



农民微电影  
社会反响。新华社记者 燕雅摄



动。人们用相互泼水的方式互送祝福。新华社发(张传振)



福美丽的水田。新华社发(刘飞摄)



四零工作法。周怀生 韩逸群

### 营养快餐

#### 吃芝麻酱三大好处

“入口绵，到口光，嚼后香，吃后想”说的就是芝麻酱。各种调味品中，只有麻酱具有遇盐变咸，遇糖变甜，单吃很香的本事。芝麻酱与食物搭配，不仅丰富了膳食的风味，也提高了膳食的营养价值。芝麻酱涂在馒头片上，就是“东方三明治”。最常见的吃法可能就是拌面条了，各色新鲜蔬菜切成丝铺在面上，再淋上香气四溢的麻酱，可口诱人。

但也有不少人觉得芝麻酱热量高、油脂高，轻易不敢吃，还扣以长肥、易上火、不消化等罪名。其实这是一种误区，芝麻酱具有其独特的营养价值，称得上是一种好食物，关键是看我们如何扬长避短，恰当发挥它的长处。

**好处一：养颜抗衰老** 芝麻酱中含有丰富的亚油酸、软磷脂、维生素E等，其中亚油酸高达50%，具有软化血管的功效；芝麻酱含有丰富的卵磷脂，可防止头发过早变白或脱落；芝麻含有的维生素E更适合更年期妇女。

**好处二：补钙健骨骼** 在我国膳食中，除了奶制品外，钙的主要来源是豆类和蔬菜。芝麻酱的钙含量却远高于豆类和蔬菜，吃10克芝麻酱相当于吃30克豆腐或140克的大白菜所含的钙。经常食用对骨骼、牙齿的发育都有益处。

**好处三：优质蛋白质** 经常吃芝麻酱，也是补充蛋白质的好途径；每100克芝麻酱中含21克蛋白质，高于鸡蛋和瘦牛肉。芝麻酱含铁高，不仅可以调整偏食、厌食，还能纠正和预防缺铁性贫血。

不过，芝麻酱热量高、脂肪含量较高，在食用芝麻酱时，应有意识地少吃一些植物油或其他油类食物，有意识多吃一些蔬菜、粗粮，以一天食用10克左右(两小勺)为宜。

