



拔烟筒

新华社发 李柱峰摄
十一万吨。新华社发 李柱峰摄
十九台,预计可减少煤炭年消耗量二
动,集中拆除燃煤锅炉、茶浴炉三百一
近日,河北开展“拔烟筒”集中行



拔烟筒

新华社发 周华摄
口之家化用液化气,节省约四十元。
网农户每立方沼气,只要付费两元,四
广西探索沼气“全托管”模式,入



拔烟筒

新华社发 周华摄
歌惠的胜地。新华社发 周华摄
蜀河镇。古镇曲径幽巷成为人们休闲
之处,有一座依山而建的古街,人们休
在陕西旬阳县,蜀河与汉江交汇



拔烟筒

新华社发 周华摄
歌惠的胜地。新华社发 周华摄
蜀河镇。古镇曲径幽巷成为人们休闲
之处,有一座依山而建的古街,人们休
在陕西旬阳县,蜀河与汉江交汇

营养快餐

吃西瓜 三不要

炎炎夏日,西瓜是人们喜爱的水果之一,但西瓜也不是任何时候都可以吃,不是吃得越多越解渴,也不是人人都适宜吃西瓜。有三种情况下吃西瓜是要不得的。

西瓜当正餐要不得
西瓜94%以上都是水分,但是本身含糖量也是很高的。

正常甜度西瓜含糖5%,所以西瓜的热量很高,西瓜的卡路里是250千卡/千克。也就是说如果你每天吃一个很大的西瓜,大约有8到10斤,就是摄入了1000千卡到1250千卡的热量,而普通的一碗米饭热量大约是200千卡。也就是说吃一个西瓜就相当于吃了五六碗饭。所以吃西瓜当正餐是要不得的。

西瓜当宵夜要不得
西瓜富含糖分,如果晚上睡前吃得多,会使胰岛素上升,促进脂肪合成。

人体新合成的脂肪大多数都储存在腹部,再加上夜间运动量减少,脂肪只储存不消耗,时间长了,小肚腩就长出来了。

长期吃西瓜当宵夜就会使体内糖分沉积脂肪加厚,不用多长时间就会发胖的。所以吃西瓜当宵夜是要不得的。

西瓜要吃饱要不得
为什么平时多吃一碗饭觉得饱得不行,多吃西瓜就很少会觉得饱呢?难道面对西瓜我们的食欲突然之间变大了吗?

西瓜和苹果不同,它的甜味主要来自果糖。温度越低,果糖的甜度就越大,这是它被各种清凉饮料所钟爱的主要原因。研究早就发现,果糖虽然不会明显地升高血糖,却也绕开了食欲控制的机制。换句话说,喝葡萄糖水喝白水会让人饱,喝含糖果糖的饮料就不觉得饱。西瓜既然是含大量果糖,它也有让人不觉得饱这种特性。这样人们吃西瓜的时候难以控制食量,很容易吃多,所以这种情况也是要不得的。

夏吃姜 可防暑

“冬吃萝卜夏吃姜”,生姜不仅是调味品,也是一种养生保健的食材。

夏天吃生姜有很多好处。一可出汗降温。生姜中的姜辣素对心脏和血管有一定的刺激作用,能加快血液循环,使毛孔张开,排汗量增大,体内的余热随着汗液被带走,有一定的防暑作用。二可防治肠胃炎。夏季细菌生长活跃,容易污染食物,引起急性肠胃炎。适当吃些生姜或用干姜加沸水冲泡后饮用,能起到防治肠胃炎的作用。三可祛除风寒。夏季常吹空调,易受风寒,引起伤风感冒。喝点姜糖水,有助于祛除体内风寒。要注意,暑热和风湿引起的感冒则不宜饮用。四可健脾胃。夏季常吃寒凉的食物,会导致脾胃寒凉之气过盛,出现心悸、恶心等症,食用生姜有助于温脾胃,以防病症严重。

通常,生姜皮最好不要去掉,这样可以保持生姜药性的平衡,充分发挥生姜的整体功效。在治疗水肿时,生姜也不要去皮,因为姜皮有利水作用。但若是脾胃虚寒者,或在食用苦瓜、芹菜、螃蟹等寒凉食品时,应去姜皮;患风寒感冒时,喝生姜红糖水,此时生姜最好去皮;用生姜治疗脾胃虚寒引起的呕吐、胃痛等不适时,姜皮应去掉。(叶洲)



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

近几年,互联网上O2O法律服务平台如雨后春笋般涌现,凭借跨地域性、业务多元化、操作便捷、效率高等特点,这些O2O法律服务平台大受欢迎。请关注——

O2O 法律 服务 可信 吗?

