

迎峰度夏 新华社发(王平摄) 电所的电器设备进行年度检修,确保属的三十座一百一十千伏及以上变电站,浙江金华电业局开始对所属



新华社发(徐昱摄) 一献礼。新华社发(徐昱摄) 区单位的党员们带头献血,为“七一”用血紧张,杭州西湖区街道组织,为了缓解西湖区临床夏季



谢兰成摄 驻地医院开展消防疏散和灭火演练活动。山东烟台边防派出所联合消防演练,为提高医护人员火灾应急处置能力,烟台边防派出所联合消防演练,为提高医护人员火灾应急处置能力



迎峰度夏 新华社发(王平摄) 电所的电器设备进行年度检修,确保属的三十座一百一十千伏及以上变电站,浙江金华电业局开始对所属

营养快餐

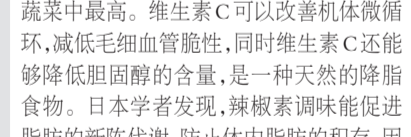
六种蔬菜可降血脂

高血脂、高胆固醇、高血压、高血糖、脂肪肝是现在流行的慢性病,降血脂降血压因此成为一个热门话题。很多人选择了保健品降血脂,其实,很多价廉物美的食品也具有降脂作用,下面介绍几种效果较好的食品: 芹菜 中医认为芹菜性凉。芹菜含有丰富的维生素和矿物质,能增强胃肠蠕动,有很好的通便作用,能帮助排除肠道中多余的脂肪。国外已有研究证实,经常食用芹菜的人,体内胆固醇的含量显著下降,而且还能明显降低血压。 提示:芹菜含有较多的粗纤维,同时能加速胃肠蠕动,年老体弱或胃病日久不愈的患者,应减少芹菜的摄入量。 菜花 菜花有白、绿两种,绿色的也叫西兰花。两者的营养价值基本相同,菜花热量低,膳食纤维含量高,还含有丰富的维生素和矿物质,因此它又被称为“天赐的良药”。 菜花含类黄酮较多。而类黄酮是一种良好的血管清理剂,能有效清除血管上沉积的胆固醇,还能防止血小板的凝集,减少心脏病的发作。 提示:蒸食是食用菜花的最佳方式。将菜花放入盐水中浸泡几分钟,菜虫就会从中跑出来,而且还可以去除残留的农药。 茄子 茄子皮内含有丰富的维生素P,有显著的降低血脂和胆固醇的功能。维生素P还可以增加毛细血管的弹性,改善微循环,具有明显的活血、通脉功能。此外,茄子中还含有大量的皂甙,也能降低血液中的胆固醇。因此,茄子对于高血压、动脉硬化患者来说是理想的食物。 提示:油炸茄子会使维生素P大量丢失,因此应减少油炸,或在其表面挂糊上浆后再炸。 大蒜 大蒜具有明显的降血脂和预防动脉硬化作用,并能有效防止血栓形成。经常食用大蒜,能够对心血管产生显著的保护作用。大蒜又被称为“药用植物中的黄金”。 提示:腌制大蒜时间不宜过长,以免有效成分遭到破坏。患有消化道疾病、肝病及眼病的患者不宜过多食用。 苦瓜 苦瓜性凉,含有较多的苦味皂甙,可刺激胰岛素分泌,有非常明显的降血糖作用,苦瓜中维生素B1、维生素C和多种矿物质的含量都比较丰富,能调节血脂,提高机体免疫力的作用,又有“植物胰岛素”的美称。 提示:慢性肝炎患者不宜多食苦瓜,食用时宜急火快炒,不宜长时间的炖煮。 辣椒 辣椒含维生素C的含量在所有蔬菜中最高。维生素C可以改善微循环,减低毛细血管脆性,同时维生素C还能够降低胆固醇的含量,是一种天然的降脂食物。日本学者发现,辣椒素能促进脂肪的新陈代谢,防止体内脂肪的积存,因而有降脂和减肥的功效。 提示:过量食用辣椒会刺激胃肠道黏膜,容易引发胃痛、胃溃疡等疾病。此外,辣椒属于大热之品,故中医认为高血压患者应慎用辣椒。

煮挂面不用水全开

没时间做饭的时候,煮一碗美味的挂面,配上点鸡蛋和蔬菜,方便又健康。可是,许多人煮挂面的时候常会遇到一个问题:面条表面都黏糊了,可是面心还发白发硬,没有煮熟。怎样让挂面煮熟又不混汤呢? 诀窍就是选好挂面下锅的时机。煮挂面时不能等到锅里的水全都开了再放面条。因为挂面本身很干,如果一下子遇到高温,表面的淀粉就容易糊化而变黏。同时,水分热量都不容易向内渗透,所以面心仍然是生的。再加上沸水会使面条上下翻滚、相互摩擦,这样煮出的面条外黏、内硬、汤糊。 正确的方法是,等锅底刚开始有小气泡往上冒时就放挂面,然后搅动几下,等锅内水开了再适量添些凉水,等水再次沸腾就好了。这样煮挂面速度快,面条柔软,面汤清爽。 (马爱平)

