

稻田里作业。新华社记者 万象摄
气抓紧收割早稻。图为收割机在早
稻收割期当地农民正利用晴好天
日前,江西省两千万亩早稻



风景。新华社记者 李安摄
题材的文化墙成了该村一道亮丽的
村一面,以孝道、诚信等传统美德为
近日,在河南嵩县田湖镇小安头



好去处。新华社发(钟桂林摄)
重庆的人防工程成为不少市民纳凉
东部地区迎来大范围高温天气。图为
七月十三日是入伏首日,我国中



之内。
时限从3-13个工作日压缩到3小时
登记制度改革,将企业设立审批办
福建平潭综合实验区实施商事



营养快餐

八种“超级食物”

芦笋:叶酸丰富

专家认为,芦笋中含有含菊粉,可促进大肠益生菌生长。芦笋是非常有营养的食物,尤其是对于孕妇特别有益,但是有痛风和泌尿结石症的人群就最好不要食用了。

菜花:抗癌能手

专家认为,菜花的营养价值非常丰富,糖类、膳食纤维、维生素C、K、胡萝卜素、钾、钙的含量很高。菜花中含抗癌复合物I3C。另一项为期10年的研究发现,女性多吃菜花可降低风湿病发病率。

蘑菇:含硒冠军

专家认为,很多种类的蘑菇都含有大量的抗癌矿物质——硒。研究发现,白色香菇提取物可抑制前列腺癌细胞分裂,使肿瘤变小。蘑菇可改善便秘症状、促进生长发育、抗癌、预防骨质疏松、降血压。尤其适合减肥者、癌症、高血压、骨质疏松患者,但如果是痛风患者就不要多吃了。

猕猴桃:水果脑黄金

专家认为,每天吃猕猴桃可防止DHA(神经系统细胞生长及维持的一种主要元素)受损,减少癌症。更重要的是,猕猴桃还有助于修复受损DHA。猕猴桃中的多种天然物质可有效杀灭口腔癌细胞。另外,猕猴桃也是叶黄素及玉米黄质的很好来源,多吃可降低白内障和黄斑变性发病率。猕猴桃美容养颜、抗衰老、提高免疫力、预防心血管疾病。不过尿频、易腹泻的人最好不要食用。

番石榴:抗菌高手

专家认为,番石榴可以使糖尿病发病危险降低25%。它还可以大大降低胆固醇水平,提高好胆固醇水平,降低血压,有益心脏健康。番石榴具有出众的抗菌作用,是沙门氏菌等其它有害病菌的克星。

保健提示:成熟的番石榴容易擦伤,很容易腐烂。所以采摘之后几天内必须尽快食用。

核桃:促进睡眠

专家认为,核桃含有丰富的维生素E,该维生素有助于防治乳腺癌、前列腺癌和肺癌。核桃有利于防止II型糖尿病。另外,由于核桃含有大量的抗氧化褪黑激素,因而具有促进睡眠的作用。核桃可以说是“黄金坚果”,富含蛋白质、脂肪、维生素B和E、钾、钙、镁、磷、铁、锌等营养成分。可以养胃、增强记忆力、强化骨骼、预防心脑血管与贫血病。

草莓:美容养颜

专家认为,草莓可阻断体内导致炎症的多种酶的作用,从而发挥抗炎作用。草莓有助于控制II型糖尿病。草莓具有排毒、美容养颜、防癌、抗衰老的功效。但脾胃虚寒者还是要尽量少吃。

无花果:防止皮肤病

专家认为,无花果中的物质与紫外线结合后,有助于防止多种皮肤病及某些淋巴瘤。无花果比其它新鲜水果或干果中含有更多的膳食纤维,3只无花果中就含有约5-6克膳食纤维。无花果纤维可以通过减缓食品中糖的消化和吸收,实现预防II型糖尿病的保健功效。



扫一扫

欢迎关注科技改变生活微信公众账号

网上转账安全吗?朋友圈的红包可以抢吗?网上理财产品值不值得买?随着互联网金融的风生水起,互联网金融安全已成为大众关注的焦点。请关注——

互联网金融,如何把好安全关?

