



新华社记者 李晓明摄 人体所需的十八种氨基酸及多种微量元素。黑小麦营养价值高,含河北大城县农民在用石磨加工黑麦营养价更高



新华社记者 孙参摄 传统文化韵味。新华社记者 孙参摄 艺术家现场展示金陵竹刻、中国结等手工艺。近日,南京云锦博物馆组织民间



新华社记者 牟宇摄 兰争奇斗艳。吸引北京等地客户前来 牌花并培育基地的十八亩余蝴蝶 春节临近,河北邯郸锦龙园艺品



营养快餐

九种食物堪称脑黄金

随着年龄的增长,记忆力好像也越来越差了!这可怎么办?不用担

了! 鸡蛋 大脑活动功能,记忆力强弱与大脑中乙酰胆碱含量密切相关。实验证明,吃鸡蛋的妙处在于:蛋黄中所含丰富的卵磷脂被酶分解后,能产生出丰富的乙酰胆碱,进入血液又会很快到达脑组织中,可增强记忆力。国外研究证实,每天吃1.2只鸡蛋就可以向机体供给足够的胆碱,对保护大脑、提高记忆力大有好处。

牛奶 牛奶是一种近乎完美的营养品。它富含蛋白质、钙,及大脑必需的氨基酸。牛奶中的钙最易被人吸收,是脑代谢不可缺少的物质。此外,它还含有对神经细胞十分有益的维生素B1等元素。如果用脑过度而失眠时,睡前一杯热牛奶有助入睡。

南瓜 南瓜是β-胡萝卜素的极佳来源,南瓜中的维生素A含量胜过绿色蔬菜,而且富含维生素C、钾和纤维素。中医认为:南瓜性味甘平,有清心醒脑的功能,可治疗头晕、心烦、口渴等阴虚火旺病症。因此,神经衰弱、记忆力减退的人,将南瓜做菜食用,每日1次,疗程不限,有较好的治疗效果。

花生 花生富含卵磷脂和脑磷脂,它是神经系统所需要的重要物质,能延缓脑功能衰退,抑制血小板凝集,防止脑血栓形成。实验证实,常吃花生可改善血液循环、增强记忆、延缓衰老,是名副其实的“长生果”。

小米 小米中所含的维生素B1和B2,分别高于大米1.5倍和1倍,其蛋白质中含较多的色氨酸和蛋氨酸。临床观察发现,吃小米有防止衰老的作用。如果平时常吃小米粥、小米饭,将有益于脑的保健。

鱼 鱼是促进智力发育的首选食物之一。在鱼头中含有十分丰富的卵磷脂,是人脑中神经递质的重要来源,可增强人的记忆、思维和分析能力,并能控制脑细胞的退化,延缓衰老。鱼肉还是优质蛋白质和钙质的极佳来源,特别是含有大量的不饱和脂肪酸——3-脂肪酸,对大脑和眼睛的正常发育尤为重要。

菠菜 菠菜虽廉价而不起眼,但它属健脑蔬菜。由于菠菜中含有丰富的维生素A、C、B1和B2,是脑细胞代谢的“最佳供给者”之一。此外,它还含有大量叶绿素,也具有健脑益智作用。

黄花菜 黄花菜被人们称为“健脑菜”,它具有安神作用。含有的蛋白质、脂肪、钙、铁是菠菜的15倍。所以常吃黄花菜对健脑非常有益。

芝麻 将芝麻捣烂,加入少量白糖冲开水喝,或买芝麻糊、芝麻饼干、芝麻饴等制品,早晚各吃1次,7日为一疗程,5-6个疗程后,可收到较好的健脑效果。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

近日,公安部网络安全保卫局联合腾讯发布《网络黑色产业链报告》,揭露了网络欺诈黑色产业链,并向网民做出安全提醒。请关注——

面对网络欺诈,你该怎么办?

本报记者 申明

打破砂锅

不知道你是否有过这样的经历:手机莫名其妙关机,收不到短信,随后发现网银账户突然被清空?“老板”让我转账给某人,最后才发现是骗子冒充。对此你很可能纳闷:我的短信验证码为什么跑到骗子哪了?为什么我的聊天账号被盗?