画中有话



建龙摄 为加大边境地区禁毒工作力度,6月26日,由吉林省白山市禁毒委、白山市公安局禁毒支队与白山市公安边防支队联合组建的禁毒志愿者协会正式成立,志愿者们将定期到村屯、社区开展禁毒宣传与法律援助志愿服务活动。图为禁毒志愿者们向群众讲解毒品的危害。

数字时尚

TCL 4K智能云电视云晰E5690配备了4Kx2K分辨率的专业级UHD超高清显示屏;目前业内最成熟的2K转4K画质提升技术“2K转4K关联补偿技术”;配备的USB3.0、HDMI1.4高速传输端口,使4K播放不再受设备限制。 (马爱平)

3D打印技术在沉寂多年之后又重新火爆起来,并引发了全世界的关注,著名的《经济学家》杂志甚至将其看作是第三次科技革命的标志之一。请关注——

3D打印能否迎来一波创业潮?

实习生 朱利

打破砂锅

一个塑料玩具、一个金属螺丝钉甚至一件雕刻、一个景观,只要你能想到的,似乎都可以通过3D扫描,然后进行打印,打印出来的成品和原品除了在比例上可能做一些微调,外形几乎一致。如今,随着3D打印技术的成熟,人们生活中的很多物品都应用了3D打印技术进行批量化生产。 “上个世纪的思想,上个世纪的技术,这个世纪的市场”,3D打印技术在沉寂多年之后重新火爆起来,并引发了全世界的关注,著名的《经济学家》杂志甚至将3D打印技术看作是第三次科技革命的标志之一。在无限的创意中,许多人看到了商机,投身3D打印创业的人越来越多,而这“上个世纪的技术”能否打开“这个世纪的市场”令人值得期待。 “创客空间”里的3D打印坊 桌面上有打印成型的兔子玩具,这种用PLA材料打印成的玩具具备了比传统生产更多的优势,“传统制作一个模型需要几

千块钱,成本比较高,如果模型制作有问题或者说要重新制作模型,那么成本就更高了,而3D打印就解决了这个问题。”北京“创客空间”设计师宋典说,“3D打印的过程分为扫描和打印两部分。先通过计算机建模软件建模,再将建成的三维模型‘分区’成逐层的截面,打印机通过读取文件中的横截面信息,用液体状、粉状或片状的材料将这些截面逐层地打印出来,再将各层截面以各种方式粘合起来从而制造出一个实体。”在3D打印过程中如果模型出现问题,可以随时修改,而修改的成本很低,与传统制造业的开模相比,简单易行。 据了解,3D打印方式可以分为光固化、熔融沉积以及工业级的激光烧结。随着打印方式的越来越简单化,在医疗、食品、建筑方案设计与交通工具等领域也越来越多地应用到了3D打印技术。宋典告诉记者,北京奥运会的主场馆“鸟巢”就是在方案设计后用3D打印机打印出模型,然后再进行进一步设计和建造的。 在询问“创客空间”和3D打印坊如何盈利时,北京创客空间运营团队成员郭冲说:“每月只要交100—300元,就可以成为北京

‘创客空间’的一员。在这里可以按照自己的想法设计自己喜欢的东西,然后在3D打印坊里让你的梦想成真。”只要有足够的激情和想象,就都可以来3D打印坊体验,打印出的玩具按克收费,大约每克4元钱。 低门槛高利润吸引创业 但并不是所有的3D打印创业者都能够如同北京“创客空间”一样有政府的资金支持来开展创业,更多的“散户”则是自给自足,在这个兴起不久的领域里摸爬滚打。徐立铮,从北汽集团刚刚辞职,回到了家乡天津。他用6000元钱购买了自己的第一台3D打印机,而相比那些几万、几十万的打印机,这算是最便宜的了。据他介绍,能不能赚钱要看能不能接到订单,没有订单的话,机器只能闲置,而最近他接到的第一单是为某高校的学生打印毕业作品。 笔者在网上发现,1kg PLA半透明3D打印机耗材的价格是660元,更为便宜的为150元,如果按最低价来算,耗材成本不到两毛钱。而如今在市场上最基本的3D成品打印价格为每克2—4元,除去打印机磨损和时间成本,其中的利润空间仍然是庞大的。“这个

