人超多 一万人次。 **新华社发（杨世超摄）**

区点共接待游客三千一百二十四点五全国一百二十五个直报旅游城市和景全国假日办通报显示，国庆期间

婚庆热 增长。 **新华社发（卜向东摄）**

动婚庆、旅游等相关服务业的季节性人到景区拍摄婚纱照、举办婚礼，拉金秋美景恰逢国庆长假，不少新

重体验 村生活。 新华社记者 **张锰**摄

选择到近郊去参与农田采摘，体验乡了避开热门景点人多、车多的尴尬，国庆长假期间，许多兰州市民为

防诈骗 （**薛松**）

意识。

信息宣传活动，有效提升了群众防范沿海辖区开展『e警工场』手机防诈骗长假期间，江苏大丰边防大队在

营养快餐

多吃14种超级食物

不同的食物会对健康产生不同的影响，有一些食物确实对健康大有裨益。

燕麦 它是降低胆固醇和血糖的“功臣”。研究显示，胆固醇超标的人一天只要喝一碗左右的燕麦粥，就可以把总胆固醇降低8%—23%。燕麦富含纤维和蛋白质，还有镁、钾、铜等微量元素。它有助于预防心脏病和癌症。每天可与小米、玉米等搭配食用，最好保证吃够六七种全谷类食物。

坚果 核桃等坚果含有欧米伽3脂肪酸。研究发现，常吃坚果的人罹患糖尿病、癌症等疾病的风险降低。坚果还含有大量维生素E，有益脑部健康。坚果热量高，不宜多吃。建议每周吃5次，每次25—30克，约4个核桃或15颗花生。

淀粉豆类 豆类可分为淀粉豆类和大豆类。淀粉豆类也叫杂豆类，包括红豆、绿豆、扁豆等。它们脂肪含量低，但B族维生素和膳食纤维极其丰富，常吃能帮助降低胆固醇、稳定血糖等。建议每星期至少吃4次淀粉豆类，每次食用量约半个网球大小。

酸奶 它能为人体提供活菌、蛋白质、B族维生素等物质，能抑制体内的有害菌，降低胆固醇，不仅有益于消化道健康，还能预防结肠癌。每天最好喝2杯酸奶，购买时最好选择新鲜的低脂或脱脂酸奶。

柑橘 橘子、芦柑、橙子、柚子等都属柑橘类水果，它们富含维生素C、类黄酮、果胶、叶酸等。研究发现，柑橘类食物有益于心脏健康，能预防中风、糖尿病等。建议每天吃一份(约一个中型水果大小，如橙子、苹果)，这比喝果汁更有益健康。

南瓜 它含有大量类胡萝卜素、钾、镁等，纤维含量极高。它能降低肺癌、皮肤癌等多种癌症风险。建议每隔2—3天吃一次南瓜，每次1.5个网球大小，也可用胡萝卜、地瓜等代替。

黄豆 它被称为是最佳植物性蛋白质，它富含的异黄酮素与人体自然分泌的雌激素功效相似，且含有大量的可溶性纤维、欧米伽3脂肪酸等营养素，能辅助预防乳腺癌、心脑血管疾病、骨质疏松等。每天应至少吃15克(约42粒)，可分成两餐或当零食吃。

菠菜 它有“营养模范生”之称，它富含类胡萝卜素、维生素C、维生素K、矿物质(钙质、铁质等)、辅酶Q10等多种营养素。许多研究证实，菠菜能降低心血管疾病、口腔癌、胃癌、黄斑病变等疾病的患病风险。每隔2—3天就应吃一次菠菜，可与甘蓝菜、芥菜等轮换食用。

茶 喝茶不仅是放松身心的消遣，研究还发现，茶叶中的儿茶素可抑制肿瘤的形成和生长，降低罹患癌症的风险。建议每天至少喝一杯茶。

西红柿 它富含的番茄红素有很强的抗氧化作用。它还含有维生素C、钾、叶酸等。很多研究发现，多吃西红柿可防晒、保护心脑血管、防癌等。建议每天喝一杯西红柿汁或每周吃几个西红柿，也可用西瓜、木瓜等代替。

火鸡 火鸡鸡胸肉是最瘦的肉类蛋白质之一，热量和饱和脂肪的含量都比一般鸡胸肉低。火鸡还富含硒、维生素B_6等，多吃有益心脏健康，保护免疫系统。大家每周可吃3—4次火鸡肉，每次一二两。