这些场景的背后,其实是有一整套的网络黑色产业链(以下简称“网络黑产”)的团伙在相互协作,他们对用户进行各类网络侵害,并形成利益链条。如今,网络黑产已经渗透到生活的方方面面,从影响全球的网络安全事件,到犯罪分子利用泄露的银行卡信息盗取用户存款,无一不关系到我们的切身利益。

网络黑色产业链已成规模

腾讯互联网犯罪研究中心秘书长、安全管理部总经理朱劲松在发布会上表示,网络黑产分成三类,第一类为技术类,不法分子利用网络和计算机存在的安全漏洞和缺陷,窃

取数据和信息,以及对网络和计算机发起的各类攻击。第二类为社工类,是指利用受害者的信任、好奇心和贪婪等心理弱点,以冒充熟人或博取同情等社会工程学的方式进行网络盗窃、诈骗和敲诈。第三类为涉黄涉非类。

“网络黑产的上游为‘黑帽’技术实施,中游为黑产犯罪团伙,下游则是支持黑产犯罪团伙的各种周边组织。”朱劲松说,平均一个上游端就可长期供养10个以上网络黑产犯罪团伙。

如今,网络黑产已经呈现低成本、高技术、高回报的爆发性增长态势,2014年各种重大网络安全事件显示,网络黑产已经从半公开的纯攻击模式转化为敛财工具和商业竞争手段,集团化、产业化趋势明显。

据了解,黑客通过入侵有价值的网络站点,盗走用户数据库,这个过程在地下产业术语里被称为“拖库”;在取得大量的用户数据之后,黑客会通过一系列的技术手段清洗数据,并在黑市上将有价值的用户数据变现交易,通常被称为“洗库”。最后黑客将得到的数据在其他网站上进行尝试登录,叫做“撞库”,因为很多用户喜欢使用统一的用户名密

码,“撞库”也可以使黑客收获颇丰。2014年年底,中国铁路购票网站12306被爆有超过13万条用户隐私数据在互联网流传,就是由黑客通过“撞库”攻击获得的数据。

最后,他们还会把多个不同类型的数据库整合成社工库。随着社工库的日益完善,大量网络用户的隐私信息、上网行为,以及个人金融财产安全相关的数据被重新整合,多维度的海量信息让有强针对性的精准诈骗场景频现。

90后男性、财务、海归最易受骗

报告显示,网络“黑手”更倾向于对经济发达地区的网友下手,广东、江苏、浙江三省举报总量占比达三成。而在网络诈骗所有受骗者中,90后男性、财务人员、海外留学生成为最容易受骗的人群。

江苏省公安厅网络安全保卫总队副队长潘天高介绍,便是对亲朋好友或者是老板,有时也不得不提高警惕。此前发现的多次“老板要求转账”的案件都是“画皮”诈骗,也就是骗子用老板的头像和昵称,并研究盗取

账号中的资料和聊天记录,模拟类似的语气进行诈骗。

由于PC端在抵御病毒及保障网购、网上支付安全的软件和验证方式上相对于移动端更强大,网络黑产人员更倾向于对手机进行攻击,通过植入手机木马等方式取得用户个人信息,进而控制手机,拦截短信验证码,实施网络诈骗。

利用伪基站发送木马诈骗短信是2014年网络黑产团伙最爱用的诈骗手段之一,主要通过伪基站发送类似“卡内积分满多少,可以赠送话费”的短信内容,诱导用户点击假冒中国移动服务号码10086短信中的木马链接,待用户输入个人信息后,银行卡资金随即被盗。

报告显示,犯罪团伙具有很强的区域聚集性,主要集中在广西宾阳、福建安溪和海南儋州。广西宾阳聚集了超过3万人的各类网络诈骗团伙,约占全国网络诈骗黑产人员总数的27%;福建安溪聚集了约1万人的网络诈骗团伙,约占网络诈骗团伙总数的30%。

