



岁序更替 新华社记者 索朗罗布摄 等年货摆满街道两边,前来购买的人络绎不绝。图为西藏拉萨市布达拉宫前,藏族同胞在选购年货。



鱼儿合影 新华社发(荀秀君摄) 腾湖巨网冬捕仪式。图为游客争相与自捕湖鲜合影。图为腾湖冬捕现场,游客争相与自捕湖鲜合影。



采摘草莓 新华社发(徐昱摄) 收草莓,每天都有大批游客慕名而来。图为浙江长兴县画溪街道,游客争相采摘草莓。



网仪式 新华社发(张文魁摄) 阳市康平县卧龙湖开湖。图为卧龙湖开湖仪式,游客争相拍照。

营养快餐

冬季养生吃“四冬”

冬天是进补养生的好时机,羊肉、牛肉、狗肉等食物开始盛行起来。需要注意的是,虽然这些食物御寒效果好,但也使得冬季饮食偏重高热、高脂,再加上冬天空气干燥,人体活动量相对不足,非常容易造成体内积热,方法不当还会越补越伤身。此时,不妨多吃吃冬季的四大特产:冬笋、冬菇、冬瓜和冬枣,确保钙、维生素和蛋白质等核心营养素充足。

冬笋

冬笋含蛋白质、氨基酸、脂肪、糖类、钙、磷、铁、胡萝卜素和维生素B、维生素B、维生素C等成分。不但富含多种营养物质,而且具有较高的药用价值。冬笋具有低脂肪、低糖、多纤维的特点,经常吃能促进肠道蠕动、消除积食、降低胃肠道对脂肪的吸收和积蓄。

《名医别录》言其“主消渴,利水道,益气,可久食”,《本草纲目拾遗》说它“利九窍,通血脉,化痰涎,消食胀”,尤擅善于清化热痰。

冬笋不但可与肉、禽、海鲜等荤料一起烹调,也可辅以食用菌、绿叶类蔬菜同炒,还可以单独成菜,但因冬笋含草酸较多,结石和痛风患者应少吃,并在食用前将其焯一下,除去草酸。

冬菇

香菇又名冬菇,是人们冬天常吃的食用菌。热量低,蛋白质、维生素含量高,能提供人体所需的多种维生素,还能促进体内钙的吸收,经常食用香菇对于增强免疫力、预防感冒也有良好的效果。

香菇无论干鲜,与其他荤素食品搭配,为主、为辅,都能烹制出美味佳肴。它适合各类人群,尤其对预防高血压、高血脂等疾病有益,所含膳食纤维有助于人体排出多余的胆固醇。

冬瓜

冬瓜含蛋白质、糖类、胡萝卜素、多种维生素、粗纤维和钙、磷、铁,且钾盐含量高,钠盐含量低。具有清热解暑、利尿消痰、除烦止渴、祛湿解暑。用于心胸烦热、小便不利、肺病咳嗽、肝硬化腹水、利尿消肿、高血压等功效。切记脾胃虚寒、肾虚者不宜多服。冬瓜宜与鸭肉、火腿、口蘑、海带等食物一起烹调,其食疗效果更好。

冬枣

冬枣鲜食可口、皮脆、肉质细嫩品质最佳,成熟后落在地上能开裂;汁多无渣,甘甜清香;可溶性固形物35%—38%,肉厚核小,可食率达96.1%。

冬枣含有人体所需多种氨基酸、维生素,尤其是维生素C含量较高,可提高人体免疫力,预防感冒。此外,它还含有丰富的糖类以及环磷酸腺苷等,能有效保护肝脏、心血管。腹部胀气者、糖尿病患者不宜多食,胃炎、胃溃疡患者吃生枣时应去皮。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

目前,我国电动汽车市场规模较小,北京、杭州、上海等地已开始试点电动汽车分时租赁,推广步伐有待加快。请关注——

分时租赁能否突破电动汽车推广瓶颈?

