

高温下施工 新华社记者 周衡义摄



为村民“义诊” 新华社发



水族迎卯节 新华社发



乡村旅游带致富 新华社发



营养快餐

伏中解暑三款营养汤

荷叶鸭蛋汤 夏天贪凉易伤脾胃,而必要的“清补”既能防暑、生津,又能保护肠胃,荷叶蛋汤就是“清补”的不错选择。

夏季适当吃“苦”可消暑,荷叶属苦味野菜,正适合夏天吃。黄色的蛋汤和碧绿的荷叶相配,看上去就不错。

荷叶鸭蛋汤的制作,将荷叶放入开水中,等水再次翻滚时加入打好的鸭蛋液。形成蛋花后再煮一分钟即可。出锅时,可加少量橄榄油和少量盐调味,吃得更健康。

三豆汤 民间有“夏季吃豆胜过吃肉”的说法,虽有些夸张,却也有一定道理。夏天很多地方有暑湿,很多人胃口不好,而大多数豆类都具有健脾祛湿的作用。

夏天吃豆,推荐三豆汤(赤小豆、绿豆和黑豆)。绿豆是夏季清热解暑的常用食材,夏季食用赤豆能够消除水肿,并可利尿;至于黑豆,虽没有解暑功能,但黑豆的营养价值要高于绿豆和赤豆,可用来均衡营养。

煮三豆汤前,先将豆子泡几个小时,然后小火慢熬至三豆煮熟烂,三豆汤就做好了。

玉米须水 玉米须水非常适合在夏天饮用,除了清热解暑、利尿祛湿之外,还能降血压、血脂、血糖等功效,尤其适合三高人群。

相对于其他解暑汤,玉米须水成本很低,最简单的做法无疑是煮玉米时连须洗净一起煮,煮到玉米熟,剩下的水就可以喝了,很实惠。

也可将煮好的玉米须水加其他食材一起饮用。如与野菊花、决明子等泡茶,长期喝清热解暑又明目;加冬瓜皮熬煮,经常喝有利尿、祛湿的作用;同样,可搭配山楂、冰糖等一起泡着茶喝,不但口感不错,还具有很好的解暑功能,大家在家不妨多尝试试试。

几种丝瓜好吃的做法

丝瓜炒鸡蛋 锅中烧水,水开倒入丝瓜焯水,有的饭馆是拿油来焯丝瓜的,家里做就没有必要了。倒入丝瓜后,水再次开就可以捞出来了。如果想使颜色保持翠绿的话,可用冷水冲凉一下;将鸡蛋打入碗中,加盐,用筷子充分搅打均匀待用。锅里放油3汤匙烧热,将鸡蛋放入锅中炒熟盛出待用;锅中底油,油微热放姜末爆香,倒入焯过水的丝瓜,加盐翻炒,大火翻炒30秒后,就可以加待用的蛋花。一起翻炒也不要太长时间,20-30秒也可以出锅了。

丝瓜肉片香菇汤 猪肉切片,丝瓜去皮,切滚刀块备用;小香菇去根,洗净,挤干水分备用;起油锅,热油后下猪肉片和香菇炒至金黄下入丝瓜大火翻炒至软,加入适量热水,大火煮开,转中火煮至丝瓜软烂;调入适量盐和味精调味,撒葱花关火。

凉拌清炒丝瓜 将丝瓜洗净去皮,切成滚刀块;红椒切小块,姜切丝,蒜切片;锅里油5成热时放姜和蒜爆香,加丝瓜翻炒,丝瓜熟透时放红椒块和少许盐调味,翻炒几下后加鸡精炒匀即可。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

暑期来临,旅游市场异常火爆,境外游更是成为当下许多人出行的首选。与此同时,境外游也给游客带来不少困扰。请关注——

移动互联网旅行时代是否来临?

