综合能力,有强烈的事业心和责任感,有良好的个人品质、创新意识、开拓精神和团队精神。有在高科技企业或研发机构从事研发、转化工作的经历,或具有海外学习、工作经历者优先。

- 1.副院长:50周岁及以下,博士学位;有研发、研发管理、成果转化等工作经历。

- 2.部门经理:45周岁及以下,博士学位;有团队管理工作经历。

- 3.项目主管:40周岁及以下,理工科博士学位;有科研项目组织和管理工作经验。

三、聘期与待遇

聘期三年(其中试用期一年)。聘任期满后,根据考核情况,经双方协商,可以续聘。

录用人员的薪酬面议,“五险一金”等按国家和江苏省相关规定执行。

四、报名材料

- 1.应聘者须填写《江苏省产业技术研究院高层次人才招聘报名表》(从www.jitri.org下载);
- 2.最高学位和学历证书复印件;

- 3.有关工作成果及工作经历的证明材料。

- 4.工作设想(2000字以内,副院长和部门经理职位申请者)。

报名材料请于2015年2月28日前通过电子邮件、传真、信函等形式提交。

通讯地址:中国江苏省南京市徐庄软件园动漫走廊15号楼,江苏省产业技术研究院

邮编:210042
联系人:邵笑冰
电话:+86-25-83455102
传真:+86-25-83455106
E-mail:HR@jitri.org
网址:http://www.jitri.org

2015年1月19日