蓝莓 它是超级抗氧化剂，其中的花青素能预防心血管疾病、糖尿病、认知障碍等，果胶可以缓解腹泻和便秘，单宁酸能减轻消化系统的炎症。每天可食用的蓝莓量约为1—2个网球大小，吃红葡萄、草莓、樱桃等也有类似好处。

西兰花 属十字花科植物，是已知营养素密度最高的食物之一，含铁量丰富。有研究显示，西兰花的摄取量越大，患结肠癌的几率就越低。它还能提高免疫力，预防白内障等。建议每天吃体积0.5—1个网球大小的西兰花，也可以用包心菜、甘蓝菜等代替。由于它含有会导致甲状腺肿大的物质，故不宜吃太多。

野生鲑鱼 鲑鱼富含不饱和脂肪酸欧米伽3脂肪酸，多吃可预防脑卒中、心律不齐、高血压、抑郁、乳腺癌、结肠癌等。每星期应吃2—4次鲑鱼，可与沙丁鱼、比目鱼等交替食用。

这几天正是国庆假期，北京市区不再拥堵不堪，部分工厂、工地停工，可雾和霾的黄色预警仍是频频发布，请关注——

国庆长假北京雾霾为何依旧严重？

倪元锦 王君璐

打破砂锅

景山远眺，望不见故宫全景；天安门上，人民英雄纪念碑只见轮廓；颐和园的“大黄鸭”沉浸在四野白茫茫的孤独之中……6日清晨，北京在雾黄色预警和霾黄色预警中，迎来国庆长假返程高峰。整个假期，北京晴好天气仅有两日，雾霾天气预计或将持续至8日。

国庆长假，北京市区为何雾霾依旧严重？气象专家指出，秋冬交季的静稳天气和污染物排放总量过大是主要原因。

范围：遍布北京等7省市

6日凌晨开始，京哈、京沪、京津、京平、京承、大广等多条高速公路通行受到雾霾影响；受相邻省市雾大影响，北京市东南部地区各条高速配合相关省市采取临时封闭措施。

截至15时，北京市35个监测站的空气质量全部为5级重度或6级严重污染，PM2.5的小时浓度多超过200微克／立方米。

4日起，华北、黄淮等地出现雾霾，京津冀等地持续出现重度雾霾，空气污染重，预计雾霾天气将持续至8日。

中央气象台发布的6日8时至7日8时“全国空气污染气象条件预报图”显示，北京、石家庄为紫色六级“极差”气象条件，极不利于空气污染物稀释、扩散和清除；整个京津冀区域和郑州、西安周边的气象条件为红色五级“差”；橙色四级“较差”气象条件的范围遍布北京、天津、河北、陕西、山西、河南、山东等7省市。

6日10时，中央气象台继续发布霾黄色预警：预计6日14时至7日14时，京津冀晋豫等局地有重度霾，其中华北平原大部和山西东部空气污染气象条件达4级，河北中南部和京津地区的部分地区达5级，不利于空气中污染物扩散。

成因：静稳天气促成雾霾

持续性静稳天气和高气溶胶浓度是雾霾形成和维持的重要因素，其形成后有利于气溶胶不断积聚和凝聚，并形成更多雾滴，增加雾霾持续性。

中科院大气物理所研究员王自发指出，庞大的城市体量、三面环山的“簸箕”状地形，使得北京在遭遇不利的气候条件时易受上游污染排放带的输送影响，全年中40%的天数不利于污染物扩散。

机动车、燃煤、工业污染和扬尘是北京市大气污染的主要来源。国庆长假，北京市区不再拥堵不堪、机动车行驶减量，部分工厂、工地停工，为何雾霾依旧严重？

北京市气象台首席预报员王华表示，4日夜间开始，北京处于高压后部的弱气压场，空气流动性缓慢；5日，近地面风力较小，湿度增加，气象条件不利于污染物扩散和稀释，导致污染物长时间滞留空气中。

“这次重污染过程与近期华北地区的静稳天气有关。根据以往经验，秋冬转化时节的10月份前后，华北地区多维持静稳天气。”王自发说。

王自发认为，国庆假期污染排放源虽有所改变，但驾车出游并不等同于停驶，放眼整个华北平原，多条高速公路长时间拥堵，机动车排放是否有所减弱，需进一步细致分析。

根源：污染排放超承载力

如果说，气象条件是诱因、地形不利是客观条件，污染排放超承载力，才是雾霾频发的根源所在。北京市环保局数据显示，机动车、燃煤、扬尘对PM2.5贡献率分别为22.2%、16.7%和15.8%，成为当前影响北京市空气环境质量的三大重要污染源。

