



家庭和教师之间的沟通。短信、QQ定位等技术应用实现家校、老师、家长、学生之间的沟通。近日，为了保障港口地区的电力供应，山东潍坊电网的工人冒着烈日，在检修线路。



近日，为了保障港口地区的电力供应，山东潍坊电网的工人冒着烈日，在检修线路。



全宣传教育活动。工业企业、人员密集场所，开展消防安办处外的安保队伍分批走进辖区化。近日，山东威海工企业新区安办



临时入境许可章对比。(曹勇华)出境。图为福清边检站检查员在进行持边检机关签发的临时入境许可章可，根据新颁布的出境入境管理法。

营养快餐

夏吃水果清凉解暑

香蕉 中医认为香蕉性味甘寒微涩，无毒，具有清热止渴、清胃凉血、润肠通便、降压利尿等作用。对于口渴、便秘等阴虚肠燥或血热气滞者尤佳。若脾胃虚寒、阳气不足的人食香蕉就会适得其反，反会使火更旺。西瓜 是败火的“良药”，素有“吃上两块瓜，药物不用抓”的说法，其除烦止渴、养心安神作用颇大，但对脾胃虚寒、寒积冷痛、便溏尿清的人却不宜食用。梨 又被称作快果、玉乳，因鲜嫩多汁被称为“天然矿泉水”。具有清热解暑、生津润燥、清心降火的作用。对肺、支气管及上呼吸道有相当好的滋润功效，还可帮助消化、促进食欲，并有良好的解热利尿作用。每天吃一到两个梨可有效缓解秋燥。葡萄 能滋养肝肾之阴分，止消渴，润筋骨，明目，而且降火的效果不错，又能通肠胃，是暑热季节非常有益的水果。柚子 味甘涩，性寒。其所含的维生素及糖分要高出一般水果一到两倍。可以养肺护胃，清除燥火，经常食用能够补虚、止咳、利肠、除热。橘子、芒果、榴莲、荔枝吃多了容易上火，需要注意。

吃素菜别犯小错误

现在家里炒菜，以素菜居多，但是吃素菜存在一些小错误的做法，下面就为你盘点一下：小火炒菜 维生素C、B都怕热。因此炒菜避免用小火闷，应该用旺火炒。再有，加少许醋，也有利于维生素保存。有些蔬菜更适于凉拌来吃，比如黄瓜、番茄等。菜做好了马上吃 很多人喜欢做好了饭后放在锅里温着或者放在保温桶里面等上一段时间再吃，这样会损失大量的营养物质。炒菜不喝汤 炒菜时，蔬菜中大量的营养物质都溶解在菜汤里了，不喝会丢失不少营养成分。先切菜后洗菜 蔬菜先切再放在水中冲洗会令大量的维生素白白流到水中。生吃蔬菜不洗干净 现在蔬菜污染越来越严重，有各种农药和寄生细菌的残留，因此生吃蔬菜最好洗干净，去皮。丢掉含维生素最多的部分 人们的一些习惯性蔬菜加工方式也影响蔬菜中营养素的含量。例如，有人为了吃豆芽的芽而将豆瓣丢掉，实际上豆瓣的维生素C含量比豆芽多2—3倍。再比如，做饺子馅的时候把菜汁挤掉，维生素也会损失70%以上。正确的方法是：切好菜后用油拌好，再加盐和调料，这样油包菜的方法，饺子馅就没那么多汤了。久存蔬菜 上班族通常喜欢一周做一次大采购，把采购回来的蔬菜存在家里慢慢吃。这样虽然节省时间，但蔬菜每多放置1天就会损失大量的营养素，例如菠菜，在通常状况下(20℃)每放置一天，维生素C损失高达84%。因此，应该尽量少吃蔬菜的储藏时间。如果储藏也应该选择干燥、通风、避光的地方。

素食也可当肉吃

吃肉太多，会增加患慢性病的风险。但吃得太少，蛋白质摄入又会不足。英国《每日邮报》近日刊文推荐摄入蛋白质含量较高的素食，帮助弥补这一缺陷。豌豆 富含膳食纤维、维生素K、矿物质和维生素C，蛋白质含量为5%。花生酱 含与葡萄酒同样的成分白藜芦醇，以及单不饱和脂肪酸，能预防心血管疾病。其蛋白质含量约为28%。糙米 不易升高血糖，含矿物质和纤维，蛋白质含量为2.5%。燕麦片 蛋白质含量略低于3%。它同时还富含锰、硒等微量元素，有降血脂作用。椰子 富含蛋白质和膳食纤维。不过，椰子肉的饱和脂肪含量也很高，不要经常食用。