本报记者 蒋秀娟 毛宇

打破砂锅

只需输入手机号和密码,一辆电动汽车即可提走,这是记者近日在科技部一楼大厅所体验到的便捷电动汽车租赁服务。

记者在“绿狗”电动车分时租赁自助终端上看到,一个由触屏电脑和类似于超市储物箱的钥匙柜组成的自助终端,显示屏上列出了可用车型、车辆剩余电量和租金信息。选定租用车型后,相应柜门弹开,即可取走钥匙,全过程只需4分钟左右。现场工作人员告诉记者,开走电动车前需拔出专用充电插头,使用完毕还车时,必须把插头重新插上充电,才能完成自助还车流程。每月租,系统生成本月租车计时消费单,工作人员依此收费。经济型电动车每小时30元,商务型50元,另有优惠套餐可选。

除了北京、杭州的“微公交”亦有示范意义。截至2014年8月底,杭州全市5400余辆“微公交”,建成了40多个平面站点,是国内电动汽车租赁数量最多的租赁模式。“微公交”可在市内任一网点还车。这种类似“smart”的小车,2座的每小时20元,4座25元。

电动汽车租赁服务,作为电动汽车推广的一种新模式,目前已在杭州等地兴起,但这是否能够破解电动汽车一直存在的

推广瓶颈?未来有多大的发展空间呢?

电动汽车推广遭遇三大掣肘

据工信部2015年1月9日数据,2014年12月,我国新能源汽车生产2.72万辆,同比增长近3倍。另据2015年1月13日中国汽车工业协会数据,2014年全年新能源汽车产销78499辆和74763辆,同比分别增长3.5倍和3.2倍。这其中,纯电动汽车增长逾2倍,插电式混合动力汽车增长近9倍。

然而说电动汽车产业已经实现“弯道超车”还为时尚早。据中国汽车工业协会数据,2014年全年,我国汽车产销量双双突破2300万辆。换言之,每卖出的1000辆汽车里仅有3辆是新能源汽车。

拥有“Green Go绿狗公务车”电动汽车分时租赁品牌的北京恒誉新能源汽车租赁有限公司(以下简称恒誉公司)副总经理战静告诉科技日报记者,目前我国电动车推广存在三大掣肘:首先是车价比较贵,相同品牌型号的汽车,燃油车比电动车要便宜不少,即便电动车享受购车补贴和免购置税政策。其次是充电的基础设施太少,充电不方便。同济大学新能源汽车产业化研究中心副教授王宁指出,若要在小区内安装充电桩,如何选址,以及电力公司、业主和物业三方如何协

调,都很难解决。第三是充电时间太长,一般而言,跑100多公里的电动车需要充电6—7个小时,这让许多习惯于只花几分钟就加满油的司机难以很快适应。

分时租赁有效补充公共交通

正是因为我国电动汽车推广目前存在种种困境,电动汽车的分时租赁应运而生。“电动汽车比较擅长的里程在100公里以内,所以电动汽车的理想用户一般是在城市内短途短距离的用户。”战静说。她将用车人的行驶里程分成三个区间:3到10公里的极短路途,一般使用出租车或公交车、地铁比较方便,价格也不贵;100到400公里长途,在租车时往往考虑燃油车。这两个区间都不是电动车租赁的舞台。而行驶里程在50公里左右时,打车嫌贵,公交系统又不能随心所欲,租一辆燃油车显得手续繁琐,这个时候,自助分时租赁的电动汽车便显现出强大的生命力。

运营推广杭州“微公交”的康迪电动汽车集团董事长胡晓明曾表示,在现阶段电动汽车不可能取代传统车,而电动汽车能否形成一个规模市场,关键在于自身定位。

“电动汽车分时租赁,其实是一种节能环保的准公共交通形式。”战静把这种模式的社会功能定位为公共交通的补充。据她介

绍,首先从成本角度考虑,有分析表示,与燃油车相比,电动汽车每百公里耗电费仅为油费的五分之一,这意味着电动汽车的使用越频繁越省钱,要显示出电动汽车的优势,就是加大它的使用量,而分时租赁恰恰很好地用到了这种优势。欧洲曾有调查统计显示,如果一辆私家车一年的行驶里程不到1万英里,那么考虑到养车、保险、电费或油费等因素,还不如使用共享租车分时租赁划算。其次,北京目前机动车保有量近540万辆,而有效停车位只有270多万个,根据欧洲发达国家的经验,汽车在24小时内一般只运动约两个小时,其余22个小时处于静止状态,也因此,在欧洲一辆分时租赁车可以替代6—12辆私家车。战静表示,只要未来分时租赁网点足够密集,就能确保车辆高效循环使用,有效缓解因停车位不够带来的交通静态拥堵问题。