截至2013年8月底，北京机动车达537.1万辆。全市机动车每年消耗燃油700多万吨，年排放污染物总量约90万吨，含碳氢化合物7.7万吨，氮氧化物8万多吨。

除局地污染源外，区域传输也成为重要污染源之一。为治理大气污染，北京市近年来对重污染工业实行限制和外迁等政策，然而，周边省份都是钢铁、建材、火电、化工等工业密集区域。

就京津冀区域而言，区域燃煤总量一年超过3.5亿吨（北京占比不足7%），二氧化硫排放强度8.5吨／平方公里，是全国平均水平2.3吨的3.7倍。

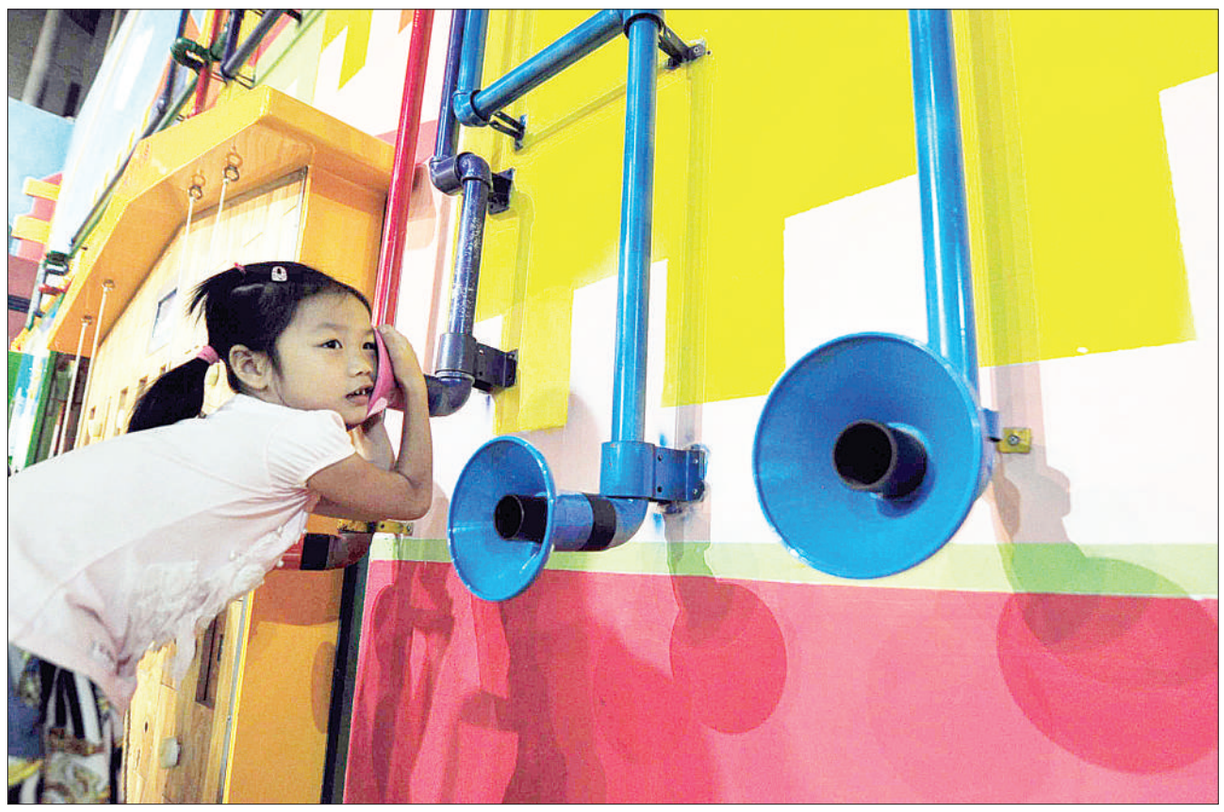
在天津，近年来，建筑施工面积不断扩大，机动车保有量迅速增加，石化化工行业高速发展，导致颗粒物、氮氧化物和挥发性有机物排放量显著增长。

