



新年祝福。新华社发(徐仲庭摄) 去岁敬老院或福利院,为老人们送上志愿者、返乡农民工和社会爱心人士日前,江西省靖安县的部分青年



行腰鼓队。新华社发(周海军摄) 放。图为在江苏省盱眙县中街镇,市民在进所学校文化体育设施正式对社会免费开放日前,江苏省淮安市盱眙县首批十



羊年的到来。新华社发(张春雷摄) 在喜庆欢快的鼓点和锣声中,迎接农历道东城社区举办第一届锣鼓大赛,居民日前,山东省临沂市郯城县郯城街



村民阵阵喝彩。新华社发(李斌摄) 五羊村院上传统歌舞和戏曲节目喜迎镇湖村,当地农民自编自导的“二〇一〇日前,在安徽省蚌埠市固镇县濠城

营养快餐

蘑菇的四大好处

蘑菇营养丰富,味道鲜美,自古以来被列为上等佳肴,是高蛋白、低脂肪,富含人体必需氨基酸、矿物质、维生素和多种营养成分的健康食品。而且经常食用蘑菇能很好地促进人体对其他食物营养的吸收。蘑菇富含18种氨基酸,有些蘑菇中蛋白质的氨基酸组成比例比牛肉更好。研究发现,蘑菇的营养价值仅次于牛奶。人们一般认为,肉类和豆类食品中才分别含有较高的动物蛋白和植物蛋白,其实蘑菇中的蛋白质含量也非常高。

蘑菇含有多种维生素。很多蘑菇中都含有胡萝卜素,在人体内可转变为维生素A,因此蘑菇还有“维生素A宝库”之称。但是,美国食用菌协会顾问马克·克劳兹介绍说,除了我们熟知的上述好处,蘑菇还有以下四大好处:

鲜美 蘑菇具有除了酸甜苦辣咸之外的第六种味道——鲜味。当它们与别的食物一起混合烹饪时,风味极佳,是极好的“美味补给”。

维生素D 其他的新鲜蔬菜和水果都不含维生素D,蘑菇是个例外。并且,其中的维生素D含量非常丰富,有利于骨骼健康。

抗氧化 蘑菇的抗氧化能力可以与一些色泽鲜艳的蔬菜媲美,比如西葫芦、胡萝卜、花椰菜、红辣椒。

替代部分主食 数据显示:如果人们每餐用100克蘑菇代替炒饭之类的主食,并且坚持一年,就算饮食结构不做任何变动,可以少摄入1.8万大卡的热量,相当于两公斤脂肪。要知道,减去两公斤体重不难,但要减掉两公斤脂肪,可能需要你在健身房苦练几个月。

生姜的药用功效

生姜是应用最广泛的食材,其实它还有很多药用功效。美国“生活黑客”网站最新撰文指出,生姜对人体有以下健康益处。

减轻胃肠道疾病 生姜被认为是治愈胃肠疾病最有效的方法之一,能减轻腹胀、缓解腹痛和腹泻。

防治头晕呕吐 如果你容易晕车、晕船,那么生姜就能帮上大忙。一点生姜粉就能缓解呕吐、头晕、冒冷汗和恶心。

减少炎症和疼痛 研究表明:生姜的活性剂与流行的镇痛剂一样有效。如果你患有严重的痛经,喝生姜茶能帮助缓解。生姜还能减轻肌肉酸痛、背部和关节痛。

抗流感 姜富含锌、铬和镁,能够刺激血液循环,减轻寒冷和发烧。

枸杞核桃煲生鱼

枸杞、核桃合而煲生鱼为汤,鲜美清润可口,有补脑养脑、益智强身的功效,且性味平和为健脑汤饮。

材料:枸杞15克、核桃仁60克、生鱼1条、猪瘦肉50克、红枣4个、生姜3片。

烹制:枸杞、核桃稍浸泡,漂洗净;猪瘦肉洗净;生鱼宰洗净,煎至微黄,加入少许清水。一起与生姜下瓦煲,加入清水2000毫升(约8碗量),武火滚沸后改文火,煲约一个小时,下盐便可,为3-4人量。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

春节将至,旅游跨年的方式受到许多人的青睐。而在规划出游的过程中,越来越多的人选择在线旅游网站。请关注—— 在线旅游出行为何低价又便捷?

