

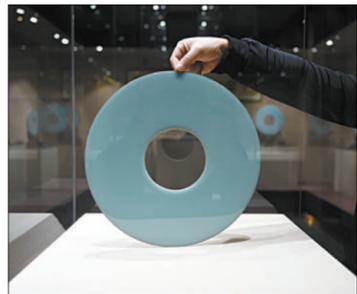
水生植物,保护巢湖生态环境。
巢湖渔民清理湖底垃圾、湖底杂草、
进入冬季,合肥市义城街道组织
清理湖面



新华社记者 潘旭摄
地为当地妇女提供健康体检、疾病救
“母亲健康快车”开赴内蒙古、湖南等
十一月二十五日,农行捐赠的四十
健康快车



新华社记者 黄宗治摄
薄如纸,声如罄的美瓷。因为青瓷作
玉而著称于世,有着“青如玉,明如镜,
龙泉青瓷以瓷质细腻、釉色温润如
青瓷如玉



(常敬波 朱颖摄)
用线路设备的管理,以确保特色农业
服务特色农业生产活动,他们加强农
江苏丰县“金蜜蜂”服务队开展
服务农业



营养快餐

8种食物降脂清肠

营养师认为,经常吃些降脂清肠的食物,不仅能排除油腻,更能保护心血管,防止“三高”。《生命时报》记者采访北大第一医院营养部主任孙孟里时,他向大家推荐以下八种有助化解油腻的食物。

燕麦 具备降胆固醇和降血脂的作用。由于燕麦中含有丰富的膳食纤维,这种可溶性的燕麦纤维,在其他谷物中找不到。

洋葱 含有环蒜氨酸和硫氨酸等化合物,有助于血栓的溶解。外国人特别爱吃洋葱,他们经常用洋葱搭配高脂肪、高热量的食物,以解油腻。

玉米 含丰富的钙、磷、镁、铁、硒等,及维生素A、B、B₆、E和胡萝卜素等,还富含膳食纤维。常食玉米油,可降低胆固醇并软化血管。煮玉米是最简单的做法。

山药 有“神仙之食”的美誉,其黏液蛋白能预防心血管系统的脂肪沉积,保持血管弹性,防止动脉硬化;减少皮下脂肪沉积,避免肥胖。

海藻 素有“海洋蔬菜”的美誉,其低热量、低脂肪的特点令营养师关注。藻类含有植物多糖等植物化学物质,具有抗氧化、调节免疫力、抑制肿瘤、抗衰老、降低胆固醇、延缓衰老等多种生理功能。海带等褐藻含有丰富的胶体纤维,能显著降低血清胆固醇。

银耳 为滋补良药,其富含膳食纤维,可加强胃肠蠕动,减少脂肪吸收。银耳多糖属植物多糖,有降低胆固醇、增强免疫力、抗肿瘤、抗衰老和美容润肤等作用。

芹菜 含有较多膳食纤维,特别含有降血压成分,也有降血脂、降血糖作用。另外,芹菜叶中含的胡萝卜素和维生素C较多,吃芹菜时不要把嫩叶扔掉。

山楂 所含的果胶是可溶性膳食纤维,有降低胆固醇、预防动脉粥样硬化的作用。常吃山楂可除油腻,促进消化。

冬吃炖菜健康营养

炖菜是流行于东北的菜肴吃法,东北炖菜中有“八大炖”,包括猪肉炖粉条、羊肉炖酸菜、牛肉炖土豆、排骨炖豆腐、小鸡炖蘑菇、排骨炖豆角、鲶鱼炖茄子、得莫利炖鱼。由于东北民族混杂,加上冬季漫长,山珍众多,蔬菜偏少等各种原因,人们在冬季更喜欢将多种食材汇集起来,做成一锅热气又丰富的炖菜,家人朋友围坐一炉享受美味是东北人的冬季乐趣。

从营养学的角度来说,炖菜有两个好处。其一,炖菜多煮而少煎炸,因此在烹饪的过程中较少产生因高温热油而可能出现的致癌物质,蒸煮的烹饪方式比煎炸更加健康;其二,炖菜中食材往往非常丰富,包括各种根茎类蔬菜、菌类、绿叶类蔬菜、肉类、鱼贝类等,大大丰富了人们在一餐中能够摄入的食物种类和营养素种类,有助于营养物质的全面摄入,促进健康饮食。



扫一扫
欢迎关注科技改变生活微信公众号

日前,中国儿童失踪预警平台发布,失踪儿童家长可以在这个平台上利用微信发布信息,3小时后失踪儿童信息将覆盖全国。请关注——

一条微信能否找回失踪宝宝?

