

字”才艺秀。新华社记者张端摄



龙成立。因为小朋友在参加“左手写安徽合肥首个社区少儿‘左撇子’沙画”活动。

左撇子沙画



上展开角逐。新华社发(宋文摄)



对车载通信指挥系统检修技术大比拼。近日,新疆军区某装甲专业团注重科技练兵,该部组织实施专业技术骨干技术大比拼。



营养快餐

黑芝麻 营养高

黑芝麻药食两用,一方面是因为含有优质蛋白质和丰富的矿物质,另一方面是因为含有丰富的不饱和脂肪酸、维生素E和珍贵的芝麻素及黑色素,其具有“补肝肾,滋五脏,益精血,润肠燥”等保健功效,被视为滋补圣品。

补钙 市场上有许多补钙商品,虽然广告中称其吸收率多高多高,但实际效果却可能相差甚远,从科学角度讲,补钙还是以食补为佳。食物补钙,人们很容易想到牛奶和鸡蛋,而殊不知黑芝麻的钙含量却远高于前两者,每百克黑芝麻中含钙接近800毫克,而每百克牛奶中钙含量才200毫克左右,由此可见,黑芝麻才是补钙佳品。

降血压 高血压的病因是多方面的,其中很重要的一个是高盐饮食,营养专家推荐每人每天摄入食盐不超过6克,但实际生活中,绝大多数人无法做到。因此,推荐高钾饮食就显得非常重要了,因为钾摄入人体后的主要作用之一就是促进钠的排出。黑芝麻中钾含量丰富,每百克黑芝麻中含钾约1500毫克,而钠含量则只有100毫克左右,钾钠含量比例接近10:1,这对于控制血压和保持心脏健康非常重要。

乌发润发 现代研究证明,头发毛囊中黑色素细胞分泌黑色素减少是白发的主要原因,其中酪氨酸酶数量减少是病理机制之一,研究发现黑芝麻水提液能够促使酪氨酸酶表达,黑色素的合成量也就得以提高,白发因此又可以重新变得乌黑。

养颜润肤 研究认为,减少自由基的产生,清除老化代谢产物和提高抗氧化酶活性等,是延缓皮肤衰老的有效方法。黑芝麻中富含丰富的天然维生素E,其含量高于植物油之首,维生素E是良好的抗氧化剂,适当的补充维生素E可以起到润肤养颜的作用。另外,芝麻是四大油料作物之一,黑芝麻油中大多是不饱和脂肪酸。

南瓜子 有奇效

对于女性来说,吃零食无疑是一种享受。有些零食缺乏营养,吃了还容易发胖。健康又美味,性价比很高的非南瓜子莫属。美国营养学家乔伊·鲍尔称赞南瓜子是一种高营养的理想零食。南瓜子含有丰富的营养物质:铁、锌、镁、锰和健康的脂肪。当然,记住要控制热量的摄入,最好一次不要吃太多,一小把就够了。

南瓜子不仅可以当作零食直接食用,还有很多其他的食用方法:在南瓜子上加一些香料,然后在烤箱中烤出自己喜欢的味道。另外,在烤饼干的时候同时加入南瓜子、核桃仁和杏仁,可达到营养加倍的效果。做沙拉时也可以放一些南瓜子,让菜肴味道变得更加丰富。

南瓜子富含对牙龈和牙槽骨非常重要的两大类营养物质。一是含有大量的磷,每100克南瓜子仁含磷1159毫克;二是富含胡萝卜素和维生素E,可以直接滋养牙龈,预防牙龈萎缩。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

在庞杂的网络音乐和庞大的用户规模中,时常冒出一一些有悖于社会公德的“神曲”和粗口。近日文化部公布一组“黑名单”,以规范网络音乐产品。请关注——

“黑名单”能否堵住网络“毒歌”?

喻珮 姜潇 杨帆

朗朗上口就有可能成为网络流行曲。近年来,网络歌曲以通俗性、倾向性、娱乐性等赢得了广阔的市场。鸟叔的《江南Style》跨越语言的界限,其旋律和标志性舞步风靡中国大街小巷。筷子兄弟的《小苹果》不仅成为“中国大妈”广场舞必选曲目,也流传至许多国家,被翻唱模仿。虎麦郎的《我的滑板鞋》因其奇特的音乐风格,广为传唱,一度成为网络流行语……

“黑名单”凸显网络音乐诚信问题

据文化部发布的《2014年中国网络音乐市场年度发展报告》显示,2014年上半年,我国网络音乐用户规模高达4.78亿人,较2013年底增长5.5%,高于我国同期总体网民规模的增长率;使用网络音乐应用的网民占网民总数的73.7%。可见,网络音乐已成为我国网民使用率最高的休闲娱乐产品。

音乐制作人、武汉音乐学院合奏器教师姜胜楠指出,近年来随着我国对外文化交流的日益频繁,西方流行文化和日韩文化正深刻影响着中国受众的欣赏取向和品味,更为中国网络音乐市场的发展提供了充足的内容和创意来源。