产品刚开始不久,价格肯定会高一些,等到3D打印很普及的时候,产品自然就是白菜价了。” 为了进一步了解3D创业这个圈子,笔者加入了一个3D打印交流群,在群里笔者发现,这里面既有卖打印机的,也有卖耗材的,还有提供各种画图服务的。其中一家名为“华荣天工作室”的网店,出售STL格式的3D打印机模型、各类三维模型以及工业设计、建模、CAD画图等服务,价格在3元到100元不等。很多人被吸引到有关3D技术和与其相关的领域中,希望像改革开放最先下海的那一批人一样淘出自己的第一桶金。 3D创业前景令人期待 其实,3D打印技术目前仍然存在着某些不完美之处,“最大的问题是材料问题,目前还不能打印复合材料。比如一双鞋由不同材料组成,鞋面是一种,鞋底又是一种,一次打印完成是不可能的,需要分别打印不同部分。”宋典说,“耗时过长也是一个问题,一个非常小的玩具兔子也要打印两个小时。”

自从有公司公开3D打印全部技术之后,3D打印机的价格下降了不少,然而过高的机器成本还是让有些人吃不消。笔者了解到,一些工业级打印机售价高达60多万元,而桌面的打印机也有卖到1万多元的,在京东商城上笔者看到,一台三喷头的CubeX Trio(3D Systems)3D打印机售价为39999元。对此,一些创业者普遍认为,由于国产打印机与进口的还是有相当大的差距,购买进口打印机自然有保障,然而购买进口打印机也意味着需要投入巨大的创业成本。 不过,徐立铮对未来的市场充满了期待,他与朋友合伙准备组建自己的公司,制作的网站就差备案了。“我觉得3D打印未来的前景还是挺好的,国家现在也开始投入资金发展3D产业,否则我也不可能辞职在这行创业的。”徐立铮说。但是,营销依然是困扰他的问题,因为宣传不够就无法接到订单,如今他已经准备把自媒体营销当作自己未来宣传的重要手段。“虽然现在计划的很好,但是肯定会遇到一些困难,创业就是这么回事,后天很美好,但先要熬过明天。”



迎峰度夏 新华社发(王平摄) 电所的电器设备进行年度检修,确保属的三十座一百一十千伏及以上变电站,浙江金华电业局开始对所属

搜狐新闻客户端全媒体平台落成

科技日报讯(桂雯)“《中国之声》”与此前《央视新闻》、《人民日报》的入驻代表着三大国家级媒体均已落户搜狐新闻客户端,也分别代表着电视、广播、平面三种媒介形态融合于此。“近日,中央人民广播电台《中国之声》正式入驻搜狐新闻客户端,成为首个入驻搜狐新闻客户端的广播媒体。搜狐新闻客户端负责人表示,搜狐新闻客户端将充分发挥全媒体平台优势,通过图文、音频等富媒体形态,打造国内规模最大、最权威的移动媒体平台。 “凭借‘新闻+订阅’的模式,搜狐新闻客户端已初步实现了移动全媒体平台的目标。”搜狐新闻客户端负责人介绍,在《中国之声》入驻之前,包括《央视新闻》、《南方周末》在内的近六百家媒体已经推进了搜狐新闻客户端内容体量上的演进,截止到今年4月份,共计一亿装机量的用户在搜狐新闻客户端中订阅了超过4.5亿份刊物。 搜狐新闻客户端负责人还透露,未来将会增加网友视频直播与语音直播功能,这些功能将让搜狐新闻客户端对重大突发事件的报道如虎添翼,每个网友都能通过视频、音频、图文成为新闻直播记者。 “音视频直播功能富媒体形态的引入,以及将音视频直播功能、网友加入模式推进到直播间中,让搜狐新闻客户端的全媒体平台布局渐入佳境。”业内人士分析,搜狐新闻客户端不断刷新的技术和产品功能,正在改变目前移动互联网媒体传播形式。