记住“四不”防范欺诈

面对日益严峻的网络安全形势,警方为网民总结了“四不”安全提醒。第一是不轻信任何转账要求,务必电话确认。其次是不透露短信验证码,发现手机收不到短信验证码马上送检。第三是不随意点击链接,特别是聊天中发来的链接不要随意打开。第四是不在非官方网站输入账号密码。

广西南宁市公安局网络安全保卫支队副队长梁庆欢给网民提醒,尽量少使用公共的WIFI,开通社交的软件锁,及时将软件升级到最新的版本,收到对方提出要汇款的时候再三核实。

那么,从社会的角度该如何抵挡网络诈骗呢?IDF威慑防御实验室联合创始人万涛说,必须要建立网络黑产的开展威慑情报数据的分析,同时还可以鼓励更多的专业人士参与进来,让这些社会的专业分析团队以多种方式参与,因为这是一个群防群治的过程。此外,推进相关的立法,在青少年中引入网络安全和法制教育,提高网络犯罪的成本,都非常重要。

手机里的“交警队”

生活风向标

科技日报讯(冯萍 王玲)交警微信公众平台在山东淄博张店开通,到今年1月22日,整整一年了。平台集集微事故、远程处理、交通违法查询、自助移车、路况查询、拥堵上报、车驾管服务、最新交通资讯多种功能于一身,因其便捷高效的服务,被群众亲切地称为“手机里的交警队”。

负责平台日常运行的牟青警官介绍,微信处理是多元化处理交通事故的一种形式,这种方式民警虽然不到现场,但是通过手机进行事故认定,和到现场没有任何分别,所有处理程序都具有法律效力,而且交警和保险公司在了一起联合办公,流水作业,节约了大量时间。

谈到微信处理交通事故和轻微道路

交通事故快速理赔办法,牟青表示,不管是微信还是快赔,都是处理交通事故的一种方式。微信只供选择不强迫,而快赔办法必须执行,否则将对驾驶人作出处罚。微信处理事故白天上班时间都可以,不分早晚高峰,而快赔主要指的是在早晚高峰期间。微信处理事故时,驾驶人需要上传3张事故照片到交警微信公众平台,如果不会操作或者拍照不合适,民警都会根据收到的图片在电话中进行指导。快速理赔办法实施后,驾驶人不需要上传照片,只需要自己拍摄后留作证据给交警和保险公司提供。

据悉,该平台开通一年多来,关注粉丝25000余人,查询违法信息30余万次,处理事故639起,自助移车1017次,提供咨询45700余次,切实为广大交通参与者提供了很多便利。

我国将鼓励“地沟油”生产生物柴油

低碳生活

据新华社电(记者陈伟伟)国家能源局近日发布《生物柴油产业发展政策》,提出建立以废弃油脂为主,木(草)本非食用油料为辅的可持续原料供应体系,规范生物柴油生产与推广应用,构建“地沟油”资源化利用主渠道。

生物柴油是指以油脂类原料,如废弃的动植物油脂、非食用草本或木本油料等生产的交通运输用液体燃料,有利于降低柴油发动机尾气污染物排放。发展生物柴油产业也是解决“地沟油”回流餐桌问题的重要途径之一。

这项产业政策提出,鼓励京津冀、长三角、珠三角等大气污染防治重点区域推广应用生物柴油;大力宣传生物柴油对解决“地沟油”回流餐桌问题、大气污染治理的重要作用,营造良好消费环境;鼓励公交、环卫等政府管理的车辆优先使用生物柴油调合燃料。

为此,这项产业政策明确要对生物柴油按照国家规定给予税收政策支持;对生产原料中废弃油脂用量所占比重符合规定要求的交通运输用液体燃料,有利于降低柴油发动机尾气污染物排放。发展生物柴油产业也是解决“地沟油”回流餐桌问题的重要途径之一。

设计软件助力清洁技术创新

数字时尚

全球设计软件企业欧特克公司(Autodesk)日前携手中国工业节能与清洁生产协会,启动面向中国的清洁技术合作伙伴项目。通过该项目,中国的初创清洁技术企业将免费获得价值15万美元的设计软件和相