“弯道超车”还需假以时日

作为一个多煤少油的国家,中国的石油对外依存度在2014年已接近60%,减少机动车用油是优化能源结构的重要一步。作为受雾霾困扰的城市,北京市宣布汽车尾气排放是本地四大污染源之一。种种现象似乎都是对电动汽车分时租赁模式的利好。但是,这

个模式能否推广开来,至少目前来看,电动汽车的分时租赁还一直处于亏损阶段。

“不光是我们做租赁的不赚钱,做电池的、做整车的也在亏损。”战静告诉记者,即便现在比较困难,但她还是对未来充满希望。“只要整个新能源技术不断提高,大家对新能源汽车接受程度越来越高,那么这个产业的环境就会向好的方向发展。”

目前行业之所以不盈利,战静认为,首先在于网点太少,取还车、充电都不太方便,当下的任务是结合城市交通需求来进行新增网点规划。另一个原因在于电动汽车价格太高,这就导致了租车的价格下不来,解决这个问题,要靠技术发展,也需要时间。

在战静的规划里,通过分时租赁实现电动汽车产业的“弯道超车”,带来盈利和增长,是迟早的事。她向记者描述了短期的愿景:“花3到5年时间,投放1万辆电动汽车做分时租赁,每隔不远的距离能有一个自助租赁点,每个点不太大,最大的有十几辆车,小的有两到三辆。城区内几乎每个办公楼下都有几辆分时租赁的电动车。这就是我们的期待。”



截至2014年底,“微公交”项目在杭州已投放车辆9000余辆,上海、成都、南京、广州、武汉、长沙、常州等城市投放近5000辆。

视频自媒体时代已来临

数字时尚

近日,搜狐董事局主席张朝阳在由搜狐视频与56网合推的《寻找好歌曲》节目启动仪式上表示:PGC(专业生产内容)时代已经来临。不只是视频领域的PGC,门户、移动端也在充分走向自媒体的道路。作为PGC的信仰者,搜狐终于迎来PGC的爆发。

2014年11月,以视频分享见长的56网并入搜狐视频,与后者形成业务互补。张朝阳称,中国的PGC处于爆发的态势。搜狐视频将打造一个好的生态系统,使得上传优质视频的出品人都能够获得好的营生,从而在搜狐视频扎下根来专心创作。

搜狐视频自媒体覆盖目前包含音乐、生活、游戏、教育、搞笑等类别,自媒体数量已达500个,日均观看量数千万,已经具备较多的用户基础和平台环境。通过搜狐视频和56网双平台,音乐人原创视频作品将获得更多机会。音乐人通过入驻自媒体,可定制个人空间,实现更好的展示。同时搜狐视频还会扶持音乐人自媒体,原创音乐视频所产生的广告收益,搜狐视频会按40%的高比例分成,让音乐人的气质转化成收益。自媒体音乐人平台将持续发掘和扶持原创音乐自媒体,为原创音乐人的成长创造更多机会。(倩倩)

喝豆浆怎样选黄豆?

