



**探索奥秘**

新华社发(刘东岳摄)

比赛中，选手们参加了莫尔斯码通信等项目的比赛。天津市业余无线电竞赛总决赛上，十一月十六日，在二〇一三年

**根治超载**

新华社记者 李晓果摄

候监控，实现对车辆过往情况的全天候监测。河北三河市新建了七个高标准检测站，为加强对超限超载车辆的治

**层林尽染**

新华社记者 李健摄

桂产业。源巫山红叶为载体，将旅游打造成支柱产业。近年来，重庆市巫山县从传统农

**消防体检**

(于洁)

应急调度。了安全“体检”，以确保火灾发生时了所，易燃易爆单位的消防控制室进行。近日，威海市对全市人员密集集

营养快餐

七种人别吃姜

俗话说“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”，自古以来中医也有“生姜治百病”的说法，称其有明显的解热、抗菌及消炎作用。姜具有非常高的食疗和药用价值，但也不是人人都适合吃，下面几类人尤其要注意。

**手脚心发热的人** 这类人属于阴虚体质，是体内津液不足所导致。而生姜性温，会容易耗损津液，加重阴虚的程度，使津液亏损得更厉害，还会出现口干、眼干、心烦易怒、失眠等症状。

**眩晕耳鸣的人** 有此症状的人多是由于肝火过旺导致的一些并发症所致，这类人本来就阳热亢盛，如果再吃过多的姜，相当于“火上浇油”。

**肝炎病人** 一般情况下，肝炎病人都是忌吃姜的，因为常吃姜会加重其症状，生姜引起的燥热对炎症的消除不利。

**口臭的人** 中医认为口臭是由胃热所致，生姜性温，胃热的人吃会加重原有的胃热，甚至引起牙痛、头痛、痔疮出血等症状。

**便秘人群** 便秘多属于肠热，此时如果过食生姜，也会加重症状。

**咳嗽较黄的人** 痰黄的人是因为肺热肺燥，生姜性温，食用姜易加重症状。

**脱发的人** 中医认为，头发与肾有密切关系，老年人肾精不足，肾阴亏虚，头发得不到充足的滋养，就会脱发，生姜性温，脱发的人食用，肾阴更甚，会加重脱发的程度。

吃牛肉助健康

水浒传中好汉们大口喝酒大碗吃肉，这肉很多都是牛肉。牛肉是一种很好的食物，人们在运动锻炼期间，可以多吃一些牛肉，牛肉中的维生素以及其他的一些微量元素还有蛋白质，可以很好的补充人体所需要的各种物质。

**牛肉富含肌氨酸** 牛肉中的肌氨酸含量比任何其他食品都高，这使它对于增长肌肉、增强力量特别有效。在进行训练的头几秒钟里，肌氨酸是肌肉燃料之源，它可以有效补充三磷酸腺苷，从而使训练坚持得更久。

**牛肉含维生素B6** 蛋白质需求量越大，饮食中所应该增加的维生素B6，就越多。牛肉含有足够的维生素B6，可帮你增强免疫力，促进蛋白质的新陈代谢和合成，从而有助于紧张训练后身体的恢复。

**牛肉含肉毒碱** 鸡肉、鱼肉中肉毒碱和肌氨酸的含量很低，牛肉却含量很高。肉毒碱主要用于支持脂肪的新陈代谢，产生支链氨基酸，是对健美运动员增长肌肉起重要作用的一种氨基酸。

**牛肉含钾和蛋白质** 钾是大多数运动员饮食中比较缺少的矿物质。钾的水平低会抑制蛋白质的合成以及生长激素的产生，从而影响肌肉的生长。牛肉中富含蛋白质，4盎司瘦里脊就可产生22克优质蛋白质。

西兰花怎么做

西兰花含有丰富的蛋白质、维生素、糖和胡萝卜素，营养成分在同类蔬菜中位居第一，被誉为“蔬菜皇冠”。不过，不少厨房好手都表示西兰花很难切得好看，并且火候一掌握不好就容易煮得太老。

**要掰不要切**

一整朵的西兰花上会有很多花簇，相互之间还有粘连，如果你简单地像切黄瓜一样一刀切的话，很容易把连在一起的花簇切碎，并不容易烹调。所以，一般西兰花都是用掰的。用手抓住小簇的根部，轻轻一掐就可以摘下一朵完整的西兰花，这也不会影响到旁边。

**要蒸不要煮**

水煮西兰花容易让口感变得软，吃起来不爽口，所以建议应该采用蒸的方式烹调西兰花。既能保持西兰花的营养成分，也能保持爽脆的口感。

无论是蒸还是煮西兰花，都要尽量减少烹调时间。当西兰花颜色变成油绿色之后再过一分钟左右就可以了。如果烹调时间过久，西兰花会变黄变软，维生素等营养成分也会流失很大一部分。

