



施工现场。新华社记者 郭绪雷摄



新华社记者 孙参摄



新华社发(宋文摄)



(袁自由 关剑霖)

营养快餐

润肺止咳食疗法

糯米藕

冬季寒冷、干燥,中医认为,寒、燥之邪最容易侵犯到肺,肺和咽喉关系非常密切,所以冬季常会出现感冒的状况,此时可以通过调整肺的状态来影响到咽喉。对于肺的养护应以润为主,润肺不仅有利于咽喉的健康,还可以有效的缓解冬季干燥的症状。而润肺最好的方法当属选用糯米藕食疗。

梨

梨能润肺止咳,但适宜于燥咳,且宜将梨煮着吃。因为梨属于寒性,若是由于内在阳气不足或外感风寒引起的咳嗽,就不能吃梨,尤其是不能生吃梨。不同情况的咳嗽,吃梨的方法也应有所不同。

带皮煮 煮梨时要将梨皮和梨核一起浸煮。因为梨核味属酸,梨肉味属甘,酸甘化阴利于养阴润燥。梨皮在煮熟后味苦性寒,可起到清肺热、通大便的作用,即所谓“酸甘化阴,苦能清热”。把整个梨切开后一起煮有滋阴润肺清肺之功效。

葱姜同煮 冬季凉燥当令,燥邪与寒邪往往相兼为患,侵袭人体,表现为干咳、流涕。有此类症状的患者在煮梨的同时可加入2-3片生姜,5-6段葱根,同煮5-6分钟,吃梨喝汤,1天1-2次。葱根与生姜性温味辛,有辛温解表的作用,可去寒邪,与梨同煮,协同起到祛除凉燥的作用。

陈皮同煮 燥则津亏也生痰,表现为咳嗽少痰,色黄或白。对这种情况,在煮梨时可加入一些陈皮,或加入部分糖心白萝卜,与梨同煮,吃梨喝汤,能够起到润燥化痰、理气止咳的作用。

乌梅同煮 对于干咳日久,或程度较重者,可加入乌梅、甘草各10克,与梨同煮,吃梨喝汤。乌梅味酸,甘草味甘,与梨同煮,养阴润肺止咳作用增强,乌梅还有敛肺止咳功效。此汤味道甘甜爽口,很适宜儿童食用。当茶饮用,也养阴润燥、防治口、鼻、咽部及皮肤干燥。

需要注意的是,以上几种食疗方法脾胃虚寒者不宜多吃、久用。

冰糖萝卜汤

呼吸系统疾病高发季节,咳嗽的发病率会提高,下面介绍一款冰糖萝卜汤,不妨一试。

做法 把白萝卜洗净,擦干水,在萝卜的上部1/3处横切一刀,上部1/3处放在一边,用小刀把下部中心掏空,在挖空处放入冰糖。再把切去的1/3白萝卜盖好,周边用牙签固定好,把萝卜放入密封罐,放入冰箱保存,五六天后拿出来,打开萝卜,里面的冰糖已化为汤汁。将汁水滤出,再加少许蜂蜜,即可做成冰糖萝卜汤。

中医认为,白萝卜性甘凉,其中含有较多的水分和维生素C,可化痰热、解毒,对秋冬季节常见的咳嗽哮喘、咽喉肿痛、痰中带血等疾病有辅助治疗作用。

冰糖和蜂蜜都有润肺、养肺的功能,如果和萝卜一起搭配,少了萝卜的辛辣之气,多了冰糖和蜂蜜的香甜。需要注意的是,白萝卜属于寒凉性蔬菜,体质偏寒的,脾胃虚寒的人不宜多吃;而且生的白萝卜刺激性比较大,眼睛容易充血、血压高的人最好不要生吃。

数字时尚

近日,诺基亚 Lumia 1080手机的概念图亮相。这款诺基亚 Lumia 1080将采用有大红、橙黄及绿色款机型,配备1080p像素分辨率的全高清屏幕,搭载四核处理器,内置2GB RAM并拥有全新的1200万像素摄像头,支持无线充电。

许多人并不了解我国应用广泛的银行卡属于磁条卡,存在安全风险。2011年以来,在中国人民银行的推动下,商业银行巨头正逐步推广金融IC卡,也称银行芯片卡或银行智能卡。那么——

银行卡为何要换“芯”?