以山东为例，一次能源消费中煤炭占75.2%，而电力、建材、钢铁、化工、炼化五大行业创造的增加值只占全部工业的30%左右，却消耗了80%多的煤炭，排放了80%的二氧化硫和近90%的氮氧化物。

专家提出，要改变北京“靠天呼吸”的困局，须重点从控制环首都区域的燃煤污染和机动车污染入手，坚定环境优先发展方针，调整能源结构，属地治理模式“难以治本”。

为此，环保部日前与京津冀等六省区市政府签订大气污染防治目标责任书，并发布《京津冀及周边地区落实大气污染防治行动计划实施细则》，确定“实施综合治理”“强化污染物协同减排”“统筹城市交通管理”“防治机动车污染”“调整产业结构”“优化区域经济布局”等六方面任务。

（据新华社电）



画中有话

国庆“黄金周”长假期间，广西科技馆推出形式多样、丰富有趣的科普体验活动。众多小朋友在家长的带领下到科技馆，体验科技的乐趣，感受科学奥秘。图为一名儿童在体验“管道传声”。

新华社记者 **黄孝邦**摄

寒露时节天气渐寒需保暖

给您提个醒

据新华社电（记者**周润健**）10月8日是二十四节气中第一个带“寒”字的节气——“寒露”，意味着全国大部分地区的天气开始由凉爽转向寒冷。专家提醒说，此时节，天气渐寒，秋雾渐起，公众在加强保暖防病的同时，出行时也要注意交通安全。

据了解，每年阳历的10月8日或9日，太阳到达黄经195度时，即为寒露节气，古籍《通纬·孝经援神契》上说：“秋分后十五日，斗指辛，为寒露。言露冷寒而将欲凝结也。”《月令七十二候集解》上也说：“九月节，露气寒冷，将凝结也。”可见，寒露的意思就是气温比白露时更低，地面的露水更冷，快要凝结成霜了。所以，有人说，寒是露之气，先白而后寒，是气候逐渐转冷的意思。

寒露时节，气温不断下降，昼夜温差增大，人易患感冒。天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲提醒说，此时节，公众要注意适时添加衣服，做好防寒准备，特别要注意脚部和胃部保暖，以防感冒发生，同时，多喝开水，加强户外锻炼，增强体质。

需要注意的是，寒露时节的这种天气特点，还易形成雾天，且主要发生在夜间或早晨。气象专家提醒公众，秋雾既容易引起交通事故，又容易引发呼吸道疾病。在这样的天气里出行，公众要注意交通安全，同时，最好戴上口罩。

搜狐视频客户端切入三星“生态系统”

锐 观 察

“除了预装Note3之外，搜狐视频还将独家运营三星智能机中的‘影视圈’项目，并打通三星账号，获得推荐进入三星智能手表。”近日，三星在中国大陆正式发布Note3和智能手表“GALAXY Gear”，引发了各界关注，而其中与搜狐视频客户端进行的深度合作尝试，也引发了行业内外的热议。

行业人士指出，借助打通三星的账号等举措，搜狐视频客户端有可能抢占移动互联网的底层入口，进而改变现有视频行业在移动设备上的竞争格局。

“大热机型的预装一直是移动互联网领域争抢的热点，三星S系列、Note系列均是其中佼佼者。”搜狐视频客户端负责人介绍，此前搜狐视频已经与三星S4进行合作，此次发布的Note3再度选择搜狐视频，显示双方的互相认可度非常高。

也正是借助于此，搜狐视频与三星的合作突破了以往互联网厂商与硬件设备上的合作模式，不仅做了机内系统的预装，还与三星智能手表项目进行深度合作，通过进入三星智能手表中的特制APP，用户不需要拿出手机，只需要通过手表就可以便捷的查看搜狐视频的编辑推荐信息以及订阅信息。

“如果从此前互联网厂商纷纷推出手机、争抢移动互联网入口的角度看，搜狐视频客户端与三星的深度合作，显然有暗度陈仓的功效。”分析人士则表示，三星在构建自己的“生态圈”，搜狐视频借机切入其中、在底层入口上进行布局，显然是最有效的做法，不过此举能否改变现有视频在移动市场的竞争格局还有待观望。