近年来，我国的机构组织在互联网上开办的网站，存在真假网站、鱼龙混杂等乱象，使得群众上网办事难上加难。请关注——

# 网站标识管理：李逵“李鬼”一眼辨清

本报记者 贾婧

### 打破砂锅

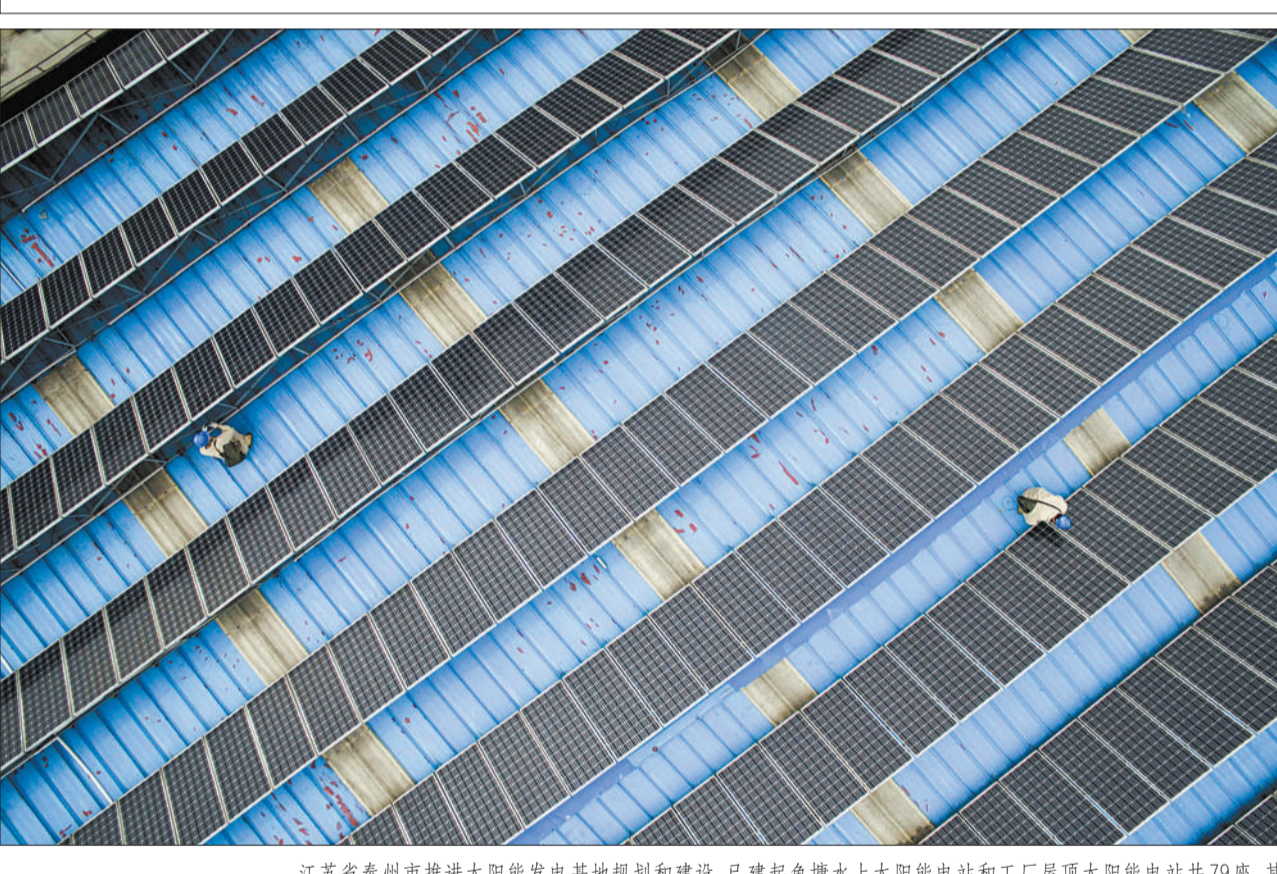
家住河北廊坊市的办公用品经销商马先生，经常参加政府部门的集中采购，可上网查询采购信息时，搜索出来好多与这些政府部门相关的网站，吃不准到底哪个是真网站，哪个是商业网站，甚至还有假冒的网站，发布虚假的消息。

“以前手机上经常收到某某单位发来的诈骗短信，傻傻分不清，这些虚假信息让我吃了不少亏，不但耽误了买卖，还错过了机会。”马先生说：“如果这个政府网站能一眼看出真假，就好比现实生活中的身份证一样有标识，有权威机构认证，这样我们老百姓上网办事就不会走错门，办错了事。”

像马先生这样的困惑，并不少见。据近年来的媒体报道，机构组织在互联网上开办网站存在许多乱象，使得群众上网办事难上加难。

### 网站开办乱象丛生

中央编办电子政务中心副主任、政务和



江苏省泰州市推进太阳能发电基地建设和应用，已建起鱼塘水上太阳能电站和工厂屋顶太阳能电站共79座，其中20座为大型兆瓦级，与相同发电量的火电厂相比，每年可节约标煤约9万吨，减少CO<sub>2</sub>排放22万吨。图为被列为国家首批屋顶太阳能发电示范项目之一的2MW泰州姜堰区华能新能源有限公司屋顶光伏发电站。新华社发(汤德宏摄)