本报记者 蒋秀娟 实习生 梁伟

打破砂锅

O2O(Online To Offline即线上到线下)法律服务平台即电商平台的模式做知识产权法律服务、商标注册服务等,就是希望解决地域受限、信息不对称、行业不透明以及低效的问题,实现“线上交易、线下服务”。

对于O2O法律服务平台,很多人还很陌生,大家的法务问题能在线上得到解决吗?这些平台的服务运营模式值得信任吗?隐藏在蓬勃发展的O2O法律服务平台背后,又是什么?繁荣景象背后还面临哪些困境?

O2O 法律服务平台 生水起

如今,中国的法律服务市场正以每年30%的速度增长,每年各类诉讼案件中,律师代理市场约800亿,加上各类仲裁,共计超过1000亿的诉讼律师费市场。近两年,越来越多的O2O法律服务平台出现,意图改造这个一直被排除在互联网外的传统行业。

目前,国内O2O法律服务平台大致可分

为诉讼和非诉讼两类业务:非诉讼业务指一些标准化流程业务,如商标注册、合同制定和交税服务等。诉讼业务指的是对接律师与用户的业务,O2O法律服务平台能起到对入驻律师的信息进行归类,方便用户约见合适的律师的作用。

“通过入驻法O2O平台,全国各地的律师也可以跨越地域限制,扩大客户群体范围。其他行业在互联网+时代的成功范例,也是促使法律服务行业搭建O2O平台的诱因。”专注于知识产权领域的新媒体IPR DAILY主编周炳日在接受记者采访时指出。

“以往服务机构的服务好坏只有真正合作过的企业客户才知道,有一定的信息阻塞性,服务机构服务水平的优劣不能广而告之,使得企业选择服务机构的时候缺乏参考。”集合全国商标服务机构为企业服务的O2O法律服务平台“标天下”创始人周鸣晨表示,O2O法律服务平台的出现可以打破这种信息阻塞性,让服务机构更自律,加强提升自身的专业性,通过优化自身的服务得到更好的口碑。

O2O 法律服务平台 解 决信任危机

“法律服务是一种自律性的服务,这导致了人为的不透明。同样的业务,不同的客户可能收费不一样。而且法律服务评价模式很难界定。这导致了传统法律服务固有的缺陷。传统法律服务效率低下,从找律师到签订合同时间成本很大。律师与客户之间或多或少存在一定的信任问题。”周炳日指出,“法律O2O服务平台直击传统法律服务的痛点,通过类似于第三方‘支付宝’的模式,解决律师与客户之间的信任问题,对交易双方都起到了一定的约束作用。而且交易流程可视化,用户可以上网查看代办事情的进度。”

他建议,流程化标准化的业务可以选择O2O法律服务平台来为自己服务,可以降低用户的时间与经济成本。对于非流程化标准化的诉讼案件可以把O2O法律服务平台的线上律师信息作为参考,同时通过多方面渠道获得最精准的律师信息,找到合适的律师。“商标服务交易双方,很多时候都有各自的顾虑。一方面,由于商标服务行业基本

上都是先收钱再服务,企业很多时候会有顾虑,担心商标服务机构收了钱不服务或者是不好好服务。另一方面,尽管商标服务机构想打消企业家的顾虑,先服务后付费,但也担心到时候收不到服务费,最后结果就是很多可能达成的合作不了了之。”周鸣晨表示,通过O2O平台,企业在选择了合适的商标服务机构后,可直接下单、付款至平台,待商标机构主动服务完毕后,再确认付款。同时,由于企业前期已将款项支付至平台,服务之后即可收到服务款项,法务机构也不用担心企业“赖账”。

O2O 法律服务平台 要 建立服务品牌

“目前,老百姓通过法律手段维护自己的合法权益的意识不强,这在一定程度上导致了O2O法律服务平台还只是在小范围内发挥作用。只有通过提高服务质量,让老百姓感受到运用法律手段的甜头,通过体验式的感受,建立对法律O2O服务平台的信任,加强知法懂法守法用法的意识。”周炳日认为,O2O法律服务平台作为一个互联网行业的