（宋菲）

联想发布高端智能手机VIBE

科技日报讯（**志盼**）近日，联想集团在北京宣布面向全球推出智能手机高端子品牌Lenovo VIBE，同时正式发布该子品牌旗下首款新品——VIBE X。VIBE旨在打造年轻动感、社交互联、自信闪耀、时尚国际等品牌形象，目标人群锁定为有社交影响力的80、90后。未来VIBE将拥有VIBE Z和VIBE X两条产品线，VIBE Z主打极致性能；VIBE X强调精湛设计。

VIBE X追求极致轻薄，厚6.9mm，仅重121克。它采用创新的水滴设计语言，手握感更加圆润舒适。在背盖部分，联想采用独特的金属织物工艺，将金属的阳刚之美和丝织品的柔润典雅完美结合。在性能方面，VIBE X采用5英寸全高清炫屏，配备第三代康宁大猩猩玻璃，屏幕既显示细腻又经久耐划。此外，VIBE X还拥有众多创新性的人机交互设计，如水银键盘、空灵触控、智能接听/呼叫功能等，实现前所未有的便捷操作体验。

联想集团高级副总裁、Lenovo业务集团总裁刘军表示，“联想集团智能手机业务的下一目标，是要实现全球市场和高端市场的两个突破。VIBE以精湛设计、极致性能和人性交互为核心特性，标志着联想全面进军智能手机高端市场。”

同日，联想还宣布全球首家品牌形象店在北京前门步行街正式开业。在前门品牌形象店，消费者不仅可以近距离体验联想PC+全系列创新产品，还能通过丰富的情感互动、知识分享和增值服务感受联想创造的独有生活方式。

数字时尚

Sync Burn健身监测手表能够24小时追踪你的心率和运动强度，准确定位你的步伐以及你的距离，并计算出燃烧了多少卡路里。电池使用寿命能够持续一年。当电池耗尽之后，你只需更换一个很便宜的CR2032锂电池即可。

日照建设智慧城市插上“云翅膀”

本报记者 **申 明**

生活风向标

近日，IBM宣布将与山东省日照市活点网络科技有限公司以“云+端”全方位智慧城市建设部署思路，在山东日照建立首个基于IBM智能运营中心（简称IOC）、构建Pure-App系统之上的“智慧城市云服务中心”，为当地各项垂直应用开发提供强大的、高可扩展性的“智慧城市”云架构平台。

“如果说PureApp系统是智慧城市应用建设强壮的心脏，那么IOC就是智慧的大脑。此次采取的IOC与PureApp系统的全方位智慧城市建设思路，不仅可以为日照带来更低的成本、更简便的方式快速部署和管理应用，还能够帮助当地政府和企业从不同物联化系统中整合信息。”IBM软件集团公共事业部北方区总经理饶臻表示。

目前，双方合作的智慧城市智能运营中心首个机房已在活点公司建设成功。IBM提供了基于PureApp系统的云平台、以IOC为基础的数据挖掘与数据分析、数据洞察、决策支持等智慧化系统。日照活点也提供了智慧城市基础架构支撑、云计算、运营管理等技术支撑平台。

此外，一期工程还将结合日照的新兴沿海城市特色，纳入智慧水资源管理、智慧交通解决方案，打造从海洋水资源利用、城市自来水作业到排污处理等系列循环的优化方案；结合日照活点原有的大量公安交通数据，实现真正的实时流量监控、智能化分析与触发式管理。

据了解，IBM正借助IOC帮助世界各地城市进行智慧城市建设。例如，加拿大安大略省剑桥市借助基础设施规划功能，更好地对项目进行协调、减少资本预测所用时间、改善资产管理，该方案的应用预计每年至少可节省该城市10万美元的资金。

据悉，此次日照的IOC方案集成了先进的分析软件，能够收集、分析来自市内众多来源的数据；并据此信息借助IBM的深入专业知识和最佳实践进行建模，从而使领导者能够做出更明智的决策、主动预测和解决问题；并在自己的职权范围内，进行更有效协调。例如，水资源效率分析可增强城市水系统的效能并延长基础设施寿命，同时还能节约能源、降低水耗。

责任编辑 左常睿 蒋秀娟 电话：(010)58884054 电子邮件：kjrbzbs@stdaily.com

本报社址：北京市复兴路15号 邮政编码：100038 查询电话：58884031 总编室：58884048 58884050（传真） 广告部：58884124 广告许可证：018号 本报激光照排 印刷：人民日报印刷厂 每月定价：24.00元 零售：每份1.50元