

双创社区

为在社区展示创新的机器人(段海鹏摄) 平区联手打造的“全国首个双创社区”近日,由中关村科技园管委会与昌



享了难忘的军事科学时光。(任菲) 射击场举行。科普专家与军迷一起分 主题“让子弹飞”科学沙龙活动在北方 日前,由中关村科技园管委会与昌



作品TALES神话(宋一) 创产品交易会在京举办。图为展出 导,首都文化产业协会主办的国际文 近日,由北京市文资办等单位指



认真检查。(徐斌) 检。图为职工正在对牵引电机进行 局锦州机务段为每台火车头做体 为确保冬季安全运行,沈阳铁路



营养快餐

不同人群吃早餐有讲究

早餐是人一天最重要的一餐,只有早餐摄入了足够的能量才能在一天保持一个较好的状态。早餐距离前一晚餐的时间最长,一般在12小时以上,体内储存的糖原已经消耗殆尽,应及时补充,以免出现血糖过低。血糖浓度低于正常值会出现饥饿感,大脑的兴奋性随之降低,反应迟钝,注意力不能集中。所以,不吃早餐,或者早餐的质和量不够,容易引起能量和营养素的不足,降低上午工作、学习的效率。

早餐除了吃营养、美味的食物之外,大家还要根据自己的身体状况或当天的精神状态来选择最合适的早餐。那么,不同的人群应该吃什么样的早餐呢?

幼儿的早餐

幼儿正值生长发育的旺盛时期,应当注重补充丰富的蛋白质和钙,尽量少食含糖较高的食物,以防引起龋齿和肥胖。如果在条件许可的情况下,幼儿的早餐通常以一杯牛奶、一个鸡蛋和一个小面包为佳。当然,有时也可以用果汁或粥来代替牛奶,或者用饼干、馒头代替面包。

青少年的早餐

青少年时期身体发育较快,是肌肉和骨骼生长的重要时期,需要足够的钙、维生素C、维生素A等营养成分,尤其是要保证充足的热量供应。青少年比较合理的早餐是一杯牛奶、适量的新鲜水果或蔬菜、100克干点(面包、馒头、大饼或饼干等碳水化合物较高的食品)。所含的热量要充分满足青少年脑力活动与体力活动的需要。

中年人的早餐

人到中年,肩挑工作、家务两副重担,身心的负担相当重,加上中年时期的组织器官的功能逐步减退,生理功能也日渐减退,其体力和精力都不如青少年。为了减缓中年人器官衰退的过程,推迟“老年期”的到来,除了要保持乐观的思想情绪和进行必要的体育锻炼之外,合理地搭配膳食也非常重要。中年人的饮食,既要含有丰富的蛋白质、维生素、钙、磷等,还应保证低热量、低脂肪。适当地控制碳水化合物的摄入量。中年人较理想的早餐是:一个鸡蛋、一碗豆浆或一碗粥、少量干点(馒头、大饼、饼干和面包均可),适量的蔬菜。

老年人的早餐

老年人的新陈代谢已经明显衰退,但必需的营养成分不能减少,尤其是要保证钙的供应,以防止老年人的骨质疏松。老年人的早餐除了供应牛奶和豆浆之外,还可多吃粥、面条、肉松和花生酱等既容易消化、又含有丰富营养的食物。

孕妇的早餐

妇女怀孕期,孕妇和胎儿都需要足够的热量和营养,早餐更应该讲究些。营养学家指出,孕妇应多吃些含铁丰富的食物,不要挑食或偏食,以防发生缺铁性贫血,而危及自己和胎儿的健康。如果孕妇有晨吐现象,可在早上吃几块苏打饼干,过一会儿再吃早餐。孕妇的早餐至少要吃一个鸡蛋;一杯牛奶加麦片,并且要注意吃些新鲜的水果,以保证维生素和其他营养的需要。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

不少消费者上网购物喜欢选择人气高、销量好、排名靠前的爆款产品。不过,一些产品巨大的销量中有不少是专业“刷手”的功劳。请关注——

揭秘电商刷单背后的“利益链”

周琳

打破砂锅

不少人网购会先看销量和店铺的信誉,实际上,一些商家的信誉和销量并非靠一件件货品攒出来的。通过刷单,把销量刷到前列,评价变得更高,成为不少网络商家快速提升信誉和销量的手段。

“双11”前,阿里巴巴、京东集团等20多家电商平台和130多位网店经营者联合签名,承诺“诚信经营,不售假不刷单”。刷单现象还存在吗?