7月3日早上7时左右，北京地铁十号线因运载信号故障停运，造成大批乘客滞留，故障在半个小时之内得到修复，大约8点钟地铁内运营秩序逐步恢复。请关注——

地铁设备故障该如何应对？

实习生 郑李欣

在轨道交通中，为保证列车安全运行，同一区间除了不能有对向运行的列车外，同向运行的各列车之间应保持一定的间隔，以满足列车制动距离的需要。而信号系统是地铁实现集中统一指挥列车运行的重要手段，最大限度地提高行车效率，减小列车运行间隔，提高旅行速度和列车运行正点率，实现行车指挥自动化和列车运行自动化。据了解，北京地铁信号系统包括列车自动监控系统、调度集中、列车自动防护系统和电气集中等主要设备。其中列车自动防护系统是防止列车碰撞和脱轨，保证列车运行的安全重要运营设备。中铁一局电务公司的金万寿在其研究报告中指出，移动闭塞技术结合了当今信号控制领域及行车指挥自动化等方面的理念，使地铁运营公司有条件实现“小编组、高密度”的新型行车组织模式，从而快速、高效地实现最大化的客流周转量，有效地缩短行车间隔并提高运能，既提高了区间通行能力，又减少了频繁减速制动操作，改善了旅客乘车舒适度。从乘坐地铁的经验来看，地铁运行出现信号问题并非个案，一旦在封闭的地铁站内遇上此类紧急事件，地铁公司该做如何应对呢？北京交通大学交通运输学院的董宝田认为，为了尽快恢复运营，停运列车进行故障修复是必要的。至于不停驶列车是否可以？“在紧急情况下进行人工指挥当然可以，不过这样反而延长故障恢复的时间，造成的运输压力会更大。”董宝田说。与此同时，一旦碰到地铁出现行使故障，地铁公司相关人员也应迅速采取措施，及时通知在地铁站内等候的人群，不仅在车站内通过广播告诉乘客地铁问题的处理情况，还需在微博等社交网络给出相关解释。同时，要及时疏散旅客。中国交通运输协会华东工作委员会委员秘书长王磊表示，当出现较大数量乘客滞留时，可以根据车站上下客流量大小，或者进行跳站停车上下客；另外可以根据高峰情况适时封闭部分进出站口或实行限流，乘客应当随时做好出行交通方式的第二手准备。

“如果真的是打仗！”

（上接第一版）这天，恰巧一名驾驶员脑袋受伤，楚科纬手一指，“张哲，去把他从驾驶室拽出来。”没“金刚钻”，干不了“瓷器活”。试了几次，张哲只好作罢，“如果真是打仗，你就只能眼睁睁看着战友死去。不仅如此，身体素质不行，风餐露宿、长途奔袭、敌我短兵相接，这些都会要了你的命！”说完，楚科纬三下五除二就把伤者拽了出来。深受触动的张哲不禁重新审视连长，这个一身“腱子肉”，曾夺得清华大学“马约翰杯”散打冠军仍每天坚持练拳击、散打、长跑的“运动达人”，原来，他在为打仗而备！之后，张哲埋头苦练，成绩进步很快。对楚科纬而言，当兵打仗可不是空话。就连腕上从“淘宝”淘来的手表也兼具测向、测温等作战功能，最让他满意的是，这块表的夜光是冷光，“上了战场，夜间看表就不会被敌人红外侦测到。”楚科纬就像一簇火把，引领战士当兵打仗、练兵打仗，使得“向打赢看齐”深植每名战士脑海。如火炬，时刻闪耀知识光芒 比起“武”，楚科纬的“文”更让一班列兵严乐乐钦佩。刚入伍时，严乐乐手榴弹投掷是弱项，经过一番苦练，他实现“漂亮转身”，以53米成绩稳拿新兵连第一，这段经历让他引以

北京市第二中级人民法院宣判 刘志军一审获刑死缓

新华社北京7月8日电（记者杨维汉陈菲）7月8日，北京市第二中级人民法院对原铁道部部长刘志军受贿、滥用职权案作出一审宣判，对刘志军以受贿罪判处死刑，缓期二年执行，剥夺政治权利终身，并处没收个人全部财产；以滥用职权罪判处有期徒刑十年，数罪并罚，决定执行死刑，缓期二年执行，剥夺政治权利终身，并处没收个人全部财产。北京市第二中级人民法院经审理查明：1986年至2011年，刘志军在担任郑州铁路局长、武汉铁路分局党委书记、局长、郑州铁路局副局长、沈阳铁路局局长、原铁道部运输总调度长、副部长、部长期间，利用职务便利，为邵力平、丁羽心等11人在职务晋升、承揽工程、获取铁路货物运输计划等方面提供帮助，先后非法收受上述人员给予的财物共计折合人民币6460万余元；刘志军在担任铁道部部长期间，违反规定，徇私舞弊，为丁羽心及其与亲属实际控制的公司获得铁路货物运输计划，获取经营动车组轮对项目公司的股权、运作铁路建设工程项目中标、解决企业经营资金困难提供帮助，使丁羽心及其亲属获得巨额经济利益，致使公共财产、国家和人民利益遭受重大损失。北京市第二中级人民法院认为，检察机关指控刘志军犯受贿罪，数额特别巨大，情节特别严重；犯滥用职权罪，徇私舞弊，致使公共财产、国家和人民利益遭受重大损失，情节特别严重，事实清楚，证据确实、充分，指控的罪名成立，依法惩处。检察机关及刘志军的辩护人提出刘志军具有在有关部门调查期间如实供述犯罪事实并主动交待司法机关未掌握的部分受贿事实，受贿犯罪的赃款大部分已被追回，滥用职权造成的经济损失大部分已被司法机关挽回的量刑情节经查属实。刘志军的受贿行为严重侵害了国家工作人员职务行为的廉洁性，败坏了国家工作人员的形象，论罪应当判处死刑，鉴于其具有上述法定及酌定从轻处罚情节，且认罪悔罪，对其以受贿罪判处死刑，可立即执行。刘志军滥用职权犯罪的情节和后果均特别严重，虽造成的经济损失已大部分被挽回，但不足以对其从轻处罚。北京市第二中级人民法院遂依法作出上述判决。