关支持。 据介绍,从事太阳能、燃料电池、生物质能、风能、潮汐能、高效、机动性以及碳减排服务的初创企业都可以通过网上申请,加入到该项目中来。欧特克将为他们提供世界领先的数字化样机软件,帮助他们设计、可视化和模拟仿真其设计想法,助力他们更快地将

产品推向市场。此外,数字化样机解决方案有助于公司深入了解更多有关产品的有价值的信息,如全生命周期成本和性能、能源回报,及其他可持续性参数等。

“欧特克的清洁技术合作伙伴项目为企业提供了坚实的软件支持,能帮助我们实现可持续设计的创新和复杂理念,并加快产品上市时间。”北京聚融蓝天科技有限公司总经理郭伟指出:“借助欧特克的数字化样机解决方案,我们能够更加高效地开发出突破性的产品,并推动公司快速发展。”(文明)



据外媒报道,宏碁日前发布了两款面向教育市场的全新Chromebook笔记本电脑,它们分别是15.6英寸的C910和11.6英寸的C740,而且二者都可选配酷睿i3或者赛扬处理器以及最高4GB运行内存。 C740与C910的起售价分别为260美元(约合人民币1614元)与280美元(约合人民币1738元)并将于下个月正式开始销售。

骨关节炎高发超重是诱因

本报记者 李颖

给您提个醒

骨关节炎是最常见的一种关节疾病。全世界有3.6亿骨关节炎患者。我国约1.2亿人正在经受着骨关节炎的折磨,其发病率远超心脑血管疾病,致残率高,严重损害患者的生活自理能力和劳动能力。

在中国医师协会联手搜狐健康发布《2015年中国骨关节炎防治认知白皮书》显示:在我国,60岁以上老人中,就有一半以上的人患有该病,且女性发病率高于男性。

“其实骨关节炎不是老年人的专利,已出现年轻化趋势。由于年轻人运动不当,外伤

导致的骨关节炎越来越常见。”南京鼓楼医院关节中心主任蒋青介绍说,运动量较大的青年人和60岁以上的老年人是骨关节炎的高危人群。而骨关节炎的发生与年龄、肥胖、炎症、创伤及遗传有关。

如果你的关节经常出现疼痛、肿胀等症状,那就要警惕骨关节炎了。“膝关节最易得骨关节炎,因为其运动量大。”上海中山医院骨科关节外科主任姚振均说,而下肢的骨关节炎(膝、髋关节)相较于上肢的骨关节炎来说,危害更大。它会影响患者的自理能力和劳动能力。

姚振均强调,特别是肥胖,会给膝关节带

来巨大负担。健康人的BMI值(体重指数)在18.5—24.99,但当BMI值超过5%时,患骨关节炎的可能性就会增加。

研究表明,如果人的体重、身体质量指数、脂肪量和脂肪率大于正常值太多,那么他患上关节炎和进行主要关节置换手术的可能性就会提高三到四倍。腰围和臀臂比率过大也会增加这种可能性。因此,国际共识一致认为,减肥是减少骨关节炎发生的最好办法。

不少人误以为补钙可以缓解甚至是治疗骨关节炎。“补钙往往治疗的是骨质疏松。而骨质疏松和骨关节炎是两种不同的

疾病。”蒋青解释道,骨关节炎是关节软骨被破坏了,仅仅补钙是不够的,需要用有针对性的药物。

对于轻度的骨关节炎患者减少过度有害活动、减轻体重、注意保暖并使用手杖即可。“而症状较重的患者应进行理疗、按摩等物理治疗和药物治疗。”姚振均强调,在药物治疗中,控制症状药物主要是口服非甾体类消炎药,改善病情药物最具代表性的是氨基葡萄糖类药物。因其具有促进软骨合成、抑制关节软骨分解、抗炎的作用,在世界范围内广泛应用。但需足疗程、足量服药。如果服用半年以上仍没有明显效果的,应该及时就医复诊,调整治疗方案。

最后,专家强调,如果怀疑自己患有骨关节炎,建议先去医院就诊,在骨科医生的建议下进行检查与治疗,不要自行购买药物,以免延误病情。