刷单公司声称:好评6毛快递2.6元 20天即可成“钻石”卖家

记者调查发现,刷单公司早已形成了一套成熟、完善的利益链条,同时,吃准了平台的相关政策,一个完全没有刷过单的商家想要学会,只需要不到十分钟时间。

在网络上搜索刷单公司,出现了一大批相应的平台。记者随机点击了一个排名靠前的名为“刷宝平台”的公司页面,其号称是“挑战全网最低价”的网站,可以“创造奇迹、快速上钻”。

据了解,淘宝查刷信誉主要是两个办法:一个是人工查,一个是靠第二级稽查电脑系

统24小时全程监控所有的淘宝交易,以后一种为主。靠电脑查就有漏洞,因为电脑毕竟只是一套软件系统。平台已经熟悉了淘宝的系统监控规律,因此容易得手。

这种刷单并未产生真实的买卖。例如,商家需要刷1个好评,就给“刷手”10元商品的链接,刷宝平台就会扣下商家10元作为担保金,“刷手”接单后,先拿10元去真实拍下商品,然后给好评。完成后,10元回到商家的支付宝,商家的10元担保金则转移到刷手的平台存款中。“这样,只有资金流动,其实没有形成交易,商家的信誉却在不断增加。”

为了让这些刷单变得真实可信,还必须伪造物流信息,不少网站还提供后续服务。一个名为“一号空包”的网站就是其中之一,可以购买龙邦、天天、全峰等六家快递公司的单号。记者用2.6元购买了一个天天快递的空包,并填写了伪造的地址和手机号码,就立刻获取了一个单号为“56086356771”的空包。在天天快递官网,这一空包在当晚就显示为“已经发货”,且到达公司,集散路径和扫描员姓名一应俱全,看起来就是一个正常的包裹。

刷单也不是完全没有风险,客服表示需循序渐进,采取“楼梯式”刷单较安全,比如今天刷2-3单,明天刷3-4单,后天刷4-5单,一天比一天多安全性比较好。“快则5天,慢则15-20天,就可以快速加入钻石卖家的行列。”

想在这些平台上发布刷单的任务,平台账号上必须有存款,并购买0.6元一个的发布点,也就是说每刷一个信誉,需要花费0.6元。“京东、天猫和淘宝上商家的单子,不仅是‘双11’,我们一直都在做,还没被发过,有些商家天天都在刷。”在QQ群内,一个号称“批量接单”的网友说,一个客户从6月到现在刷单的Excel文档都有100多兆。

“刷手”通过加购物车、虚假交易刷单 想入群得实名认证

在QQ群中搜索“京东刷单”“淘宝刷单”等,记者发现数千个千人大群,里面大多是“刷手”、商家和刷单平台工作人员。一般来说,商家发布的刷单信息,“刷手”可以直接接单,也有些是刷单平台接单后再分给“刷手”。有些群一天能跳出数百条刷手求单的信息,记者在一个千人大群看到,不到一分钟,就有十几个QQ号发布接单信息。

记者点击了其中一个“京东维京海外专营店”和天猫国际“BP官方海外旗舰店”的刷单需求发现,只需点击关注店铺并收藏三款宝贝加入购物车,再将截图发给发布者,就能获得1元钱。记者依照需求操作后不久,支付宝中果然收到了佣金。

大部分群对新人加入十分谨慎,要求“入

群实名认证”。一位名叫“野哥”的群主向记者表示,“刷手”还是“商家”,要求进群必须先缴费实名认证审核后,才能正式加入“刷单”大军,并给记者发来了一张价目表。

价目表显示,25元套餐能进一个千人大群,38元进两个,以此类推。在98元以上的套餐中,群主会免费赠送培训资料,并提供“商家送防钓鱼视频,刷手送收款神器”。如果一次性付费超过148元,还能升级为外宣,再介绍会员入群,可以拿高达50%的提成。“刷手一天可赚50-200元,这点钱很快就回来了。”

在支付了98元后,“野哥”为记者发了一个刷单精品教程。为了让购买看起来更真实可信,刷手还需要先和店家客服“假聊”,问商家能不能优惠,可否包邮等常见问题,再下单购买。