本报记者 张盖伦 向阳

打破砂锅

20日,中国儿童失踪预警平台(以下简称“预警平台”)发布后不久,就有数百万人涌入,服务器一时无法承受。

这种爆发式增长让预警平台发起人之一、中社儿童安全科技基金秘书长王永将始料未及:“我们在做服务器的升级扩容,尽快恢复公众平台的使用和功能更新。”

这款旨在依托互联网力量构筑预防儿童失踪的应急响应体系产品于20日在北京正式发布。之后,平台上线的信息刷爆了朋友圈,也引来了关于安全和隐私问题的质疑。

“我们始终奉行‘说一万遍,不如走一遍’的行动模式。”22日,王永将借助预警平台微信公号发出一封公开信,邀请社会各界来一次公开研讨,推动符合中国国情的“安珀”系统的建立。

孩子不见了,父母“不知道该怎么办”

陈新刚以一个寻子父亲的身份参加了该预警平台在北京的发布会。他在找儿子陈杨朝梵,找了三年。

这位37岁的父亲,已生出星星点点的白发。只有聊起儿子的时候,陈新刚脸上才会浮现一丝极为含蓄的笑意:“我信佛,希望佛祖保佑他,所以叫他朝梵。”

曾与网络距离遥远的陈新刚,因为要找儿子,用起了微博和微信。前段时间,王永将在网上认识了他,邀请他来见证“预警平台”的正式发布。这款产品,是希望每一个“陈杨朝梵”,能够在失踪前回到父母身边。

陈杨朝梵2012年失踪于河北唐山滦县的家门口。当时,全村人都帮着陈新刚一起找,隔壁村也用大喇叭广播。

但,儿子没有找回来。从此陈新刚踏上漫漫寻子路。他的随身行李里,装的全是寻子资料;手机号也不敢换,怕儿子哪天打过来,找不到自己。

陈新刚找儿子,也帮其他父母找孩子,还提醒那些匆匆而过的陌生人——“人贩子就在我们身边,请一定看好孩子。”这句警告,陈新刚不记得自己讲过多少遍。

“中国的父母非常焦虑,他们害怕孩子会丢失。”王永将就曾有过孩子差点丢失的经历,“作为一名警察,我当时都不知道下一步要做什么。”幸运的是,王永将的孩子最终找

回来了。目前,寻子网站“宝贝回家”上显示,有22951名“孩子”在被家人寻找,有17247名“孩子”在寻找自己的家人。

用社会力量编织防丢失网络

有数据显示,孩子脱离父母监护的时间越长,失踪的可能性越大。能不能在“失踪”这个结果形成之前,就让孩子重新进入到一个可被监护的环境之中?

2015年7月,中社儿童安全科技基金和腾讯微信部门开始共同开发预警平台微信客户端。该预警平台利用互联网和GIS地理信息技术,依托拥有6亿月活跃用户的微信,来构筑守护孩子的“天网”。

家长可以通过该平台建立孩子的“防丢档案”,一旦孩子失踪,家长就可以通过微信发布预警信息,同时通知警方。

平台可以分析儿童失踪案例场景,根据行走速度、行车速度、高铁速度等精算出一套信息推动时空规则,在儿童失踪3小时的黄金时间内,形成半径30公里、90公里、690公里的3道保护失踪儿童的预警保护圈。平台

会基于用户地理位置,依据精算的时空规则向周围不间断推送相关信息,3小时之后失踪儿童信息可以迅速覆盖全国。美国失踪儿童找回率达到97%。其中,安珀警报(AMBER Alert)功不可没。只要有儿童确认失踪,该系统就会向全国的广播、电视、电子路牌、手机和社交网站发布相关信息。