## 全球首款能上网的智能音箱问世

### 数字时尚

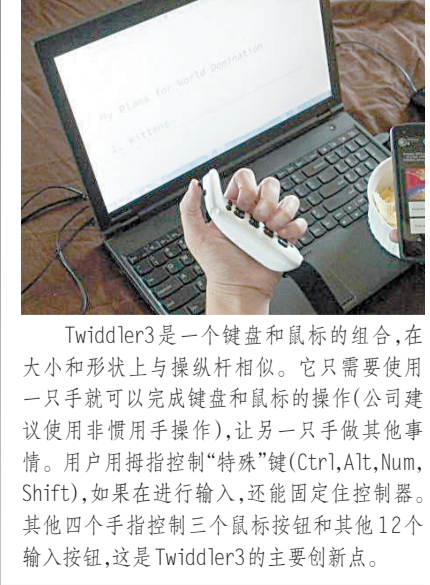
4月16日，网络电台运营商考拉FM发布智能音箱——考拉宝，今后无需用户购买流量，可用手机远程控制音箱内容。

即将限量发售的考拉宝是全球首款内置3G通讯模块的智能音箱，并与运营商合作保证用户免费收听，每月赠送流量高达6G，同时也是国内首款手机与音箱互联，完全智能控制的智能硬件。同时，考拉宝拥有不输于苹果级的音响效果，超强听觉体验。

考拉宝无需用户购买流量，可用手机远程控制音箱内容。考拉FM董事长兼CEO俞渝木表示：“考拉宝将帮助考拉FM覆盖车载和家庭两大使用场景，它仅仅是考拉FM智能硬件产品的一个开端，未来我们将在智能耳机、智能电器等智能设备全面展开音频娱乐部署。”

市场调研公司CNIT-Research分析认为，网络电台从最初的圈用户逐渐进入到商业模式探索，产业资源整合和盈利模式搭建上将成为焦点。“这意味着考拉FM正在将内容优势向渠道优势转变。考拉FM智能硬件的发布，完成了考拉FM在渠道进化上的关键一步，使其与行业竞争对手的差距正在拉大，行业“洗牌”态势已然出现。”行业分析人士指出。

(李楠薇)



Twiddler3是一个键盘和鼠标的组合，在大小和形状上与鼠标相似。它只需要使用一只手就可以完成键盘和鼠标的操作(公司建议使用非惯用手操作)，让另一只手做其他事情。用户用拇指控制“特殊”键(Ctrl,Alt,Num,Shift)，如果在进行输入，还能固定住控制器。其他四个手指控制三个鼠标按钮和其他12个输入按钮，这是Twiddler3的主要创新点。

## 黑白、彩色，一台打印机就够了

### 生活风向标

科技日报讯(记者管晶晶)还在为打印彩色文件不够好看而郁闷？还在为办公室的地方不够大而烦恼？佳能公司4月15日全球首发4款重量级A3幅面彩色数码复合机系列产品。新系列以Mr. Color色彩达人命名，主打“黑白彩色一台就够了”的概念，面向所有办公用户，致力于打造全方位、高品质的一站式办公文印解决方案。

目前，中国的数码复合机市场呈现出三大明显趋势：彩色需求近几年保持两位数增长，彩机市场潜力很大；用户更加注重产品的性价比；用户对解决方案的需求越来越多。为应对市场及用户需求的变化，佳能顺势推出Mr. Color色彩达人系列产品。Mr. Color色彩达人集合了佳能众多先进的技术，拥有出众、稳定安心、快捷高效、极致体验等性能优势，将帮助用户降低彩色办公的门槛，并能够助力办公效率的提升。

全新的Mr. Color色彩达人采用了颠覆性的色彩引擎，色域更加宽广，使彩色输出能够呈现更高层次性。同时，它还可多方面帮助用户实现办公效率质的飞跃。首先，7秒快速启动，开机即运行，无需等待。其次，自动输稿器可实现55页/分钟的快速扫描，更新增了扫描到Word功能。第二，采用了全新的、佳能独有的3合1内置装订处理器，可实现单钉、双钉、鞍式装订和无钉装订四种装订形式。无钉装订的形式不仅可以节省耗材，文件的拆开和二次利用更方便，并且避免了拆钉时文件破损的现象。手动装订最多可装订50页的文件，这也是佳能首次将专业型设备标配的装订功能移植到办公型产品中。