但想要真正入群接单,还需要提供身份证正反面照片、真实姓名、手机号、地址等大量的个人信息,还需要提供本人视频以证明自己。要审核确认是本人,这样商家才敢让你接单。“野哥”说,不填写就不能入群,交过的钱也不能退。

专家表示,只有把销量和信誉都刷上去

了,消费者才会点进这个店铺,尤其是新店,不刷单的话很难有销量。这是刷单长期存在的主要原因。

针对刷单行为,阿里、京东等平台曾多次表示,绝不纵容,严厉打击。但记者调查发现,刷单的参与者都非常小心,“刷手”彼此之间并不相识,和商家也不直接接洽,刷单任务更隐秘,发现和查处也更加困难。

上海泛洋律师事务所高级合伙人刘春泉说,网购时,很多消费者都是跟风,商家刷单、虚假交易利用了人群的从众心理。“面对刷单,工商部门存在执法调查难的问题,尽管在电子商务中平台的交易数据等信息会在后台留存,但目前来看执法能力仍欠缺。”

“刷单行为违反了《反不正当竞争法》和《网络交易管理办法》。”刘春泉分析,电子商务信用评价体系是平台自己制定的规则,对于这种虚假交易的行为,作为消费平台有义务加强监管监督。

专家认为,刷单现象一方面给数据注水,另一方面降低了消费者对电商行业的信任,最终带来的会是整个行业的不信任感。

刘春泉建议,刷单问题需要更完善的监管和处罚机制,比如规定电子商务平台需要向工商等监管部门开放数据接口等,同时在域名、虚拟主机、货运、账户注册和支付等各个层面进行联合干预。(据新华社电)



截至11月11日24时,2015年双11全球狂欢节精彩落幕,全天交易额达912.17亿元,其中无线交易额为626.42亿元,成交占比达68.67%。阿里巴巴集团董事局主席马云表示:“双11显示了中国的强大内需,我们希望成为激发、唤醒、引领中国内需的一个小小的发动机。” 本报记者 陈杰摄

“手机”域名统一企业移动应用入口

数字时尚

科技日报讯(记者管晶晶)11月10日,由“手机”注册局华瑞网研主办的“移动互联网+”示范工程暨“手机”域名普及活动在京举行。此次活动响应国家“互联网+”行动计划,面向全国企事业单位普及移动应用知识,降低融入“互联网+”计划的门槛,并协助搭建移动应用统一入口及平台,帮助企业更快步入“互联网+”之路。

传统互联网时代,企业主要以网站应用

其拥有的各种移动应用。手机用户只需在手机浏览器中输入“某某.手机”便可进入其微入口界面,企业的各种移动应用一目了然。“手机”域名注册局市场负责人尹寒介绍,“手机”域名注册局推出“手机+”一站式移动营销服务平台整合优秀移动应用产品资源,使企业可轻松拥有自己的移动应用平台;同时,以专门面向移动互联网的中文顶级域“手机”域名作为企业进入移动互联网的基础服务,并推出微入口服务打造企业移动应用统一入口,解决企业宣传推广的难题;另外,“手机”注册局再布局全国数百家本地化的优秀移动应用服务商搭建的服务网络,为企业融入“互联网+”提供了快速通道。

“智慧城市的投资额度非常大,在传统模式中,政府自己建设运营,投资大,效果不理想,要想实现持续发展,必须采用全新模式,以PPP的模式,构建公共信息服务平台,由企业运营平台,向政府提供数据服务,将是未来



近日,华为正式发布麒麟全新手机SoC芯片麒麟950。该芯片采用台积电16nm FF+制程工艺,可以实现2倍的晶体管密度,并在性能方面提升65%、整体功耗节省约70%。在GPU方面同样也进行了更新,新的Mali T880MP4配有15低功耗协处理器,支持14 bit双通道ISP以及VoLTE高清语音。

PPP模式让智慧城市建设“如虎添翼”

本报记者 申明

锐观察

政府从建平台到买服务,企业从卖设备到自运营。PPP模式正在让智慧城市的参与各方发生角色的转变,而这种转变的背后是为百姓提供更加便捷、智能的服务。

智慧城市的投资额度非常大,在传统模式中,政府自己建设运营,投资大,效果不理想,要想实现持续发展,必须采用全新模式,以PPP的模式,构建公共信息服务平台,由企业运营平台,向政府提供数据服务,将是未来

