



新华社记者 彭昭之摄

土地资源忙“体检”

今年国家土地督察西安局对宁夏回族自治区土地督察工作启动。图为在宁夏回族自治区银川市，土地督察组正在对当地土地管理情况进行实地督察。



新华社发(于启波摄)

水貂致富靠科学

山东省文登市目前水貂养殖规模较大，养殖户已发展到八千六百多家，年出栏水貂达十五亿元。图为养殖户正在给小水貂注射疫苗。



新华社记者 李一博摄

野外放飞为朱鹮

为工作人员放飞朱鹮。五月二十三日，陕西汉中朱鹮自然保护区再次放飞二十只朱鹮。



新华社记者 李一博摄

无线共享与安全

据了解，目前中国内地已经有十大城市明确了无线城市计划，并正在投入建设当中。这十大城市分别是北京、天津、青岛、武汉、上海、南京、杭州、广州、深圳、扬州。

营养快餐

高考生营养午餐

午餐是一天中最重要的一餐，它提供的能量占一个人全天消耗能量的40%。所以，午餐要吃的均衡，吃的健康。何为健康午餐？健康的午餐应以五谷为主，配合大量蔬菜、瓜类及水果，适量肉类、蛋类及鱼类食物，并减少油、盐及糖分。营养师还讲究123的比例，即食物分量的分配：六分之一是肉或鱼或蛋类，六分之二是蔬菜，六分之三是饭或面食(即三者比例是1:2:3)。午餐中的三低一高也是需要特别注意的，即低油、低盐、低糖及高纤维。午餐两忌 1.忌以碳水化合物为主，如吃了富含糖和淀粉多的米饭、面条、面包和甜点心等食物，会使人感觉疲倦，学习精力难以集中。2.忌吃方便食品代替午餐，例如方便面、西式快餐等，这些食品营养含量低。午餐宜 1.宜吃蛋白质和胆含量高的肉类、鱼类、禽蛋和大豆制品等食物。因为这类食物中的优质高蛋白可使血液中酪氨酸增加，使头脑保持敏锐，对理解和记忆功能有重要作用。2.宜多吃些瘦肉、鲜果或果汁等脂肪含量低的食物，要保证有一定量的牛奶、豆浆或鸡蛋等优质蛋白质的摄入，可使人脑反应灵活，思维敏捷。

高考生健康晚餐

晚餐不宜过饱 中医认为，“胃不和，卧不安”。如果晚餐过饱，必然会造成胃肠负担加重，其紧张工作的信息不断传向大脑，致使人失眠、多梦，久而久之，易引起神经衰弱等疾病。如果长期晚餐过饱，反复刺激胰岛素大量分泌，往往会造成胰岛素B细胞负担加重，进而衰竭，诱发糖尿病。同时，晚餐过饱，必然有部分蛋白质不能被消化吸收，在肠道细菌的作用下，会产生有毒物质，加之睡眠时肠壁蠕动减慢，相对延长了这些物质在肠道的停留时间，有可能促进大肠癌的发生。故晚餐不能吃得过饱，更不能暴饮暴食，因为这很容易诱发急性胰腺炎，使人在睡眠中休克，若抢救不及，往往会危及生命。晚餐不宜常荤 医学研究发现，晚餐经常吃荤食的人，比经常吃素食的人，血脂较常人高三至四倍。患高血脂、高血压的人，如果晚餐经常吃荤，等于火上浇油，会致使病情加重或恶化。晚餐经常摄入过多的热量，易引起胆固醇增高，而过高的胆固醇堆积在血管内壁上，久而久之，就会诱发动脉硬化和冠心病。晚餐不宜吃甜 晚餐和晚餐后都不宜经常吃甜食。国外科学家曾以白糖进行研究，虽然摄取白糖的量相同，但若摄取的时间不同，会产生不同的结果。科学家认为，肝脏、脂肪组织与肌肉等的白糖代谢活性，在一天二十四小时不同的阶段中，会有不同的改变。原则上，物质代谢的活性，随著阳光强弱而变化而改变；身体方面则受休息或活动状态的强烈影响。摄取白糖后立即运动，就可抑制血液中中性脂肪浓度升高。而摄取白糖后立刻休息，结果则相反，久而久之会使人发胖。故晚餐与晚餐后应避免吃甜食，才是健康的方法。晚餐不宜太晚 专家指出，晚餐不宜吃得过晚，否则易患尿道结石。在睡眠状态下血液流速变慢，小便排泄也随之减少，而饮食中的钙盐除被人体吸收之外，余下须经尿道排出。据测定，人体排尿高峰一般在进食后4—5小时，如果晚餐太晚，到晚上八、九点钟才进食，那么，排尿高峰便在凌晨零点以后，此时人正睡得香，高浓度的钙盐随尿液在尿道中滞留，与尿酸结合生成尿酸钙，与草酸结合生成草酸钙，当其浓度较高时，在正常体温下可析出结晶并沉淀、积聚，形成结石。因此，为了预防尿道结石，除多饮水外，还应尽早进晚餐，使进食后的排泄钙盐高峰提前到睡觉之前，排一次尿后再睡最好。