## 智能马桶盖你会挑吗？

### 借您一双慧眼

最近，智能马桶盖出了风头。日本和中国哪家智能马桶盖最好？日本马桶盖是不是中国产的？这些争论让消费者都对智能马桶盖有了更多关注。如今，市场上的智能马桶盖产品确实很丰富，但实际上在有关部门的抽检中，智能马桶盖也常出现质量问题。那么，选购智能马桶盖应该从几方面考虑呢？

**尺寸** 在选择智能马桶盖时，一定要注意马桶的尺寸。一般来说，水箱壁到坐便器最前端至少要有49厘米，如果小于这个距离，就会出现马桶盖与坐便器不配套的情况，使用起来不舒服。

**形状** 主流智能马桶盖产品均针对的是

椭圆形马桶，正圆形、方形马桶与智能马桶盖的匹配性较差。此外，还有一部分马桶水箱与马桶盖连接处会有起来的横杠或是呈较大弧形，也会影响安装。

**电源** 智能马桶盖是电子产品，所以在使用时需要有电插头。如果马桶盖附近没有电源，还是不要考虑了，与其他电源共用不仅麻烦，还会影响智能马桶盖的使用效果。

**水路** 使用智能马桶盖或智能马桶都需要有一个自来水水管连接完成冲洗功能。现在很多马桶的冲水都是中水，所以从一个自来水管的水管非常必要，如果没有在马桶边预留水管，就比较麻烦。需要另接一根水管到马桶旁边，对于已经装修完的家庭来说，只能走明管，占据空间并影响视觉效果。(幸文)

## 关节炎：如何用镇痛药不“伤胃”

本报记者 李颖

### 给您提个醒

在我国，约1.2亿人正遭受着骨关节炎的折磨。60岁以上老人中，有一半以上的人患有该病，女性发病率高于男性。

骨关节炎是由于增龄、肥胖、劳损、创伤、关节先天异常、关节畸形等诸多因素引起的关节软骨退化损伤、关节边缘和软骨下骨反应性增生。临床表现为缓慢发展的关节疼痛、僵硬、关节肿胀、活动受限和关节畸形等。

中国工程院院士、北京协和医院骨科邱贵兴教授解释，疼痛是骨关节炎患者临床症状常见的躯体症状。但在骨科门诊患者疼痛临床管理中，会有很多因素对患者的胃肠道造成损伤，包括年龄大于60岁、有症状的消化道溃疡史、使用抗凝剂、NSAIDs、阿司匹林、饮酒、吸烟等危险因素。

“骨关节炎是一种常见病，需长期治疗。”邱贵兴强调，患者用药时既要注重其抗炎镇痛的效果，也要注意胃肠道安全，不要治好了关节炎，坏了胃肠道。

关节炎与胃肠道，看似风马牛不相及，实则密切相关。“治疗关节炎多用非甾体抗炎镇痛药(NSAIDs药物)，用药不当会引发胃肠道的不良事件。”邱贵兴说，在消化性溃疡的患者中29%的住院和25%—36.2%死亡与非甾体抗炎药相关。可以说，非选择性NSAIDs药物是关节炎乃至所有疼痛人群胃肠道安全最可怕的隐患之一。

河北医科大学第三医院骨科张英泽教授表示，相对于骨科胃肠道风险的普遍性而言，骨病患者对骨病用药的危险因素的认识现状令人担忧。由于骨科门诊患者的治疗依从性相比住院患者较差，教育力度也相对薄弱，绝大多数患者对于用药不良反应和用药危险因素认知度低，增加了患者的疾病负担。



扫一扫  
欢迎关注科技改变生活微信公众号