实习生 符毓萍

打破砂锅

“身在湖南长沙,工资卡却在江西南昌被盗刷,而当时卡和身份证都在我自己身上”,刚工作两年的小维遇到了莫大的难题。她工作的所有积蓄都放在工资卡中,手机短信提示工资卡余额仅有几十元,她账户被盗了。小维说自己不能理解为什么银行卡和身份证都在自己身上,钱还能被人取走。排除了无卡取现的情形,实际上,这正是典型的银行卡被复制、盗用的恶劣事件。

磁条卡安全隐患大

为银行做卡片设计的握奇数据公司支付与识别产品方案部经理齐同心说,复制磁条卡需要能够读写磁条的设备。这已经不是什么高难的技术,只要几千块钱,甚至更少的钱就可以买到这样的设备。

在网络上也有提供磁条复制设备的链接。有的提供设备者甚至“服务周到”,还有

包测试、卡复制成功后再付费等项目;其服务网络也不仅限于中国大陆,同时覆盖港澳台等地区。

小维在账户被盗后起诉了银行,但银行则认为小维自己不慎将密码告诉他人,因此,拒绝她的要求。

中国人民大学财经学院副教授周虹说,“目前,被克隆的卡都属于借记卡。无论是国际上,还是国内,借记卡都通过密码消费。只要借记卡能够消费,那么它就是持卡人授权的行为,这种情况下银行默认密码没有被别人破译。”

银行卡被盗刷有两种情况,一种是由于银行卡被克隆,密码被暴力破解而遭盗刷;另一种为用户自己泄露相关信息所致。而“就银行卡被克隆的情况来说,持卡人很难举证证明自己没有泄露密码,所以银行就能免责。”

正如我们了解到的,银行卡的消费需要通过卡号加密码的方式,周虹进一步解释说,“磁条卡被克隆了,但密码不是通过暴力破译

获得的,这时候的责任就很难划分,持卡人就需要承担责任。”

金融IC卡可防伪造

磁卡存在的风险早已被银行卡组织所认识到并进行了改进。1996年,当时世界三大银行卡组织联合制定了第一版的芯片卡技术标准。如今欧美普遍使用的银行卡片为集成电路卡,又称芯片卡或智能卡。而据中国人民银行科技司资料,我国2005年正式颁发了行业标准《中国金融集成电路(IC)卡规范》(简称PBOC 2.0),此标准成为我国银行卡芯片化的基础。那么,芯片卡的安全性到底如何呢?

据了解,中国银联在其编制 PBOC 2.0 规范中制定了交易流程和命令,并制定了必要的防护措施。齐同心总结了它的两个特征。一是,金融IC卡在进行交易时,银行的后台服务器和金融IC卡内会使用更长的3DES算法生成密文来验证交易合法与否。并且每次交易产生的密文都不相

同,有效的防止假卡伪造的交易。二是,为了在脱机交易环境下(如网上付款等)验证卡片的真伪,相应的还有SDA(静态数据认证)和DDA(动态数据认证)技术。这两项技术都是基于一种公钥加密管理平台,采用最优秀的公钥方案之一——RSA算法来验证卡片真伪。

一位中国工商银行的内部工作人员介绍说,芯片卡是类似CPU一样的东西,当刷卡的时候,无法使用类似磁卡的复制设备窃取卡片信息。

从技术上说,芯片卡安全性可谓良好,其推广的道路也正在逐步实施中。中国人民银行科技司相关负责人说,据今年第三季度的最新统计结果,金融IC卡发行量已近7500万张;在受理环境方面,目前POS机改造基本完成,ATM改造已完成79%。

这位负责人还表明,我国处在金融IC卡的推广初期,由于受理终端尚未改造完成,为了保证持卡人能正常使用金融IC卡完成交易,各商业银行发行的金融IC卡以复合卡为

主,目前芯片卡还没有全国普及。

卡和密码防泄露

虽然卡片具有硬件和软件的安全性,但保障银行卡安全的二不法门依然不变——妥善保管卡号、密码,并且设置不要过于简单的密码,以免被他人猜到。

“我国目前ATM机取现额度过大,开通两万元的额度确实是为了方便,但也方便了非法行为;当然,如果用卡的环境非常好,用卡的商户更多,则取现额度可以降低,也有利于防范风险。”周虹认为,“银行支付流程上需要改进。比如,我国银行卡使用出现问题,款项遭受损失,必须要到公安局或派出所报警,这错过了挽救损失的时间。持卡人应该直接打电话给银行,这等于申诉账户,及时锁定或者延迟支付。”

此外,她建议我国商户在刷卡时,加设身份确认这一环节,只要证实持卡人身份的证件,比如身份证、学生证、驾照就可以。这无疑可以大大阻碍非法盗刷的行为。



沈阳铁路局锦州车务段针对管内很多小站地处偏僻农村,职工了解新闻手段少,文化生活贫乏的情况,办起了小小电视台,把新闻和段办节目通过刻制光盘或网络送到管内47个车站,使远离城市的小站职工能够及时了解天下事和身边事,促进了企业文化建设,很受职工欢迎。新华社发(高锦旭摄)

实时滤镜软件让照片会“说话”

本报讯(记者史诗)如今,越来越多的人喜欢在微博、微信、还有Instagram里分享照片,个性的自拍、游山玩水后的美景图还有跟朋友们聚餐的欢乐时光,晒照片逐渐成为了一种热潮。伴随着科技的日新月异,展现自己生活点滴的照片不仅通过不同的滤镜效果表达了不同“情绪”,还能“发出声音”。