实习生 李丹

打破砂锅

如今,随着互联网时代的到来,旅行社也从线下搬到了线上,只要鼠标轻轻一点,订酒店、订机票、订导游……凡是所需之处,在线旅游网站都能一一搞定,由此,通过网上订购实现旅游个性化定制成为了当下的一种潮流。春节假期将至,在线旅游网站的浏览量不断激增,越来越多的人开始通过在线旅游网站制定自己的假期出行计划。

在线旅游网站靠规模效应

通过在线旅游服务提供商的网站,提交机票、酒店住宿、景区门票、旅游线路等旅游产品预订订单,成功后进行网上支付或门店付费,就是时下流行的在线旅游消费。目前,在线旅游网站涉及了食、住、行、游、购、娱等出行的方方面面,是许多旅游消费者规划行程的首选。

在我国,在线旅游市场主要体现为五种模式:第一种是传统旅游服务线上分支的模式,可以为消费者提供丰富的旅游线路,这是旅游企业为自己开辟新市场的方式。第二种是传统航空公司进行自营以及传统酒店自营,

消费者可登录航空公司官网直接预订往返机票,登录相关酒店官网进行住宿预订。第三种是在线旅游搜索引擎模式,运营商将酒店、机票代理机构、旅行社提供的旅游服务信息汇集于互联网平台,利用先进的数据搜索技术,进行价格比较及信息分类,为消费者提供最佳出行参考,而运营商本身并不提供预订服务。第四种是传统的在线旅游服务商,提供全面的旅游资源,全国各地的旅游信息查询及预订服务。第五种便是景区及地方性旅游网站,这种网站比重最大,为消费者提供地方性旅游景点的信息,并涉及网上预订业务。

现如今,在线旅游行业内的几家龙头企业,大多结合了第三种及第四种运营模式:既有先进的数据搜索及处理技术,又作为平台在消费者和供应商之间搭建了桥梁。据某在线旅游网站的客户经理介绍,这样的线上模式的显著特点便是具有规模效应。在线旅游企业吸引到的消费者数量越多,企业对供应商的议价能力就越强,供应商便愿意提供更低的价格来获得更大的消费群体。因此对于在线旅游网站来说,交易量越高,其规模效应越庞大。

低价相争,消费者得利

“在线旅游网站之间大打价格战,消费者

无疑是受益的群体。”某在线旅游网站的客户经理分析,“拿酒店预订业务来说,在线旅游公司在与酒店签署合同,取得低于常价的团购之后,为了增强竞争力,还要对消费者进行让利。例如消费者向酒店支付完住宿费用后,可到预订平台申请返现。这样的让利行为虽会导致企业利润下滑或短时间亏损,但对于快速占领市场无疑是有有效且必要的。”对消费者而言,平台返现并不会影响入住酒店的质量,可谓“便宜也有好货”。因此,在线旅游网站之间通过向消费者提供低价格来竞争并不会直接导致消费者体验质量的下降。

据该客户经理介绍,目前理性的低价竞争已成为在线旅游行业发展的一个常态。这意味着大型的在线旅游企业并不会通过类似双十一的购物狂欢来短期释放消费需求。结合酒店、机票等旅游产品更新更快流动性强且商品无积压的特点,线上旅游平台通过与供应商建立合作,长期为消费者提供低于市价的旅游产品,并以价格为杠杆调节产品库存。因此,消费者不必担心“常年促销”背后的质量问题。

途牛网有关负责人提醒消费者,虽然低价竞争为消费者带来了“福利”,但消费者仍需提防一些“低价陷阱”。目前,各大在线旅

游网站都打出各类促销活动,比如尾单、爆款、特惠、0元购等,消费者要选择正规的网站进行预订。

事实上,也有一些消费者反映,在降价竞争中,不乏一些在线旅游网站玩噱头、赚眼球的低价比。许多促销信息噱头大,实际优惠幅度及范围小。还有一些促销商家有意无意地隐瞒旅游产品的缺陷,比如特惠的酒店房间可能存在无窗或设施不完备的情况,一些特惠景区门票缺乏重量级核心景区,消费者要擦亮双眼,不能落入“低价陷阱”中。

春节出游谨防诈骗

途牛旅游网有关负责人提醒,需要注意的是,如果去一些落地签的国家旅游,必须要随有资质的旅行社团。公安部出入境管理局提醒,签证系国家主权,中国公民抵达上述国家,需要接受入境国边检(移民)部门的审核,如不符合免签、落地签条件或者具有其他不准入境情形,可能不被准予入境。消费者在选择境外游线路时,要多加了解信息,制订好出行规划。报团时要审查旅行社的资质,选择正规旅行社,谨防上当受骗。