借您一双慧眼

很多人早餐喜欢喝豆浆。人们最常买豆浆的地方是早点摊和豆浆专卖店,也有些人自己用豆粉冲,或者是自己用豆浆机榨豆浆。那么这四种豆浆到底哪个营养价值更高呢?北京农学院实验室的工作人员把四个地方取回来的豆浆样本进行了钙含量和蛋白质含量检测。那么,究竟哪种最有营养更划算呢?家庭鲜榨豆浆最经济实惠,营养价值最高。经过试验检测得知,就豆浆的综合营养价值来说,排名第四位的是早点摊上的豆浆,看起来比较好。南方大豆相对来说,颗粒没有那么大圆,一般是椭圆形,颗粒的颜色也没有东北大豆那么漂亮。陈学珍推荐用南方大豆,因为南方大豆含蛋白质含量比较高。除此之外,大豆根据颗粒还可以分为小粒、大粒和特大粒三种。在选择榨豆浆的黄豆时,应尽量选颗粒较小的,因为颗粒较大的一般都是菜用大豆,价格也比较高,更适合炒菜腌制。要注意的是如果有黑点、有虫眼、有白斑的豆子,应该先挑出去,这样榨的豆浆才比较健康。干豆浆和湿豆浆,营养无差别。现在市场上出现了许多不用泡豆就能榨

高速智能绒布喷气织机高效高质

生活风向标

科技日报讯(通讯员韩丽 记者王建高)1月16日,青岛红旗纺织有限公司研发出世界首台高速智能绒布喷气织机,其织造效率是传统有梭织机的三倍,独特的电子控制制绒方式和恒张力的绒布织机送经系统均达到国际领先水平。

据悉,“JA11型高速智能绒布喷气织机”的车速接近450转/分钟,是传统有梭织机的三倍,并且优品率从传统有梭织机的70%提高至95%以上。该公司工程师齐立民介绍,织机品质的提升得益于技术的变革。电子制绒方式在织造过程中有稳定的起绒

20日:火星“约会”海王星

科学与生活

据新华社电(记者周润健)1月20日,火星“合”海王星,上演“星星相吸”的天文大戏。

天文专家提醒说,这次火星“合”海王星发生在北京时间20日5时,当日火星约在9时升起,感兴趣的公众只能在当日傍晚才能欣赏到这场行星的“约会”。

据了解,行星相合不像月亮与行星相合那么常见。每当行星相互靠近时,就意味着有机会用肉眼或望远镜同时观赏两颗或更多的行星,特别是几颗较亮的行星,出现在天空中很小的范围内。

天文教育专家、天津市天文学会理事赵之珩介绍说,在太阳系8颗行星中,海王星最晚被公众认识,是距离太阳最远的行星,也是运行最慢的行星。其本身不发光,完全靠反射太阳光,因此亮度不高,平常很难观察到。因此当它与亮行星相合时,就为公众提供了一个极好的机会,可以不用费吹灰之力找到海王星。

“当天傍晚时分,火星出现在西方偏南的低空,亮度为1.2等,肉眼可见。由于海王星的亮度只有8等左右,所以必须借助望远镜。好在它与火星的距离只有24角分,因此,很容易识别。”赵之珩提醒说,“在望远镜里看去,海王星是1颗暗淡的蓝色行星。”

出豆浆的豆浆机,那么,用湿豆和干豆榨的豆浆在营养价值上有区别吗?经试验检测结果显示,湿黄豆每百克含蛋白质39.6克,脂肪21.6克,维生素C0.03毫克,干黄豆每百克含蛋白质35克,脂肪16克,维生素C0克,而榨出豆浆之后,除了水分含量不同,其营养含量和榨之前没有多少变化。

按照一般榨豆浆的标准,通过两杯豆浆比较可以看出,同样是150克的黄豆,湿黄豆的出浆量竟然比干黄豆多0.2升左右。也就是说湿黄豆略胜一筹。专家还解释说,大豆营养丰富,经过水泡,再研磨,做成豆浆、充分加热之后,大豆的结构状态发生改变,大豆蛋白的消化率一下子提高为95%,更易被人体吸收。

最后,专家介绍,大概用50克左右黄豆打出一壶豆浆,它的浓度和口感相对比较合适。



台湾电池制造商群能科技(ProLogium)近日展出了新型的柔性电池技术FL-CB(超薄软板陶瓷锂电池),可以像纸片一样弯曲折叠,甚至在切开后仍然可以正常工作。