本报记者 蒋秀娟 实习生 李丹

打破砂锅

随着暑期的来临,境外游成了许多国人出行的首选。在出境旅游的游客中,多于30%的游客会选择自助出国旅行,主要目的地有泰国、日本、韩国和台湾等国家和地区。然而与日益火爆的境外自助游市场并存的是,出境游客往往面临着这样一些问题:语言障碍、信息难以辨别、路线不熟悉等。有什么方法可以解决人们出行旅游的“痛点”?在这样一个互联网+的时代,是否可以给人们提供更舒心便捷的境外自助游体验呢?

出境游面临出行“痛点”

根据途牛旅游网发布《2015上半年中国在线出境旅游报告》显示,2015年上半年出境游市场仍在快速增长,出境游业务占总体旅游业务交易规模超过70%。“出境自由行的游客一般的出行流程为:查看攻略游记,着手行程定制,然后预订机票、酒店等产品,在旅行途中遇到各种各样问题时再进行网上搜索、咨询,回来后把自己的旅行生活分享到微信、微博等空间。但这样的旅行方式往往也带来一些痛点,比如预订机票、酒店、景点

门票时要面对杂乱的信息,办理签证、保险的过程也并不轻松;前期准备时面对大量的攻略难以提取有效信息;在出游的过程中,还要面对语言障碍以及各种突发情况造成的行程临时变动。

是否有某些途径让出行变得简单快捷呢?显然,移动互联网的快速发展对传统旅游业而言是一次难得契机,这种新模式的形成不仅为传统旅游业带来了更广阔的发展天地,更重要的是让人们的出行变得更加方便,大大提升了传统旅游的体验度。

作为去过近30个国家的旅游达人、北京景行技术有限公司CEO刘波坚信移动互联网智慧旅行的时代已经来临。他认为,中国旅游者正在迅速从跟团游向自由行、从周边游到出境游,从低频次出行向高频旅游消费转型,从线下、PC网站预订向手机移动端转型,从提前规划到说走就走、在行程中预订目的地服务,从满足预订功能到追求服务、社交、情感互动转型。

“私人定制”让出境游变简单

据有关统计,在选择出境游的年龄层中,80后是出境游的主力军,占出境人数的54%,

而其中92%的80后游客都会使用智能手机来规划出境游。可以看出,在出境游日益受欢迎的今天,移动互联网为出境游客提供了极大的便利。

“移动互联网的迅速发展及应用人群的不断增长,推动了旅游产业的发展与变革。在移动互联网大数据时代,手机可以成为人们出行的智能行程助手,使得用户在省心的同时玩到一些具有当地特色的项目,解决游客对目的地不熟悉、对交通路线选择不清楚的问题。”刘波说。最近,针对出境游的一些“痛点”,刘波和他的团队开启了一套“玩美行程”智能解决方案。

对于刘波而言,为用户设计旅途过程中的具体行程方案,帮助用户方便获取相应资源并可灵活变更,这就是移动互联网时代旅游产业的不一样。“不同于集中呈现旅游资源的网站和应用,对于旅游全程安排、商品购买等问题,我们能迅速给出解决方案。即便用户中途变更,我们也会有一套核心算法。对于点和点之间的交通我们会通过交通大数据,快速响应顾客的需求,并且会在和行业内部专家交流后,在众多路线中选择最优最方便的方式。除此之外我们还会在产品中嵌入汇率、天气、导航

地图等信息,这是目前旅游网站或电子地图所无法及时提供的。”

业内认为,10年后所有产业都将互联网化,企业竞争的并非互联网产业而是非互联网行业。像专车、手机地图等技术应用的出现,实际上就是典型的互联网与传统产业的结合,不仅创造了新价值,更为人们生活打造了新的服务模式。而在旅游行业,有更多的人倾向于自助游。这不仅是因为如今的信息更为发达,更由于各种APP产品的出现,便捷了人们的出行生活。近几年我国出境游市场火爆,不仅可从官方的统计数据看出,仅凭各大商业巨头纷纷注资旅游市场的势头也可窥见未来境外游市场的商机。