某在线旅游网站客户经理提醒:“目前在在线旅游行业在发展中普遍面临着信息不安全

和资金不安全问题。”一些消费者通过不同渠道购买机票后,可能会收到航班延期或取消的诈骗短信,并要求额外支付费用进行航班的更改。遇到类似情况,消费者要多渠道核实信息真伪,不可盲目慌张汇款。有关部门要加强行业内的监管,严厉打击信息泄露问题。

据该经理介绍,一般来说,在线旅游网站的供应商需通过严格的进入机制审查,使得消费者通过在线旅游网站这个平台所接触到的商家都是正规可靠的。除此之外,一些平台的先行赔付机制也会让消费者在在线旅游网站多几分信任。并且,消费者的投诉受到了在线旅游平台和供应商的双重保障,对于供应商未能解决消费者的问题,在线旅游平台则提供了可靠的保障。所以,消费者只要进入到正规的在线旅游网站,权益便在一定程度上有了保障。而若通过搜索引擎直接搜索旅游产品后进入不正规的旅游网站,则很有可能受到虚假代理商的资金诈骗。

“消费者要有一定的分辨能力,选择正规的旅游网站。意识到被诈骗之后,要及时报警,利用法律手段维护自己的权益。”湘潭大学旅游管理系的刘建民教授表示。

科学过大年⑤

确保网络“安全”三步走

给您提个醒

科技日报讯(记者申明)羊年即将到来,家人团聚、好友聚会、公司庆典等活动也如火如荼的展开。在享受美食美景和愉快时光的同时,网络安全问题也备受关注。网络安全专家提醒,不要让网络犯罪分子有机可乘,通过以下三个简单步骤,轻松玩转假期“安全”。

首先,不要“晒”太多。在社交平台上“晒”出假期中的喜悦时刻已经成为当下最流行的事,但是,频繁地分享活动内容、照片和地点则很有可能招致怀有不良意图的网络犯罪分子的窥探。专家建议,调整隐私设置,仅对可信赖的朋友开放浏览权限,和密友共同分享美好时刻。

其次,注意使用安全的WiFi连接。在假期出行时,一定要使用安全的网络连接。专家建议,不要轻易使用公共的WiFi网络进行购物,在网页浏览时也应该多加注意。不安全的网络连接有可能轻易暴露你的浏览记录、个人资料和财务信息。

最后,对网络钓鱼诈骗保持十二分警惕。如果一件事情好到令人难以置信,那多半不是真的。专家建议,对常见的网络钓鱼诈骗陷阱,如发货通知、假冒的电子贺卡、礼券赠品等保持十二分警惕心,不要轻易相信这些骗局。此外,尽量不要查看来自未知发件人的邮件,这些邮件多半携带恶意软件。

智慧商圈WiFi一键接入

生活风向标

科技日报讯(记者刘晓明)2月8日,国内首个城市级智慧商圈在大连开通。大连市民在佳兆业、新玛特、福佳等商场可免费使用安全、高速的WiFi网络,将充分体验智慧商圈给生活带来的便利。

据介绍,去年10月,智慧商圈建设工程启动,现已完成大连青泥洼、西安路、天津街等商圈的WiFi网络建设,铺设无线接入点3000余个。项目建设全面完工后,无线接入点将达到2万个,实现全市40多个大型商场和超市的免费WiFi全覆盖。智慧商圈建设采用华为公司的敏捷网络解决方案,并由辽宁电信独家提供千兆互联、安全可靠的WiFi专用承载网络,是国内首个采用国际先进技术(802.11ac标准)建设的城市级WiFi网络。北京国创科技有限

公司为智慧商圈开发的“城市汇”APP已经在各大应用商店正式发布,APP不但能够实现商圈WiFi一键接入,而且把商圈消费、社区生活、市民之窗等便民信息服务汇集于此。

据了解,智慧商圈可以帮助政府加强商圈内的人流量管理,提高日常监控和应急响应能力,更好地服务于城市规划和管理。智慧商圈也可帮助商场提升管理水平,改善服务品质,使智慧商圈成为实体零售业的新名片,从而打造社交化、情景化、智能化的新一代商圈。此外,基于智慧商圈应用,商户也可开展精准营销活动,以线上带动线下的模式吸引客流,增加收益。顾客是智慧商圈建设的直接受益者,可以在免费WiFi、购物休闲和便民生活等方面获得全新感受,体验智慧商业带来的便捷性、互动性和舒适性。