衍生品具有广阔的发展前景。“传统的商标服务行业信息不对称、不透明,一方面,企业想申请商标,不知道找谁,不知道谁靠谱;另一方面,随着竞争压力增大,对于商标服务机构来说,寻找客户的综合成本越来越高。”周鸣晨介绍,“标天下”通过免费模式让商标服务机构入驻,同时,为了确保入驻商标服务机构服务可靠,“标天下”会对入驻机构相关资质及办公场所信息进行审核,通过导入该服务机构上一年度商标申请总量及过往的商标申请核准通过率,让企业能够一目了然。

“信任是制约O2O服务平台发展的瓶颈,因此提高自己品牌的认可度对O2O平台的发展至关重要。”周炳日指出。

近期,O2O法律服务平台“赢了网”宣布完成了新一轮数千万人民币的融资,由腾讯领投、德同资本和复励投资跟投。BAT(百度、阿里巴巴和腾讯)进驻法律服务市场,意味着O2O法律服务平台的市场前景可期。“这对于整个社会法律服务和守法意识的推广同样具有良好的效应。”周炳日说。



江西东乡县天然丝瓜络专业合作社自2007年成立以来,经过创新发展,采取“省级龙头企业+合作社+基地+农户”的生产模式,种植丝瓜并开发4大系列、200多个品种的丝瓜络新产品,远销到20多个国家与地区。图为加工制作的丝瓜络布鞋。

高精度智能定位儿童手表推出

数字时尚

科技日报讯(记者张晔 通讯员吴爱珍)近日,在苏州国际科技园“企业新品联合发布会—智能生活专场”中,国内企业擎天柱向市民推出最新的移动互联网应用产品——“守护天使”儿童智能定位手表,让担心孩子走失的家长吃了一颗“定心丸”。

“守护天使”由智能手表和手机APP软

件两部分组成,其中定位功能是家长们最关心的核心功能。苏州擎天柱智能物联网科技有限公司总经理孔振华表示:“GPS定位、WiFi定位、基站定位和惯性定位是人们经常能看到的,但是目前市面上的智能定位手表多采用一种定位方式。”“守护天使”综合运用四种定位技术,定位精确度在50米左右,是定位精度很高的儿童智能定位手表。家长可以利用电子围栏功能在所在城市设置电子围栏,只要孩子出了这个围栏,家长就会

收到提醒。家长也可以利用轨迹回放,知道孩子24小时的行为路线。”

记者了解到,目前儿童智能手表的待机时间基本上都是1—2天,“守护天使”儿童智能手表的待机时间可以达到5天以上。另外,目前市场上出现的一些儿童智能手表多需要买电话卡插进手表,每月至少10元消费。因为需要插卡,所以大多产品防水功能也比较弱。而“守护天使”的免插卡功能,这不仅让其实现了终生零资费,并拥有超强防水功能。

同时,“守护天使”搭载的APP还具备了在线教育的功能,能提供名师讲座、连接课堂知识点,为孩子提供课外延伸辅导。



近日,一款名为 Turing Phone 的超坚固手机火遍全网,该机采用了一种名为 liquidmorphism 的金属合金,机身的坚硬程度超过钛和不锈钢。该机有三种颜色:分别是紫灰色、蓝红色、红白色,以及三种存储选择16GB、64GB、128GB,分别对应的价格是610美元、740美元和870美元。

据了解,中国最早的能效标识自2005

夏季灭蚊首选物理方法

给您提个醒

目前市场上不少杀虫剂都打着“儿童专用”的旗号,对此,农业部农药检定所毒理处副处长陶岭梅介绍说,由于不同年龄段的儿童安全系数不好把握,因此就登记管理部门来说,并没有专门针对儿童的农药。陶岭梅建议,针对儿童这一特殊群体,应首先选用物理防范,如优先使用蚊帐等;在不得不使用杀虫剂时,家长需要在用量上进行酌情把握,可以先在自己的敏感部位进行试用等。