本报记者 蒋秀娟 实习生 梁伟

打破砂锅

随着互联网时代的到来,互联网金融风生水起,成为当下备受关注的热门行业。然而与此同时,在原有金融安全风险控制的基础上,互联网金融还叠加了通信系统安全的风险。全新的系统风险,对整个互联网金融行业都提出了全新的挑战。

近日,在“2015首届互联网金融安全高级研讨会”上,中央财经大学金融安全信息安全研究所携手有关专家,聚焦互联网金融安全威胁,探讨构建互联网金融安全体系。如今,互联网金融行业的安全与老百姓财产安全息息相关,如果企业不做好业务平台安全,不仅会使客户财产受损,也会失去自身信誉,从而影响到业务发展,甚至影响到相关行业。

网络安全落后于网络应用

“现今的信息技术使得系统之间的连接更为简便,但PC、平板电脑、智能手机等设备的安全结构却过于简单,操作系统更是存在天生的安全缺陷。”互联网金融安全专家林鹏指出,“目前很多企业的管理体制、网络

安全技术都还很落后,而黑客的攻击却更为主动。在攻防战争中,防御者正在逐渐落后。而互联网金融企业风险更是‘互联网行业风险’与‘金融业务风险’的集合。”

据安恒互联网金融行业总监张开介绍,在对全国互联网金融网站进行的100个抽样安全检测发现,其中存在高危漏洞的网站占53%,6%的网站可以getshell,47%的网站发现SQL注入漏洞,2%的网站发现Struts2命令执行漏洞,25%的网站发现跨站脚本漏洞,4%的网站发现逻辑漏洞,6%的网站发现高危敏感信息泄露漏洞。张开指出,互联网金融面临的现实问题是,恶性黑客攻击行为导致用户信息泄露、恶意冒充投资人进行恶意提现、大型DDOS攻击和CC攻击,以及来自黑客的勒索勒索。

“互联网金融不安全的原因概括而言表现为:自身缺陷、开放性和黑客攻击。”中央财经大学信息学院院长、金融信息安全研究所所长朱建明认为,“从用户方面来看,现有的安全管理体制不能满足网络发展的需要,网络安全远远落后于网络应用,并且在网络建设的同时往往忽视网络安全建设。从黑客方

面来看,攻击者技术层次不断提高,黑客趋于专业化,往往掌握了深层次网络技术和协议。由于诸多网站通信协议缺乏有效的安全机制,黑客的可攻击点越来越多。计算机性能大幅提高,为破解密码口令提供了先进技术,使得黑客攻击手段越来越先进。”

应对网络攻击要有的放矢

如何发现与对抗黑客的入侵呢?林鹏表示,可以通过访客日志分析、安全平台建立和用户行为建模来发现恶意登录行为。

“对手可能来自世界的任何地方,因为他们认为P2P值得攻击。”张开认为,要想对互联网金融进行有效安全防护,需要使得信息安全管控策略与商业目标统一,也就是企业要重视并成为企业战略。具体而言,要保护有价值的信息、建立应急响应策略、寻找多个靠谱的安全合作方,并向主动安全迈进。

网信理信息安全部负责人孙晶认为,目前P2P平台安全防护包括三个方面,即信息安全组织与人员、信息安全技术、信息安全管理。“通过这三张盾牌来抵御和避免来自外部的攻击与内部的风险。”

针对入侵者利用P2P的套利行为,孙晶认为,最主要的是从业务角度防套利,不能让入侵者“空手套白狼”。他指出,仅靠身份证、银行卡、手机号、邮箱证明身份是不够的,还要综合使用汇款、转账、免冠照片、线下验证、电话、IP验证、设备识别等多种方式;其次,要依靠大数据,识别批量注册、批量抢红包、批量提现的可疑行为;此外,应不断总结和完善的防范规则。在举办市场活动前应提前考虑防范规则。在举办市场活动前可适时分析数据异动,活动后及时清理不合规用户。“另外,可以考虑与外部的大数据防欺诈公司合作,但提供数据要慎重。”

构建互联网金融安全体系

朱建明认为,安全是一个整体,千万不能盲人摸象般的防御。理想的防御是对所有的攻击进行防护,但从组织资源限制等实际情况考虑,需要做“适度”的安全,即互联网金融安全的级别要与商业价值相一致。互联网金融安全不仅是技术问题,更是管理问题。不仅包括一般的安全问题,更包括业务安全问题。