画中有话

春节临近,年味越来越浓。各地社区农贸市场和大型超市里带有年味儿的节日商品大量上市,市民也纷纷前往商场置办年货,挑选带有“中国红”系列的饰品,添置羊年挂饰,选购米面粮油,准备欢度新年。图为一位女士在河北省文安县年货市场挑选新年家居饰品。

内蒙古开通民生服务手机客户端

数字时尚

科技日报讯(记者胡左)“人在乌海市,要给呼和浩特的亲属买个西瓜,确定亲属的位置,打开手机即可确定方圆500米,有几家卖西瓜,确定卖家后点击缴费,卖家就会把西瓜送到亲属手里。”近日,在内蒙古全区科技工作会议上自治区副主席白向群突然“插播”了一条“广告”。

《手册》内容图文并茂,详细介绍如何下载、注册、使用。社会保险方面,可查询医疗账户资金注入明细;查询门诊、住院、购药等



消费明细;查询养老账户缴费明细,养老金发放明细;查询用户参保的险种及状态;新农保或灵活就业参保人自助核定缴费档次并在线缴纳费用,查询核定缴费历史明细;新农保待遇发放查询等信息。12333具有金融账户管理功能、缴费功能、银联支付功能及购物功能。

从出使西域的张骞,到东渡日本的鉴真,从西天取经的玄奘,到七下西洋的郑和,千百年来,中国人走出国门,世人也同样在感知中国、了解中国。泱泱大国,礼仪之邦。春节假期将至,出境游再成热点。在打点行囊出发前,别忘了

消费明细;查询养老账户缴费明细,养老金发放明细;查询用户参保的险种及状态;新农保或灵活就业参保人自助核定缴费档次并在线缴纳费用,查询核定缴费历史明细;新农保待遇发放查询等信息。12333具有金融账户管理功能、缴费功能、银联支付功能及购物功能。

据介绍,“内蒙古12333民生服务手机客户端”通过绑定第二代社会保障卡金融账户,形成了“一人一卡、一账户、一钱包”的服务模式,实现了养老保险待遇、基本医疗保险、生育等险种的报销资金、创业就业补贴、低保优抚等补贴资金的便捷发放。

文明出境游,为祖国代言

新华社记者

茶余饭后

提醒自己,文明出境游,为祖国代言。国家旅游局统计显示,2014年,中国公民出境旅游首次突破1亿人次大关,达到1.09亿人次,比十年前增长近4倍,稳居世界第一大出境旅游市场。

今年年初,国内旅游企业携程发布了《文明旅游行动报告》,通过调查其组织的100多万跟团和自由行出境游客,发现绝大部分出境游客都能自觉遵守文明秩序,恶性不文明事件比例低于万分之一。

然而,对于中国规模庞大的出境人数来

说,即便是万分之一,依然令人忧心。从埃及卢克索神庙上的“到此一游”刻字,到国际航班上向空姐泼洒面等“空闹”行为,个别同胞的表现令人汗颜。有些游客,甚至因携带违禁品通关、购买野生动物制品等违反当地法律法规的行为而被处以罚款或监禁。

例如,新西兰实行严格的入境生物检验检疫制度,一切外来水果、植物及种子、生熟食品入关时都需申报,曾有中国游客携带水果过关,结果被查获并面临高额罚款。

针对如何践行文明旅游,法国文华旅行

社董事长李晓彤建议,中国出境游客在出行前一定要做些“功课”,尽可能做到“心中有数”。这样才能让旅途多一份从容,才能更好地欣赏旅游地的风景文化。

李晓彤特别强调旅行社以及跟团导游对于游客文明旅游的“引导”作用。就旅行社而言,就是要提前、尽可能全面地向游客介绍旅行目的地的风俗、宗教等习惯;就导游而言,就是要尽可能运用游客易于接受的方式,提示游客注重自身行为,践行文明旅游。

中华民族自古崇尚文明礼仪。文明出境游不仅是提升国家形象、增强国家软实力的必要构成,也是为实现“两个一百年”奋斗目标、促进公民文明素质提升的重要抓手。

文明出境游,你准备好了吗? (据新华社电)