夏季蚊虫滋生,有些家长喜欢使用气雾剂灭蚊。但是专家提醒,杀虫气雾剂含有刺激性气味,在使用时,一定要认真核对产品标签,确定购买产品杀灭的害虫与家里发现的害虫是否一致。喷药之前,先把食物、水源、碗柜等密封或遮盖,避免污染;施药时应

该做好个人防护,最好能穿长袖衣服,戴口罩,防止皮肤沾染药物或通过呼吸道吸入,用后洗手。

此外,按照说明书使用,不要人为加大使用量。杀虫气雾剂避免猛烈撞击、远离高温环境。部分产品使用易燃的有机物做溶剂,不要将其对着火源喷射,以免发生危险。慢性支气管炎、哮喘、过敏体质者不宜使用。

在使用蚊香灭蚊时,应将蚊香置于上风侧,切忌用手直接接触蚊香盘,使用时要适当地通风。远离易燃品,同时也不要将其放置在阴暗角落或窗帘下使用,这样不但会降低杀虫效果,而且也容易引起火灾,使用后要及时洗手。电热片蚊香和电热液体蚊香,长期不用存放前,应用软布或纸巾轻轻擦净表面灰尘及污垢,切不可用水、洗涤剂、清洁剂及汽油等擦拭。

测酒量只需2毫升唾液

生活风向标

测基因就能知酒量,随后还能通过微信应用管理饮酒健康。一款不足百元的基因检测“微醺”产品,近日在互联网大会上吸引了许多观众的眼球。

据了解,华大基因在其官方互联网平台“基因谱”推出的这一基因检测项目,其新奇特的服务体验,让不少观众直呼:“太好玩了!”

在“华大基因”的展台,工作人员向记者介绍了便捷的检测流程:用户在基因谱网站上购买测酒量的服务,之后将收到“微醺”产品盒子,只需根据简单说明自行采集2毫升唾液,再将样本寄回华大基因即可在微信应用

上查报告了。

作为全球最大的基因组学研究机构,这是华大基因首次推出官方互联网平台“基因谱”。在这个平台上,公众可以选择与自己健康息息相关的基因检测服务,华大基因希望借助“互联网+”的思路将基因知识与科技生动地展现给大众。

如此有趣,足不出户就能体验的基因检测的产品未来会有更多。华大基因互联网发展中心总监官鑫介绍,希望以“微醺”为开端,借助“互联网+”的思路,不仅让老百姓了解到基因与健康息息相关,同时还要让大众通过“基因谱”平台便捷地享受到基因技术发展的成果,让基因科技造福更多大众。

怎样看懂家电能效标识

借您一双慧眼

近年来,国家对节能环保力度的不断加大,消费者对环保家电的要求也越来越高。细心的用户都会注意到,商场中空调、冰箱等家电产品都有贴家电节能产品惠民工程的绿色标识。但是,具有中国能效标识的家电到底有哪些?据了解,中国最早的能效标识自2005

年3月1日开始执行,而当时所涉及的产品只有冰箱和空调。后来,陆续加入了洗衣机、电热水器、电磁炉、电饭煲、平板电视和微波炉等产品。而有的产品的能效标识如冰箱等,历经多年变革,消费者对能效等级的要求也不断提高,从而形成了现在市面上消费者能看到的能效标识。在市面上所能看到的能效标识中,一般分为三级能效和五级能效标识。

有的家电贴的为一级能效,有的为三级能效。这些数字在消费者眼里究竟能有什么含义?我们又该如何选购?在我国能效标识中,按照不同产品,能效等级分为不同种类。以常见的液晶电视为例,分为1、2、3三种等级,其中1、2、3三个标识,表示能效从低到高。而冰箱、洗衣机等产品,则分为1、2、3、4、5共5种不同的等级。在这5种等级标识之中,其中等级1为最省电的

水平。等级2则表示比较省电,而等级3表示处于市售产品的平均水平。等级4则表示产品的能源效率要低于市售产品的平均水平。等级5表示仅符合能效标准的最低值,属于市场准入门槛的范畴内,也就是说仅达到了上市销售许可,在实际使用过程中,耗电量还是比较大的。

专家提醒消费者,在购买家电产品时可通过查看节能标识作为保障,也可向销售人员索要查看国家强制检测认证标识——节能认证标识,挑选更为可靠的家电产品。与此同时,查看国家权威部门技术鉴定报告或第三方的检测报告,也可以作为挑选节能家电的重要参考。