全新的交互体验。用户登录“啪啪”后,点击界面下方的拍照按钮,即时拍下一张照片,或是从相册中选择一张照片,按住语音按钮就可以为照片配上声音,最长能够录制90秒。

数字时尚

近日,诺基亚 Lumia 1080手机的概念图亮相。这款诺基亚 Lumia 1080将采用有大红、橙黄及绿色款机型,配备1080p像素分辨率的全高清屏幕,搭载四核处理器,内置2GB RAM并拥有全新的1200万像素摄像头,支持无线充电。

创始人许朝军表示,“啪啪”很简单,拍照+说话,让照片能够讲话。“啪啪”定位为垂直化照片语音社区,让照片会说话,将立足开发平台,做垂直化的服务。“未来如果你的增长下降了,可能有多种原因,要么同质化,要么有更好的产品出现了,所以我们要持续的在产品上做更多的创新。”

滤镜在绘图软件中是制造特殊效果的工具统称,普通照片在滤镜的“包装”下可以变得更漂亮,甚至可以表达不同的心理状态。而图片社交应用“啪啪”发布不久,其新奇的“发出声音”功能引人注目。

“啪啪”内置了10余种实时滤镜,最吸引人的是支持在照片中加入声音,给用户一种

捎上阿胶 回家过年

本报记者 杨朝晖

我的健康 我管理

春节是家人团聚的日子。回家时给父母捎些什么,是此时做儿女的想得最多的,我们不妨学学曾国藩。

曾国藩在他著名的“家书”中写道:“父母大人金福万安……阿胶两斤,高丽参半斤……”可知,他托人千里迢迢将这些营养品带回到湖南老家孝敬父母,作为人子,对老父母母够得上关心体贴。

臣,于是很容易想当然地觉得,他给父母孝敬这些东西,不算什么了不起,因为对他来说是唾手可得,根本不稀罕。殊不知,曾国藩当大官是后来,在道光二十四年,他只不过是翰林院编修,一介穷京官而已。权势不大,俸禄也并不高,想买到这些昂贵的物品,也得煞费苦心外加舍得破费,体现出了他做儿子的一片诚心实意。

比较有意思的是,曾国藩在家书中是将阿胶写在高丽参之前,以古人的严谨与严格尊卑意识,应当不是随便着笔,而是显示着他心目中的某种价值序列,从中透露出,当时社

会的风尚是将阿胶视为滋补上品,甚至比名满天下的高丽参排名还靠前者。

冬季到阿尔山泡温泉

本报记者 侯静

生活风向标

不到阿尔山,等于没来过兴安岭。不泡温泉,就是没到过阿尔山。

还没到阿尔山就听到这一说法,不由得十分好奇:阿尔山温泉有什么特别的?阿尔山蒙古语意为“热的圣水”,隶属兴安盟,是大兴安岭上一座年轻的边境口岸旅游疗养城市,是内蒙古自治区唯一的全国文明风景旅游区示范点。

这些泉具有较丰富的氧、氟、锂、锶等人体必需的微量元素,通过皮肤进入体内,改善身体循环,促进新陈代谢,调整内分泌和神经系统等,从而起到保健、治疗功效。据当地人介绍,阿尔山对多种疾病及皮肤科疾病有显著疗效。

据介绍,阿尔山矿泉由西南向东北方向分布在三个区域上,计有76眼矿泉,形成

方便食品没营养

本报记者 李禾

给您提个醒

分,较2009年均有大幅下降。不过总体上,方便米饭好于方便面。

从接受调查的消费者来看,34.65%受访者对方便食品“营养价值”不满意,40.23%受访者对营养价值评价一般,其中有9.47%受访者在这一评价上给出了30分以下的最低分,“价格贵”“没有营养”是这次调查中被提及最多的意见;“口感不好”“口味不好”也是较多消费者不满意的一个方面。

本次调查共涉及20个大中型城市,并选取了市场上占主流地位、包括方便面和方便米饭两类共19个品牌。测评显示,2012年度方便食品消费者满意度较2009年有所下降。其主要指标品牌形象、感知质量和价值、消费者满意度和忠诚度得分均低于70

和调……营卫之行,不失其常……故能长久。”传统中医学认为,气血虚衰是衰老的根源,生命想赢得长寿,先得延缓衰老;想延缓衰老,就要从气血两字入手调理。

阿胶味甘,性平,能补血养血,止血,滋阴润燥,益气补虚,除风化痰,利小便,润大肠……将这些滋补功效罗列出来就明白,阿胶简直天生就是为老年人滋补而生的奇妙之物。

现代研究表明,阿胶除了具有补血养血、美容养颜、抗衰老、抗疲劳、提高免疫力的功效外,东阿阿胶还具有促进钙的吸收和贮存、抗辐射、耐缺氧、耐寒等作用。

万病皆由血而生,将相不和非敌攻,一盖阿胶常左右,扶元固本享太平。谨以这首明朝何良俊的《思生》,祝天下父母健康长寿。