“云计算在节省资源方面有很大的优势,但是在云计算基础上,它的负载资源能力以及建立在虚拟化平台上的安全设备和管理网站,目前都不是很成熟。”朱建明建议,互联网金融公司在3年以后再将技术往云上转。他认为,大数据(公司业务核心数据)安全应该是互联网金融公司安全问题的重中之重。如果公司的核心数据被黑客窃取,半年时间就可以复制一个同样的平台,公司便失去了价值。

“安全建设实际上是对抗入侵的过程,只有加强各方面的合作力度,构建互联网金融安全体系,才能使我们稳操胜券。”朱建明说。

北京中安国发信息技术研究院院长张胜生表示,信息安全是一场持久战,知己知彼,才能百战百胜。他透露,研究院将致力于整合金融和信息领域专家力量,组建金融信息安全专家智库;整合金融和信息领域安全解决方案,形成与业务紧密结合的安全最佳实践,为业界树立标杆;集合全行业力量,打造主动防御体系,防患于未然;开发智能专家工具库,为业界提供便捷的一站式安全解决方案。

快速提升洗发香波功能方案提出

生活风向标

科技日报讯(记者杨靖)江苏高维化学有限公司7月11日发布消息称,今年6月底,公司首席科学家张末名博士成功完成了洗发香波“极微小”量即亚分子级功能调节数学建模,创建了基于“直链、含苯及氨基酸等”有机物的均衡对称和螺旋分布理论,并提出了可快速提升洗发香波功能的“微添加”解决方案。这标志着目前几乎被国外品牌垄断的国内洗发水、化妆品市场,未来有望迎来生产工艺更加节能环保的高品质替代产品。

张末名说,他多年研究发现,众多的化

学物质,即便只是稀释至“极微小”量,仍能发出强烈的特征信息场,从而影响体系的亲、疏水性,使人体皮脂腺收缩,毛鳞片闭合,油和水分离等。也就是说,应用这种“微调节”理论和方法,可以对传统洗发香波进行性能改造和提升,从而轻松实现其对头发的紧密、蓬松、顺滑、干涸、粗细、软硬、涩滑、棉脆、蓬松、缩弛、直卷、飘垂等的有效调节。

由张末名构建的基于有机物均衡对称和螺旋分布法则的“微调控”理论技术体系,未来有望在人体护理、医疗健康,以及其他有关物表界面改性的大量科学研究与产品开发领域获得广泛应用。

防暑降温必须注意禁忌

给您提个醒

降温不宜过快 大汗淋漓时,到风扇前揭开衣服猛吹,实现“快速降温”,是不少人认为爽快的做法。殊不知,这种“快速冷却”的方式,常常会让“快活一时,难受几天”,甚至引起各种疾病。

洗冷水澡 冷水溶解暑看似合理,其实不然。突然遇冷会使血管迅速收缩,“凉爽”反而无法进入体内,甚至会导致机体免疫系统失调,用温水冲澡比冷水溶解暑效果更好。

空调温度过低 医疗气象学家通过试验发现,应该不断调节居室温度,从而逐渐适应温度的较大变化。正确的做法是:居室的温度应在26℃—29℃之间,才对身体健康有利。

不涂防晒霜 紫外线可穿过云层,晒伤皮肤,让人感到灼热,即使阴天也应涂抹防

晒指数至少为30的防晒霜。

打赤膊 在气温接近或超过37℃时,皮肤不但散热功能减弱,反而会从外界环境中吸收热量。穿得太多还很容易被紫外线灼伤。因此,越是到了暑热难熬之时,越不能只穿背心、短裤或打赤膊。当气温高于体温时,可穿一些浅色的薄长衣、长裤,阻隔日光,利于防暑。

大量喝冷饮 夏季喝冷饮只能解一时之暑,但是不能长期的解热、解渴,而且冷饮不能食用过多,不然会导致肠胃温度下降,从而引起不规律收缩,诱发腹痛、腹泻等症状。

饭菜不加盐 不少人觉得天气热了,一些饭菜不加盐也可以食用,这种观点是错误的。炎热、潮湿的环境容易滋生细菌等致病微生物,加热可起到消毒灭菌的作用,保护人们的身体不受细菌侵袭。

画中有话



在近日举办的第十二届中国(长春)国际汽车博览会上,多个汽车厂商携旗下新能源汽车亮相。据介绍本届车展新能源汽车总数超过100辆,比去年增长25%。图为观众在参观一汽集团旗下新能源汽车型奔腾PHEV。