“全世界的国家都是用警察+群众互助的方式解决孩子丢失问题的。我是公安出身,我知道中国的警民比例和警务工作压力,也知道警察在这件事情上的最大作用和最大局限。”王永将告诉《科技日报》,儿童失踪预警平台,是想打造一个政府和群众的联动机制,一个全民参与、预防儿童失踪的社会响应机制。

回应质疑:只做身份验证,不做信息采集

然而,平台上线之后,有人叫好,也有人忧虑:为什么信息发布需要实名认证?给孩子建立“防丢档案”会不会导致信息泄露?

“在既有法律框架内,除了丢失孩子的家长,平台本身不具有发布儿童丢失信息的权

限。”王永将表示,这一发布权限只能由家长所有,为了保障信息真实性,防止谣言产生,平台要对信息发布者身份进行验证,而身份验证是最有效的方式。“我们只做身份验证,不做采集;如果不发布信息,可以不用实名。”

至于孩子“防丢档案”的建立,平台并不做强制要求,家长可以在真正发生危险的时候再来进行录入。而预警平台采用的服务器和三大运营商以及诸多互联网巨头所使用的一样,安全级别相同,并且会对用户数据进行分别加密处理。

“美国在做安珀系统的时候,是儿童警报基金会做,前后用了七年才完成今天的手机全覆盖。……罗马不是一天建成的,但是第一步不迈出来,可能平台永远不可能在中国建立。”王永将在公开信里写道,他们给自己设定的时间,是五年。

当天的发布会结束后,在去往火车站的地铁上,寻子父亲陈新刚掏出手机,扫描了主办方提供的二维码,成了预警平台(微信号:CCSER001)的又一位关注者。

这位父亲并不知道平台具体要如何运作,但他想,能把人连接起来,总会是有用的。“至于其他的,总要一步一步来,不能心急的。”



四川省泸州市今年推进光纤进村入户,将农村电子阅览室与市区图书馆并网。农村群众在图书馆网站借书,图书馆根据需求将书配送到村电子阅览室或农家书屋,村民网后在本村阅览室归还,实现了农村阅览室与市内图书馆的互通,为农村群众阅读学习提供了便利。
新华社发(杨涛摄)

支持杜比全景声外放的智能手机问世

数字时尚

科技日报讯(志盼)近日,联想正式发布乐檬X3系列手机,新机主打全时HiFi音质。该机还支持指纹识别功能,除了指纹解锁以外,还支持指纹支付功能。另外,该机还可以通过手机的NFC完成NFC付款,用手机刷公交卡变得非常简单。

据介绍,这款手机主要影音娱乐功能,是全球首款支持杜比全景声外放的智能手机。乐檬X3采用高通骁龙808处理器,LC真正实现全网通;支持极速相位对焦技术的索尼IMX230 2100万像素摄像头,搭配智画智能场景、智能构图引擎;5.5英寸全高清100%NTSC色域Incell屏幕;3G RAM+32G/64G ROM的大容量存储配置;3600mAh大容量电池及高通QuickCharge 2.0+快速充电技术。该机将于11月25日上市发售,双4G版售价2499元,全网通版售价为2999元。



英国三名女大学生针对购物狂发明了“发声购物袋”,每当用户从袋中拿出信用卡付款时,购物袋会发出声响说:“你是否真的需要这款产品?”又或“你已超支”等句子,提醒用户付款前三思。购物袋发出的声响会愈来愈大,直至信用卡放回袋里。

智慧城市建设开创物联网企业新生态

本报记者 左常睿

锐观察

近年来,全球物联网市场呈现加速发展态势,信息化与传统产业深度融合。在这一背景下,我国物联网在各产业的应用取得实质性进展,特别是在智慧城市建设中,物联网技术得到更加全面地应用。