临港积极打造绿色冶金

低碳生活 在人们的印象中,冶金行业高耗能、高污染是其典型特征。但在山东临港临港经济开发区,冶金行业坚持“绿色循环发展、节能低碳减排”理念,实现了冶金行业的“绿色之梦”。 “随着临港区工业化、城镇化进程的加快,节能降耗成为全区面临的一项重要课题。”临港区党组书记王君师说,近年来,临港区注重以节能降耗作为提质增效的突破口,同样的GDP比能耗,同等能耗看产能,持 续加大技术改造力度,拉长产业链条,可持续发展能力日益增强。 金海汇科技有限公司是临港区镍合金生产企业中践行“节能减排”的典范。该企业引进了国际水平的回转窑——矿热炉热装料工艺技术,全部电机配套采用变频技术,在窑炉余热和伴生煤气(净化处理)全部回收利用的基础上,吨能耗较传统工艺下降60%。 “6月底,我们还将完成对所有生产线的二次烘干改造提升,不仅吨能耗将在单位产能不变的基础上再降10%,而且单位产能同等能耗下提高20%。”据该公司党委书记谭鹏介绍,今年金海汇将投资新建40 万吨镍合金特种钢坯连铸项目,“同单吨冶炼镍合金相比,该项目万元产值能耗下降23.5%。” 在绿色冶金、节能降耗方面,临港有色金属公司也做出大量的尝试,企业负责人徐明荣举例说,过去,他们生产过程中产生的二次能源,有一半多被直接排放处理,现在,他们将这一部分能源充分利用,比如将汽轮机抽气产生风能回收利用,可节电12000千瓦/时,同时,还省却了发电环节。为了节省电能,该公司购进美国英达电炉,每年仅基本电费就能省出500万元,而在实际使用过程中,一吨产品还能节约20度电。 有着绿色冶金先行者称号的金誉石化公司,采取循环利用的方式,将生产环节中产生的少量废渣作为副产品出售给制砖厂用作原材料,废气被进一步加工成高清洁燃料气,所用水源则是作为循环水进行循环利用,“三废化零”让该公司尽享“低能耗、零排放”的实惠。 实际上,这几家绿色冶金企业只是临港经济开发区两大千亿级产业中的一个缩影。据临港区经贸发展局局长孙玉新介绍,临港区在招商引资中,严格落实固定资产投资项目节能评估审查制度,并将其作为项目审批前置性条件和控制能耗的关键。“今年一季度,全区万元GDP能耗同比下降3.91%,全区万元GDP综合能耗仅为全国平均水平的1/3。” (邵明典 陈维花 徐阳阳)

“掌上医院”缓解看病难

生活风向标

新华社电(记者袁立华)手机可以挂号,化验单可以在手机上查询并直接推送给医生,还可以用手机向医生询问病情……这是浙江大学附属第一医院、外科学留美博士尉建锋和他的团队正在打造的手机版“掌上浙一”,目前这个平台已经可以在苹果和安卓系统上下载并使用。 尉建锋表示,在美国,智能医疗能大大缓解看病难问题,但现在的智能医疗还主要是在医院内部循环,能否利用互联网,让患者能够真正享受远程医疗。“这几年移动互联网快速普及,让我觉得这个时机已经来临。”经过两年多时间的研发,“掌上浙一”今年年初正式上线,分为患者使用的“大众版”和医护人员使用的“医护版”。 据介绍,目前“掌上浙一”已有10余万的下载,每天活跃访问量上万人次,普通挂号200—300人。 记者打开“掌上浙一”,发现里面有智能分诊、实时挂号、付费查单、医院信息查询。记者模拟挂了一个外科普通门诊,花了3元钱就轻松挂到了190号,挂号费与实际去医院排队一样。同时在线显示,目前在记者前面看病的是125号。“这就意味着你可以掌握合适的时间赶到医院看病,而不再需要一大早排队,拿到号后又排队等医生。”尉建锋说。 “我们还针对医院一些检查结果报告常常需要等候几小时甚至几天,外地患者很不方便的情况,又设计了手机取化验单功能,无需在医院等候化验单报告,可以直接在手机上查阅化验单,另外还提供备查的检查检验单参考值范围,可以初步判断病情是否严重。” 尉建锋说。

走私藏毒瞄上日用百货

给您提个醒

科技日报讯(记者陈瑜)特制内衣、丝袜、卷发筒、衣柜、笔记本电脑……近年来,毒贩们纷纷瞄准百姓生活中的日用百货,将其作为走私藏毒工具,以降低被海关查获的风险。 记者从有关部门了解到,在过去一年内,上海海关在行李、快件及邮运渠道查获毒品走私案件33起,收缴毒品总重达39.16千克。2010年以来,杭州海关共查获毒品走私案件57起,缴获各类毒品134公斤。 相关人士表示,从近年查获的案件看,毒贩藏毒手段日益隐蔽且多样化。走私分子或者将毒品夹藏在行李箱夹层、挖空的书本相册、外表封好的巧克力、奶粉等食物中,毒贩们纷纷瞄准百姓生活中的日用百货,将其作为走私藏毒工具,以降低被海关查获的风险。 记者在有关部门了解到,在过去一年内,上海海关在行李、快件及邮运渠道查获毒品走私案件33起,收缴毒品总重达39.16千克。2010年以来,杭州海关共查获毒品走私