新华社记者 张楠摄

WiFi音响GP2主打智能家居概念

数字时尚

果壳电子日前发布了旗下WiFi音响GP2,主打智能家居概念。日前,已经在淘宝正式开启众筹。

据介绍,果壳WiFi音GP2的外观被设计成非常适合现代简约家装风格的造型。提供的内容涵盖了儿童读物、少儿教育、曲艺节目等3000余种类别,以及百万量级的音乐

曲目。果壳WiFi音响GP2开放了接口,同多家声乐内容提供商合作,包括喜马拉雅、天天动听、多听FM、豆瓣FM、蜻蜓FM以及听听FM,而且支持DLNA、AirPlay等协议,可以使用网易云音乐、QQ音乐等播放输出歌曲。果壳电子CEO顾晓斌认为,音响其实是智能家居中必不可少的一个组成部分。中国有3.5亿个家庭。智能家居市场规模2015年

将达到1000亿元以上。

“在千亿级市场面前,果壳选择了音响这个品类。”顾晓斌对其原因解释道,这个行业很多年没什么变化,也被很多人忽视,这同时也是他的个人喜好。他认为,互联网巨头、传统家电巨头更倾向于搭建开放性平台和制定行业标准,建立一个智能家居生态圈。但智能家居其实需要的是产品采集数据后期的处理和对各品牌间兼容性进行挖掘,在标准、实用性、易用性、舒适性、性价比等方面彻底切中消费者痛点,这些都是需要改进和发展的。

(旺红)

“雷人买家秀”背后的网购痛点

王宇 于佳欣 于文静

锐观察

因大小不合、风格跑偏、宣传走样等问题,不少消费者网购中常常遭遇商品“名实不符”的苦恼,一些消费者秀出的试衣图片更是被网友戏称为“雷人买家秀”,发出“是否是同行派来”的感慨。

用更少的时间,花更少的钱,有时未必一定能获得性价比更高的产品和服务……互联网消费火爆背后也有网购痛点。

“确实有时会收到所收货品与卖家宣传不符的情况,以及不靠谱的信用等级和网上评价,虽然能做到无理由退换货,但还是让

人很不舒服。”面对这一话题,北京的“90后”女孩贾海澜有点无奈。

“雷人买家秀”的背后,表面上反映的是网络消费体验失真、用户消费跑偏的问题,实则是网购诚信建设的这一关键问题。

“实体店看得见、摸得着,买之前可以试吃试穿。相比之下,网络消费有着先天不足的弱点。”商务部研究院消费经济研究部副主任赵萍认为,相对于实体店购物,线上购物相对便捷,但是消费者无法在付款前获得试用商品的感受,容易造成误判,影响体验。

专家指出,尽管电商平台通过开展商家评级、用户评论等方式构建了诚信体系,

一定程度上弥补了“消费跑偏”问题,但网购行为的特点决定了“真实度”是网购消费自诞生之日起就存在的软肋,这一方面需要加强对电商的监管、完善自律,另一方面应加快实现线上线下的融合,以及网店和实体店的对接,弥补用户体验失真难题。

如果说“雷人买家秀”暴露出的是网购的诚信问题,“冰激凌流泪”现象则折射出互联网消费中的“最后一公里”难题。

目前,从地区来说,我国中小城市和广大农村仍是电商物流的突出短板;从网购品种来说,由于缺乏冷链物流能力,生鲜农产

品的电商物流还是软肋。快递到家的海鲜不鲜,果蔬不清爽、冰激凌“流泪”等现象,时有发生。

任由冰激凌“流泪”,最后的结果可能是电商流泪。由于“最后一公里”是整个物流环节的末端环节,也是唯一一个直接和消费者面对面接触的环节,客户满意度很大程度上取决于这一环节的质量效率,因此,送是否及时、产品是否完好,客户体验是否满意,都有赖于“最后一公里”的解决。

专家认为,要想释放中小城市消费潜力,撬动农村大市场,提升大城市网购体验,必须加快解决电商物流“最后一公里”难题,完善社会物流体系,提升配送能力和质量,加快冷链物流建设等,提高消费者满意度,杜绝快递变“慢递”,让冰激凌不再“流泪”,让互联网消费走得更远、更顺畅。

(据新华社电)