Wi-Fi 能否助推无线城市的实现？

作为卸载3G流量、实现高速传输的有效手段，Wi-Fi技术正越来越广泛和深入地进入公众和企业的视野。据报道，Wi-Fi正在成为智能终端设备的标准配置，三大运营商也开始对Wi-Fi展开积极布局。请关注——

打破砂锅

在这个全民互联网的新时代，Wi-Fi技术的普及和应用已成大势所趋，Wi-Fi正在成为智能终端设备的标准配置，提供基础网络服务的三大运营商也开始对Wi-Fi展开积极布局。5月10日，中国电信宣布启动“宽带中国翼起来”活动，开始全力打造“无线中国”，预计到2012年底，天翼Wi-Fi热点将从目前的30万个增加到100万个。中国联通也在4月正式向设备商发出了今年首轮WLAN无线接入设备招标公告。中国移动董事长王建宙也数次表示，2011年中国移动将加大对Wi-Fi投资，计划在未来3年内将移动在全国范围内铺设的Wi-Fi热点数量增加至100万个。

掌上电脑，而Wi-Fi也成为其必不可少的配备。比起目前的2G、3G，甚至是未来的4G，Wi-Fi的带宽都要宽几个数量级，速度更快。而相反价格却又便宜几个数量级。”北京邮电大学信息产业政策与发展研究所副所长教授说，他认为，Wi-Fi是有线互联网的一个无线延伸。因此，“无论是2G、3G，还是LTE和4G，都绝无可能支撑移动互联网的普及和大规模应用，唯一可能的就是Wi-Fi。”北京邮电大学信息与通信工程学院刘培植教授指出，对于中国移动、中国电信和中国联通三大通信运营商来说，目前的3G平台对于今后迅速增长的宽带业务，频率资源是非常有限的，“实际上他们在考虑将3G和Wi-Fi技术进行融合，Wi-Fi的带宽是一个很大的优势。”另外，他解释道，Wi-Fi覆盖范围类似小灵通，属于蜂窝网，最多100—200m设置一个AP(无线访问接入点)，比较适合热点或是拥有许多热点的热区应用，使用Wi-Fi Mesh可形成一个自组织网络，其中某一个点坏了，其他的点还可以代替它工作。“与传统的有线网络相比，Wi-Fi的覆盖更加方便快捷，它的配置、接入和维护对于单个的局域网来说要更加便宜、方便，而且它的频率利用率较高，单位用户数和流量都很大。”

越来越大，随之而来的便是对网络获取方式的便利性、移动性以及高速度和低消费的追求，Wi-Fi作为集合这几大优势的通信技术，无疑将成为各方首选，而目前的Wi-Fi技术发展程度如何呢？对于国内目前Wi-Fi技术的发展现状，副所长表示，“Wi-Fi技术目前已经用了20年，非常成熟了，最普通的802.11g，带宽也能达到54M。而在美国比较常见的是下一代标准802.11n，那已经达到上百兆。”他指出，Wi-Fi技术目前正在迅速地普及，笔记本电脑上都配备了现成的Wi-Fi，手机也越来越多地拥有Wi-Fi功能。“现在咱们国家的宽带用户是3亿多，将近4亿，就拿北京二环以内来说，绝大多数宽带用户都实现了在家中通过无线路由器实现无线上网。”“Wi-Fi技术应该算是成熟了，但是它确实也还在发展，比如最新的标准协议是802.11n，它的带宽可以达到数百兆，目前我国也正在尝试推广应用，还在起步阶段。而原来一直沿用的更多是802.11a/b/g这三种协议标准，其带宽远远低于802.11n标准的水平。”刘培植告诉笔者，Wi-Fi的应用非常广泛，有公共场所的宽带接入应用，比如机场、咖啡厅、车站及宾馆等场所应用Wi-Fi比较普遍；再有就是行业应用，比如某些公安部门的监控系统就用Wi-Fi技术来

完善监控能力，“比如杭州市内就布了一个Wi-Fi网，它的停车收费系统中的POS机都是基于Wi-Fi传输的，能够避免很多人因为收费的疏漏。”