技术过硬才能实现完美行程

尽管移动旅游带给了人们无限广阔的前景,但对于移动旅游,如何做好体验度是最关键的。而要实现良好的体验度,即企业提供更便于消费者出行,能满足消费者在旅途中的各种个性化需求,如预订、查询、支付、分享等的产品,并非一件简单的事。

“要实现利用大数据来进行旅途完美

私人定制,打造旅行路线智能生成与优化,算法是难点。”刘波坦言,“玩美行程”的产品模式是基于用户需求定制个性化行程,产品开发涉及大数据、人工智能算法等。要让游客通过手机轻松完成行程定制,并在途中随时随地获得帮助,开发难度非常高。

“拥有了优化算法,我们便可根据出境游客旅行的需求,在生成定制线路后,优化旅行线路并推荐商品,从而实现轻松定制,并在游玩途中发生变化的时候,及时替换、优化行程。”刘波认为,这对于用户体验的改善将大大提升。

刘波介绍,旅行定制是个较复杂的决策过程,目前行业内通行的做法是人工多次交谈方式完成,费时费力。“玩美行程”APP通过简单操作实现个性化定制,优于行业解决方案,但仍需要不断提高移动互联网交互技术,帮助游客“省心定制、途中玩好”。“在人人使用智能手机的时代,应用场景的扩展也是移动互联网旅游的一个发展机遇。过去10年,携程、艺龙、去哪儿等在线旅游公司通过互联网为用户聚合了大量旅游信息,而在移动互联网时代,个性化定制、随时随地提供旅行帮助等都将带来划时代的创新。”刘波说。

如何减少蔬菜农药残留?

给您提个醒

蔬菜的污染主要来自农药。白菜、空心菜等叶类蔬菜食用的是菜叶,在叶面上残留农药就会直接影响人体健康。选购此类蔬菜最好先闻一下是否有农药气味,若有,肯定是刚喷过农药不久就上市的,不宜购买。生菜、莴菜、韭菜、辣椒、芹菜、番茄等蔬菜自身抗虫能力较强,施用农药较少。还有食用部分生长在土壤中的芋头、土豆、萝卜、大白菜等也是很少受到污染的菜类。

由于农药在喷洒过程中,主要附着在蔬菜表面上,所以,有效地清洗和适当加工,可以降低农药的残留量。

用清水浸泡和搓洗,可以使农药残留量下降,而且泡的时间越长,农药残留就越

少。试验证明,用自来水将蔬菜浸泡10—60分钟后再稍加搓洗,就可以除去15%—60%的农药残留,用专用的蔬果洗涤剂浸泡更为有效。

高温加热也可以使农药分解。实验证明,一些耐热的蔬菜,如菜花、豆角等,洗净后再用开水烫几分钟,可以使农药残留下降30%左右,再经高温烹炒,就可以清除蔬菜上90%的农药。此外,淘米水洗菜和适当用阳光照射,对于减少蔬菜上的农药也能起到一定的作用。

蔬菜去皮当然也可以减少农药残留,但也会带来果皮中维生素和矿物质的损失。因此,去除农药的最好办法还是将新鲜蔬菜进行洗涤剂浸泡,然后用清水冲洗干净。

(王斐)



从七月下旬开始,浙江省长兴县画溪街道近万亩葡萄园迎来了葡萄成熟季节。画溪街道是长兴县主要的葡萄生产基地,总规模已达9700亩,基地内80%已实行小拱棚连体保温促早熟栽培,不断开发的新品种和绿色无公害新技术的运用使葡萄种植户的经济效益成倍增加。图为游客在“葡萄长廊”内采摘葡萄。新华社记者 徐昱摄

L2Cplat使企业运营数据流无缝融合

数字时尚

科技日报讯(记者左常睿)“让天下没有难运营的企业。”7月25日,在京举行的智能企业协同运营平台L2Cplat产品发布会上,得一创新(北京)科技有限公司创始人何革学提出这样的愿景。

据何革学介绍,L2Cplat的含义是Leads to Cash,即以线索到现金,其目的是以企业运营过程中的营销和研发两个关键环节为引擎,打通企业运营数据流,用同一平台,统一的经营彻底消除企业运营过程中的信息