历经80多年发展，如今电视行业迎来最前沿的产品——超高清超大屏4K电视。请关注——

电视行业将跨入超高清时代

本报记者 李莘

打破砂锅

11月4日，中国电子商会与国家广播电视产品质量监督检验中心在京共同发布了首批4K超高清电视检测认证结果，TCL、索尼、三星、LG和夏普等五家中外主流彩电企业的4K电视产品通过了国家认证。据悉，此次检测认证工作是依据首个国字号4K超高清电视认证规范展开，认证规范从清晰度、重显率、色域覆盖率、对比度及固有分辨率等多项指标，全面界定了超高清电视所应具备的水准。4K超高清电视认证结果的发布将为消费者选购4K电视提供了最直接权威的依据。

**甄别丰富产品 选购认准4K电视标识**

回想2012年进入彩电卖场的情景，大多数消费者会坐在柔软的沙发上戴上3D眼镜，享受一次立体视觉盛宴，而在今年，4K电视

俨然抢走了这一风头，成为了市场的主角。彩电企业纷纷发力4K电视，加速4K电视布局，竞争愈加激烈。据中国电子商会消费电子产品调查办公室数据显示，上半年主要彩电品牌共发布4K电视产品约15个系列，而在下半年4K电视已达到31个系列近70款产品在售，产品尺寸也由去年9月LG的首款84英寸，发展到如今39英寸—110英寸的12个尺寸类型，几乎涵盖了所有的电视尺寸。中国消费者也同样的很买账，预计2013年会冲破100万台4K电视，将占到全球销量的一半以上。

4K电视市场虽异常火爆，但消费者对于4K超高清电视的概念实则十分模糊，目前市面上的4K电视有部分并不能称之为真正的超高清电视，而消费者在购买时根本无从分辨。“4K超高清电视国家认证的推出实际上对规范市场环境和消费者简单直接甄别4K电视都有很大帮助作用。”著名家电专家、中国电子商会副秘书长陆刃波如是说。首批通

过4K超高清电视国家认证的产品也将在机身正面粘贴“4K超高清电视标识”，以便消费者在选购时能清晰地辨别真正的4K电视。

**价格逐渐亲民 技术升级助4K电视普及**

专家表示，4K电视将如当年的3D电视，初期售价看起来很高，随着技术进步和上游面板成本下降，4K将成为大尺寸电视的标配。现如今“用2K电视的价格买到一台4K电视已不再是梦想。”据统计，目前同尺寸UHD/FHD价格差距大幅度缩小，50英寸以上价格差在万元左右，而50英寸以下仅为千元。各品牌也对自身的价格结构进行了不同程度的下调，如LG的84英寸UHD下调了万元，国产品牌TCL55英寸以下4K电视均在万元以内。

那么价格降了，品质是否也降了？事实却截然相反，正是由于中外品牌4K电视量产能力的增强才使价格整体下调，而整体技术水平也有了很大提升。关于这一点在此次检测认

证结果中就可可见一斑，无论是索尼4K特丽魅彩的画质提升，还是三星的4K硬件配置升级卡，又或是TCL4K解码芯片和四核处理器，再有就是LG声色至真的震撼效果，以及夏普4K多信息源处理引擎，均在超高清清晰度基础上，对色域覆盖率、重显率等多方面有了革新式发展。国家广播电视产品质量监督检验中心整机性能实验室主任吴蔚华介绍说，首批4K超高清电视认证通过的产品在技术层面上已趋完善，画面效果较全高清电视不仅仅是清晰度的进步，而是画质的全面升级。

**片源问题解决 超高清时代已到来**

日前，索尼发布了首款民用4K摄像机FDR-AX1E，使大众消费者有了4K影音创作的途径。另外又有消息称，国际足联考虑放弃在2014年巴西世界杯使用3D转播技术，转而采用由索尼独家提供的4K传输信

号全程转播赛事。这两则消息一出，此前关于4K超高清电视片源缺乏的问题有了进一步改善的契机。4K片源问题虽然一直遭到诟病，但事实上解决途径早就出现，即2K转4K关联补偿技术。该项技术是通过对所有高清信号进行实时分析，将信号划分为200万个二维区间，相邻区间进行纵向横向四个维度的色彩运算，将全高清的信号数据提升到真正的超高清(UHD)级别，图像真实度达到90%以上，有很多企业率先采用了此技术，如三星、夏普、TCL都能把2K的片源转换成4K，用电视机来完成它，不仅能够最大程度提升画面清晰度，更能使画质得到改善。

不可否认，任何革新性产品问世初始都会有一些阻力，4K电视也不例外，价格的高企、片源的缺乏、消费观念的落后及相关规范的滞后，但当这些主客观因素都开始成熟，4K超高清电视已展现出引领新一代电视时代的趋势，相信在不久的将来，超高清画质将是电视的标准配置。



画中有话

11月16日，首届山东青岛高校ERP沙盘模拟大赛举行。ERP沙盘是企业资源规划沙盘的简称，利用实物展示企业的内部和外部资源。参加比赛的6支队伍通过在沙盘上对厂房、设备、仓库、资金等生产要素的模拟操作，最终获利最多的代表队为冠军。新华社发(南方平摄)