从雪村的《东北人都是活雷锋》到刀郎的《2002年的第一场雪》,中间经历了《猪之歌》《老鼠爱大米》《丁香花》等,网络歌曲如雨后春笋般层出不穷。只要歌曲容易理解,并且

成,甚至有声卡和话筒就可以自己录音。《2014年中国网络音乐市场年度发展报告》数据显示,2014年中国网络音乐市场总体规模达到75.5亿元人民币。随着近年来网络文化的勃兴,传统音乐企业和互联网企业争相进入这一领域。

中娱智库相关数据显示,截至2014年底,获得网络音乐相关业务经营资质的企业总数为1034家,其中新增企业有339家。新增的网络音乐经营企业主要来自北京、广东、上海、四川等网络文化经营企业较为集中的地区。

姜胜楠透露,创作者将歌曲版权通常一次性卖给专业传媒公司,这一环节在北京的均价为2000元。看似不高的买断价格,却给一心想“红”“火”的歌手带来更多“商机”,走穴机会增多,以及用打广告等方式带来数万元的利益分成。

“越来越多低质、口水化的网络歌曲,给专业音乐市场以致命打击。”姜胜楠还指出,盗版猖獗,传统音乐市场被长期挤压,著作权人把音乐当作廉价商品出售,专业市场愈发混乱。“其实许多‘神曲’的创作者并不是不会写歌,而是为了谋生,不得已写一些‘口水歌’。某种程度上,很多音乐人丧失了尊严。”

上千元的制作成本撬动万元的经济利益

姜胜楠告诉记者,一首网络歌曲从创作到成品仅需千元。只要有曲、有词,请人编曲,在二、三线城市随便找一家录音棚就可完

场演唱会以及歌手商业代言维持。虽然知名网络歌手也层出不穷,但由于专业度、团队等问题,难以形成气候。

湖北省音乐家协会副主席宋乔认为,技术手段的革新带来了出版的便利,也造成了歌曲种类庞杂。回想上世纪90年代初,一首单曲的制作费高达10万元人民币,歌曲制作精良,团队整体音乐素养高,一张专辑销售上百万份。如今,伴随互联网从生的各种迎合世俗的快餐文化,缺少精细的打磨,整体素质不高,拉低国人的审美,更影响青少年的身心健康。

规范网络音乐还需守住“闸口”

著作权法第4条规定:“国家对作品的出版、传播依法进行监督管理。”著作权人行使著作权,不得违反宪法和法律,不得损害公共利益。”北京大成(上海)律师事务所律师李伟华解释,这说明音乐作品等的传播要符合国家法律法规,否则有可能遭到下架。

记者从文化部了解到,2009年出台《关于加强和改进网络音乐内容审查工作的通知》,明确规定了网络音乐内容审查程序,同时要求经营单位规范网络音乐经营行为,要

求文化行政部门加强网络音乐市场监管。2011年文化部通告两批共200首未经内容审查或备案的网络音乐产品“黑名单”,要求各搜索引擎、门户网站、行业网站、娱乐网站以及企业或个人网站,对“黑名单”所列网络音乐产品立即删除。

宋乔认为,网络的“毒歌”就像洪水泛滥,禁令可以把洪水堵住,但促使网络音乐健康发展,应疏堵结合。除推动企业自律制度建设,加强企业自律人员培训,相关数字音乐发布平台要具备自己的审查机制,增强自律意识。

李伟华提出,要逐渐改变这一现状,除完善立法和加强监管之外,更重要的是要提高网民尤其是低龄网民的文化审美水平,引导建立积极健康的文化消费环境,促进整个网络音乐内容水准的提升。

“尊重原创者和版权人,创作更多积极向上的歌曲,让中国音乐市场更加昌盛。”姜胜楠提出加强惩罚措施,让政府、法律、市场强强联合,长期联合,共同净化网络文化环境。作为一名“50”后作曲家,宋乔最近也开始尝试数字音乐发布,他呼吁更多老艺术家也能运用互联网手段把自己优秀的创作成果加以“转化”,守住主流渠道的“闸口”,让更多好的音乐,通过现代化发布平台,走进百姓生活。(据新华社电)



8月14日,甘肃省首家全功能自助银行——兰州银行硅谷支行正式开业。这个全功能自助银行将传统银行服务模式和技术创新产品有机结合,用户无需人工帮助就可以在自助银行办理业务咨询、开卡挂失、投资理财、存取款等多种金融业务。图为工作人员展示“客服机器人”。新华社记者 范培坤摄

IBM Bluemix 助推创客实现技术开发

胡世忠介绍说,Humix 不仅能听懂人类自然语言的指令,更厉害的是能够听出人类语言的含义。听到鼓励或批评的语言,会给出不同的反馈。“它的一切技术开发工作全部是在IBM Bluemix云开发平台上完成的,并且利用了IBM Watson人工智能语义识别、分析与预测API。”



在匹兹堡现代美术馆中出现了一件奇特的展品,名叫“生物”。它是利用微藻类中的螺旋藻特有的性质设计出来的一款概念微生物光合作用灯。设计师将螺旋藻养在碱性培养液中,再装入像鱼缸一样大小的玻璃器皿里,在加热、光和二氧化碳的配合下,螺旋藻便产生光合作用,从而发出绿绿的光。