能都是L2Cplat独创。

L2Cplat以销售过程中的“人”为核心重新定义了销售管理,创造性的设计开发了全新独特的企业级的用户关系管理L2Cplat/URM,贯穿了线索、客户、联系人、销售机会、产品、报价、合同以及相应的工作流程。

L2Cplat/NOTE是一个企业级的云笔记,可以无限级的创建个人笔记本和部门协作笔记本,并与企业组织架构关联,可以快速方便建立跨部门、跨区域的协作笔记本和笔记,实现笔记内容在企业中的快速协同与分享。

L2Cplat/KM是一个企业级的知识库,可以帮助企业将知识按照不同的分类高效组织起来。L2Cplat同样与企业组织架构关联,可以灵活方便的分配权限,实现企业知识的高效利用和严密的安全保护。

“叮当快药”减轻百姓负担

科学与生活

科技日报讯(记者宋莉)“小康不小康,首先要健康。”互联网+时代背景下,仁和集团要利用传统资源做创新型互联网企业,努力打造大健康互联网产业链平台,为用户和百姓提供更加贴心、智能的健康管理服务,进一步带动行业转型升级。“近日,在第二届“reMED2015 重构医疗生态”高峰论坛会上仁和集团董事长杨文龙宣布,仁和集团全面拥抱“互联网+”,通过构

筑“叮当大健康互联网产业链”,为用户和百姓提供方便、快捷、安全、价廉的智能健康管理服务。

据悉,2014年以来,仁和集团开始用互联网思维来调动庞大的传统实体,启动从工业到连锁、消费者、健康服务的全产业链整合,以及从传统生产型企业到互联网企业的跨界整合。

短短一年间,仁和以“做一个掌握传统资源的互联网企业”为目标,通过发起创立“和力物联网”,打造集原料、辅料、包装材料及生

专业书单为二手书募捐提供指南

生活风向标

科技日报讯(邹亿妹)在我国农村,存在严重的儿童“阅读缺失”现象。资料显示,占我国儿童人口半数的农村儿童只拥有童书资源的11.1%。由知名饮料企业华润怡宝运营的百所图书馆计划(“百图计划”)自2007年起开始实施,深入到乡村学校建立图书馆。截至2014年底,已经有132所华润怡宝图书馆在广东、青海、四川、辽宁等18个省内建成。

“捐赠书籍良莠不齐”一直是乡村图书馆项目遇到的尴尬。今年,华润怡宝“百图计划”创新推出专业书单作为书籍募捐指引。华润怡宝联合中国儿童中心,邀请专家

学者,如知名阅读推广人李一慢、第二书房创始人李岩等,对适合小学生阅读的书籍进行了海量甄选,并由北上广三地的小学生担任评委,选出了“孩子给孩子推荐的百册书单”。该书单囊括了100册中西经典儿童读物和新锐作家作品,兼顾小学生各个年龄层读者的阅读需求,为“百图计划”提供了有力的二手图书募捐指南。

自“六一”儿童节起,华润怡宝“百图计划”走进全国近200家城市中小学、6大城市青少年宫进行图书募集。截至7月15日,共募集到图书6万多册。今年9月,所有募集到的图书将陆续被派送到各地农村学校新建及更新的图书馆中。

问题。

基于仁和集团传统优势资源结合互联网打造大健康生态产业链平台,叮当云健康管理公司通过移动互联网平台,提供线上推广、远程健康管理、健康咨询等服务,着力打造集智能健康实时监测、健康管理、健康咨询、社区交流、网络销售等服务与销售于一体的大健康管理服务云平台。

目前,叮当云健康旗下已拥有移动应用APP、智能可穿戴设备、智能一体机检测、保健调理产品等四大产品体系。其中,叮当快药的APP是获取用户流量入口,既可以作为健康管理提供用户人群,反过来,当健康管理用户产生购药需求时,也可以通过叮当快药来实现。