趋势。”方正国际CEO周大良在接受记者采访时如是说。近日,方正国际与淮北市政府进行了智慧城市合作签约,此举意味着方正国际首个以PPP模式推动的智慧城市工程正式启动,这在国内智慧城市PPP模式建设同样具有开创性意义。

所谓PPP模式,即一种政府和民营企业合作采取的一种资本合作的模式,为城镇化提供融资渠道。截至目前我国智慧城市试点已接近300个,

政务、产业、民生这三大热点领域都需要一套庞大的系统和建设规模,共有2000多个项目,有1.6万亿的资金需求,资金来源如何解决?越来越多的政府部门开始把目光投向PPP模式。

周大良认为,智慧城市建设是一项复杂的系统工程,所需资金巨大,涉及政府、企事业单位和市民家庭等多元主体,涵盖投融资、建设、运营、监管等过程。传统的政府自建运营模式已经不能满足投资需求,更多的资金需要由企业和融资机构去筹措,将市场机制引入智慧城市建设已经成为必然选择。

作为我国第二批智慧城市试点单位,淮北市于今年正式启动了智慧城市一期项目建设。在签约仪式上,淮北市市长黄晓武表示,智慧城市建设离不开市场推动,此次淮北市与方正国际以PPP模式合作建设智慧城市将首次实现一个多方共赢的局面,淮北市智慧城市建设也将进入一个崭新的阶段。

在周大良看来,智慧城市应以惠及每个公民为最根本的原则,运用大数据、物联网、云计算等手段,实现整个城市甚至全社会不同部门间的信息共享与协调合作。从市民的角度来说,就是生活变得更便捷。

“比如手机可以随时查询城市路况、办理医保及缴费等各种手续;到政府机构办事时,跑一个窗口就可以一次性全部办好等等,让人们的生活变得更加轻松、美好。”周大良说。

四类人须警惕有害蓝紫光

给您提个醒

科技日报讯(记者李颖)近日,在京举办的依视路2015“抵抗近视力,向有害光说不”的爱眼系列活动上,北京大学中国健康发展研究中心主任李玲教授表示,国人对于眼科疾病的认识仍停留在“疾病治疗”层面,对于爱眼护眼认知有限,“比如,日常生活中一些有害光的伤害存在于我们不经意的地方。”

“识别生活中无形的有害光,是爱眼护眼的重要一步。其中,紫外线、蓝光带来的影响及伤害需要特别注意。”复旦大学附属中山医院眼科博士范毅超进一步提醒。

专家认为,4种人群易遭受有害蓝紫光的影响。一是10岁以下儿童及45岁以上中老年人,他们对有害蓝紫光照射反应异常敏感;二是俗称的“户外暴走族”,包括喜爱户外运动或常年暴露在太阳底下、海上或雪地的人群;三是办公室上班族和重度3C电子产品用户,也就是所谓的“低头族”“屏族”;四是患有老花眼疾病的患者。

“远离光伤害可以从改变用眼习惯开始,包括选择适当的眼睛护具,避免长期暴露在强光照射下以及使用电子产品。”专家建议,选择贴蓝光保护膜或防蓝光镜片的眼镜,避免直视LED光源,多吃蔬菜水果,适当运动以及保证充足的睡眠。

嘴里做整形治愈“凹凸脸”

汪玉成 王根华 本报记者 唐先武

生活风向标

今年19岁的晓康因脸部先天性发育异常,让人看起来就像一张“凹凸脸”。近日,第二军医大学长征医院整形外科专家在患者嘴巴里面通过特殊的截骨方式,创造性地将晓康面部凹陷的上颌骨、鼻骨、眶骨等整体“前移”1厘米,重新“组装”。术后晓康拥有了和正常人一样的容颜,脸颊上没有留下任何“手术痕迹”。

晓康从出生起鼻子就呈一条“沟壑”,几乎没有鼻梁。医生告知18岁后面部骨骼成形后才能手术。如今晓康来到长征医院检查发现,这是一种极为罕见的上颌窦-鼻发

育异常综合征。整形外科李建林教授会诊后认为,必须采用正颌手术,把脸上的“坑”填起来,从而撑起面部。

手术医生使用三维重建和三维设计,对晓康面部的数据进行扫描,了解其内部结构。随后,在电脑上进行了临床手术模拟。

手术中,医生从双侧颞部发迹后方1.5厘米两耳上极之间,将整个额顶部头皮向前“移动”,随后植入自体骨骼。至此,手术顺利完成。