Foundry 开源项目的平台即服务(PaaS)产品,同时具备IBM软件、第三方产品及开放技术优势。Bluemix可在云中提供DevOps服务,从而创造开放的、可扩展的、集成的开发体验。DevOps服务能够帮助开发者、初创企业及大型企业工作团队更加快速有效地构建创新应用。

Bluemix 发布一年来,取得了飞速发展。目前,IBM Bluemix每周新增用户达10,000名,Bluemix meetup 群组覆盖44个国家的87座城市,可使用服务与组件超过100项,其中包括丰富的大数据、物联网以及IBM Watson等各类先进技术与服务。

食品安全管理可从五方面入手

近年来,世界各国纷纷采用技术和法律的手段提高食品安全水平。其中,美国建立了较为科学、全面和系统的食品安全管理体系。尤其在预警系统技术的应用值得借鉴。

美国危险性预警系统是食品和饲料中的某些成分的控制系统,例如对食品添加剂、动物药品和杀虫剂在上市前的审批制度。在生产者提供出行政管理机构满意的安全证明之前,产品不能上市。当审批产品的申请时,提供的评价资料应能确定添加剂的暴露量,包括添加剂中的所有可能存在

米饭怎么吃更科学健康?

很多人喜欢把米饭做得软点,比如蒸饭前先把米浸泡几个小时,再小火慢煮,让米饭更加软烂,这样口感上是好吃多了,不过这种米饭的消化速度和餐后血糖反应也会明显上升。研究显示,浸泡、增加水量以及延长蒸煮时间,都会加快米饭的淀粉消化速度。

还有的人喜欢煮米饭时加油,科学研究认为,此举会增加米饭中的能量,还会降低饱腹感,容易多吃,对于控制体重很不利。有的人在煮饭时加盐,研究发现,吃含钠盐的食物会增加人体餐后血糖反应,原因是钠盐增强了消化酶的活性。专家认为,平时煮饭还是不要煮太软、太烂。最好少加或不加盐,少做一些需要加油加盐的米饭,比如各种炒饭,特别是糖尿病人,更应少吃用这种方法做出的米饭。外出就餐时,如果米饭是咸的(比如炒饭或者石锅拌饭等),则应该少吃一些。米饭多次加热后,往往会变得更烂、更软,餐后的血糖反应也更高。如果条件允许,最好当天做的饭当天吃完;如果有剩饭,也最好不要反复加热。对于想减肥的人来说,还是要控制总能量摄入。理想的控制血糖和消化速度的方法就是少吃白米饭。平时煮饭不要总是用白米,不妨换点糙米、粗粮杂豆等。实在不行,煮白米饭时可以加点粗粮杂豆,可以使米饭和米粥的饱腹感明显上升,消化速度减缓。(柯边)

清理网络“毒歌”需“拉黑”更要惩戒

潘强 李思远

茶余饭后

文化部近日公布了一批网络音乐产品“黑名单”,要求互联网文化单位集中下架120首内容违规的网络音乐产品。对拒不下架的互联网文化单位,文化部表示将依法从严查处。惩处力度如何、能否有效遏制“毒歌”传播备受各方关注。

教唆犯罪等危害社会公德的内容。一些商业网站为了获得更多点击量,对这些歌曲不加过滤,纵容了“毒歌”的传播。此外,监管、责罚不到位,违规成本低廉,使原有的法律缺乏有效约束和震慑,纵容了传播者。在“拉黑”名单公布后,有人认为,网络时代应提倡百花齐放,这些网络歌曲纯属娱乐,不必大惊小怪。然而,作为文化产品,音乐对熏陶和感染社会风气、公共道德有着重要影响。尤其是对于青少年,他们是网络信

息的主要传播对象,受危害程度不能被低估。而仅从一些歌曲歌名来看,《哈狗帮》《狗男女》《拉屎歌》等等,已经透露出庸俗、低级趣味。以恶俗当魅力,拿浅薄当卖点,目的是商业利益,亵渎的却是人类的灵魂。值得注意的是,不仅仅是网络音乐,还有网络微电影、网络小说等等,一些作品或多或少都含有负面、色情内容,传播者肆意而为,将一些糟粕随意扔进网络,让穿着艺术外衣的“精神垃圾”不断扩散,玷污社会风气。

“拉黑”120首“毒歌”,必将有效净化网络音乐环境。但打蛇要打七寸,“拉黑”之外更需惩戒。一方面,让现有的法律法规“带电”,对“毒”音乐的违规发布者要实施高额罚款,依法加大惩罚力度,对监管不力、纵容传播的单位以及传播媒介要提高违规成本,对违法者追究法律责任。另一方面,“涤污”还要“扬清”,对广大网络音乐人要加强宣传,提高认识,鼓励创作积极健康向上的音乐作品。法网恢恢,疏而不漏。网络不是世外桃源,也不应是灰色空间,建立绿色网络空间需要你共同努力,需要依法可依,更需执法必严。(据新华社电)