日前,我国物联网领先企业南京三宝科技股份有限公司在京宣布,未来将加大在信息服务领域,包括智慧城市综合解决方案以及智慧云平台等的研发投入,并将其射频识别(RFID)核心技术与互联网进行结合,打造

智慧城市和智能交通生态圈。业内专家认为,物联网是新一代信息技术产业的重要组成部分,已成为催生战略性新兴产业,加速我国经济振兴与社会转型的战略支点。目前,我国提出拓展基础设施工程,实施网络强国战略,加快构建高速、移动、安全、泛在的新一代信息基础设施以及实施“互联网+”行动计划等,都为物联网企业提供了难得的发展机遇。

据了解,三宝科技成立于2000年,2004年在香港上市,是中国第一家智能交通香港上市企业。该公司拥有射频识别国家工程技

术研究中心,凭借多年射频识别技术、视频识别技术以及数据处理技术储备,在智能交通、现代物流、健康服务以及信息服务等领域占有一定的优势。

“我们在稳步推进传统业务发展的同时,将积极拓展多个智慧城市项目,关注互联网业务发展,促进创新业务持续做大做强。”三宝科技董事长沙敏表示。

目前,京津冀地区已制定规划,进一步完善包括干线铁路、城际铁路、市郊铁路和城市轨道在内的统一高效的轨道交通网。同时,三地将完善智能交通标准,落实公交

不锈钢电饭煲做饭不再粘锅了

本报记者 刘传书

生活风向标

人们喜欢不锈钢不含化学物质卫生健康,但不锈钢电饭煲内胆做饭时米饭粘锅十分扰人。使用不粘锅电饭煲又担心内胆涂层脱落有害健康。近日,深圳润唐发明电器公司发布的智能技术不锈钢不粘锅电饭煲破解了这一难题。

据深圳润唐公司董事长郑汉辉介绍,电饭煲内胆粘锅一直是行业痛点,他们的科研团队用了6年时间,花费过万斤大米进行测试研究,最终以母公司英唐智能的电子控制技术实现温度控制和加热方式控制,突破不锈钢粘锅难题,烹制的米饭完胜进口电饭煲。

郑汉辉介绍说,电饭煲做饭是否好吃关键技术在温度控制,他们研发的电饭煲通过顶部、底部及四周360度全方位加热,而且对米饭各阶段的加热进行特定的温度控制,不但可以煮米饭,还可以提取传统的米汤,同时引入蒸汽功能,可制作蒸米饭、汽锅鸡、汽锅排骨等美食,饭菜一并搞定。郑汉辉说,他们的电饭煲已获得多项发明专利,系列智能健康厨房包括真空低温骨髓汤机、真空低温炸机、柴火香薰真空低温蒸烤炉等也都获得发明专利。

爬楼感觉累警惕患上慢阻肺

吴刘佳 本报记者 冯竞

给您提个醒

某男41岁,从读书时开始吸烟,工作后不时要熬夜加班,抽烟愈发厉害。近来他常感冒咳嗽,身体越来越差,就想借步行上下楼来锻炼身体。谁知刚爬两层便气喘吁吁,到医院问诊,医生给他做了肺功能检查,确定其患了中度慢阻肺。对此,第三军医大学新桥医院呼吸内科主任王长征教授指出,要重视慢阻肺的早期预防,如果爬两层楼就气喘吁吁,并伴有咳嗽,就应尽快到医院检查。

成心脑等其他器官病变时再诊治,救治就很有限制了。

目前慢阻肺的早期预防可利用CAT评分调查和肺功能检查来实现。患者到医院就诊时,医生会问他们一些问题,例如“是否有慢性咳嗽、慢性痰咳,是否有渐进性的呼吸困难,是否有长期吸烟或相关的职业暴露史,爬楼是否气喘,做家务是否感觉累,离家外出是否有影响,睡眠质量”等等。

王长征称,医生根据症状评分、肺功能分级和影像结果相结合来判断病情,而若是在家自查以上三个问题都是肯定的答案,那患者就要提高警惕了。王长征建议,长期抽烟、慢性咳嗽、反复有呼吸道感染或身处重烟环境者应经常做体检,最好每年进行一次肺功能评估。