对于“全民共享”的无线城市，副所长认为个人用户信息安全方面也不用担忧，他表示：“以机场为例，现在首都机场都宣传免费上网，大家也是共用一个路由器，并不会有什么影响。”他认为，信息安全的问题在计算机有线网络也存在，如果没有防火墙和杀毒软件，有线互联网也会存在安全问题。因此即使大家共享无线网络，只要做好防护工作就行，并不需要共用路由器过分担忧。而同时，刘培植表示，由于Wi-Fi是通过空中传播信息，因此对于信息安全依然是需要注意，如果个别用户的地址和密码被获知，那么其信息和资料就很有可能被随意窃取，不过，他也指出这方面也是有解决办法的，例如对于安全级别较高的应用，可以通过端到端的加密的方式来保护信息安全。另外，由于Wi-Fi的频率是开放的频段，不需要许可证，这样在使用的过程中就有可能存在一定程度的干扰，这方面还需要相关的规划和管理。



5月22日是国际生物多样性日，“索尼探秘科技馆”在北京“膜苑”组织了一场有趣的守护生物多样性—野外生物观察科普活动。图为孩子们在科普专家的带领下体验走进蜂巢等科普活动。本报记者 洪星摄

IBM 将科学引入营销

近日，IBM公司发布企业营销管理解决方案(Enterprise Marketing Management,简称EMM)，这是继IBM在较早前宣布“智慧商务”(Smarter Commerce)整体愿景后，在该领域推出又一重大举措。IBM认为，一个以客户为中心的营销时

代已经到来。消费者正变得更理智和精明，他们希望获得更多的信息和能力而且有更多的需求。确保在正确的时间、以正确的方式销售客户需要的商品是当前企业对于新市场营销的迫切期望。EMM包括了互联网和客户分析、事件侦测、跨渠道营销管理、交互管理、在线优化、电子邮件营销、营销资源管理等功能，其使命就是通过技术解决方案为企业的营销管理目标提供支持和保障。EMM可以帮助企业在计划和预算、人力及流程、数据及资产和衡量及业绩几个层面推动实际市场营销价值，通过部署EMM解决方案，将能够提高在线转化率、增加市场活动、提高客户重返率、减少市场周期提高效率、精准定位广告提升业绩、改善市场活动质量。(马腾)

画中有话



数字时尚

让传统东阿阿胶脱胎换骨

悠久的历史筛选过的。比如我们对材料的选择，比如我们对工艺的坚守，我们把这个叫做悠久的历史，筛选过的精粹，所以我们要传承。”那么，是不是只要是历史，是精粹，只要传承就足够了？秦玉峰坦言：“在坚守的同时，我们还得与时俱进，所谓与时俱进，也就是随着人们生活方式的改变，对文化新亮点的需求增加，以及现代科技的推进，在工艺上，在不影响它本质的情况下也是可以有一些适度的调整。我觉得这都是与时俱进。”2006年秦玉峰担任山东东阿阿胶股份有限公司总经理之后，就立刻启动了东阿阿胶文化营销工程，他要以“学、研、农、工、商六位一体整合

智能豆腐机将进入普通家庭

生活风向标 酯豆腐、石膏豆腐、豆腐脑等)，满足国人酷爱烹饪美食、讲究营养均衡的健康家庭生活理念，填补了家用厨房生活电器的空白。专家介绍，润唐家用豆腐机采用了先进的渣浆分离技术，在最佳温度状态下，经过精细的研磨，细密滤网过滤，浆渣分离的文火煮浆，制出浓、香、滑、营养丰富且极易吸收的豆浆，再经过食品凝固剂的凝固和严格的质量控制，智能电子控制在最佳温度精确点击，这些过程由一键操作自动完成。豆腐机除了核心技术的突破，在设计上也考虑了实用和便利。特殊的滤网设计，容易清洗不堵网孔，没清洗死角；预约时间制作，不用等待；电机在低温环境下工作，可靠并有更长的寿命。

“历史文化名村”实现“以草换气”

低碳生活 月30日攀枝花发生的6.1级地震中，迤沙拉村遭受重创，里波古居、生态植被以及公共设施等严重损毁。同年底，作为地震灾后重建科技示范项目，省科技厅和攀枝花市有关单位投入资金230万元，将省农机院院开发的秸秆气站上“中国历史文化名村”攀枝花市仁和区迤沙拉村建成运行，全村235户村民通过“以草换气”，不仅结束了满天浓烟烧秸秆的历史，还用了上实惠高效的清洁能源。迤沙拉村是四川省最大的少数民族聚居村，作为古南丝绸之路一个驿站，因长期的多民族交往和融合，形成独具特色的理波民俗文化，于2005年被国家建设部、国家文物局评为“中国历史文化名村”。在2008年8