变种木马使计算机主动链接恶意网站

据新华社电(记者张建新 吴刚)国家计算机病毒应急处理中心通过对互联网的监测发现，近期出现“代理木马”新变种Trojan.Agent.VQ。一旦计算机用户操作系统感染该变种，其系统将会成为刷取恶意网站流量的工具，同时用户还将面临个人隐私信息遭受泄露，网银账户和密码被窃取等危害。

该变种运行后，会将其自身复制到受感染操作系统的系统目录下一个可执行文件中，其属性设为隐藏。该变种还会修改受感染操作系统中注册表相关键值项以便实现其开机自启动。

另外，该变种会迫使受感染的操作系统主动连接访问互联网中指定的Web服务器，下载其他木马、病毒等恶意程序，并感染系统中所有的htm网页文件，最终导致计算机用户在浏览Web网页时主动链接并打开指定的恶意Web网站。

针对已经感染该变种木马程序的计算机用户，国家计算机病毒应急处理中心建议立即升级系统中的防病毒软件，进行全面杀毒。针对未感染的用户建议打开系统中防病毒软件的“系统监控”功能，从注册表、进程、内存、网络等多方面对各种操作进行主动防御。

生物识别技术让生活更便利

王晓彤 本报记者 冯国梧

**科学与生活**

看电视换台不用遥控器，按指纹并通过人脸的自动扫描就可代替刷卡在超市消费，化过妆的通勤族走过摄像头就能被识别出来，一项神奇的技术目前正在变为现实。

近日在天津科技大学召开的生物识别技术专家研讨会，与会的生物识别专家介绍了他们最新研究成果，并就生物识别技术的发展进行了研讨。

记者了解到，天津科技大学特聘教授杨巨成博士将多生物感知智能控制技术融入了裸眼3D广告机，广告机可以感知到用户的性别和年龄，并显示相应的推荐商品，用户可通过声音和手势切换不同的广告。把多生物感知融入智能控制系统，这种技术在国内外处于领先地位。

生物识别技术是依据人类自身所固有的生理或行为特征而进行识别的一种技术。目前已经出现了许多生物识别技术，如

火车头穿上了新“棉袄”

强科程杰 杜英

全运行自如。

“我们牵引区段长达1700多公里，跨越陕甘宁晋四省，冬季最低气温在零下20摄氏度左右，机车需要做好防寒过冬工作。”正在车头上忙碌的迎水桥整备车间主任曹兴华说。

在今年防寒工作中，迎水桥机务段以“防大寒、过硬冬”为出发点，对机车的风油管路一寸不漏地套好防寒带，更新绝缘性能不良的电热帽，检测排油阀加热棒和温度控制系统的性能，确保风管路冬季不冻结。250多台机车已完成防寒整备任务，确保寒冬火车正常运行。

数字时尚

法国服装品牌Esthete Cycle出品的LED夹克，是专为骑行者设计的冬季外套。正面有两个白光LED灯，背面有五个红光LED灯，发出的灯光在100米以内可见。整个电路系统被缝在衣服布料间，它仅由一个可取出的组件供电，并通过一个按钮来激活它。充电三个半小时便可持续使用20个小时。

低焦油，一个“美丽的谎言”

本报记者 李颖

低焦油不等于低危害。“所谓的低焦油卷烟，对健康的危害并不低于普通卷烟。”

“低焦油”不过是烟草企业为了应对公众对烟草影响健康的恐慌，维护自身商业利益而“发明”出来的一个带有欺骗性的概念，目的是通过低焦油和尼古丁水平的标签来消解人们对健康风险的警觉，使吸烟者不致产生戒断反应，以扩大卷烟销售。而那些迷信“香烟焦油含量越低越健康”的烟民们，可能正在踏入一个由烟草企业“美丽谎言”编织的陷阱中。

为了解决“又抽烟又长寿”的难题，人类一直在不懈的“努力”着。西方烟草公司于

给您提个醒

20世纪50年代，为了巩固和增加卷烟销售，缓解吸烟者对吸烟危害健康的担忧，打出了“低焦油，低危害”的旗号，做了许多欺骗性宣传。导致不少人现在还以为“低焦油”是“低危害”的意思。

其实“降焦减害”研究是缺乏理论依据的伪命题，低焦油卷烟并不等于“低危害”。大量的流行病学研究证明了，烟草中含有7000多种化学成分，其中有有毒有害物质达250多种。低焦油只是其中部分成分的载体，即使卷烟焦油降低了，也不表明其他致癌物、有毒物会降低。同时，“低焦油”卷烟会产生补偿吸烟现象。

吸烟是一种成瘾性慢性疾病，焦油降低后，尼古丁含量随之降低，吸烟者会采取“补偿行为”，吸得更深、次数更多，随着吸烟量(次)的增加，吸入烟草中的其他有害的物质也会增加。并且，国内外“降焦减害”的研究都是使用“剑桥滤片法”用机器测得的焦油和尼古丁含量，而吸烟者从卷烟中真正吸入量是不一致的。

这是因为，在用机器测量时，过滤嘴周围的透气孔可以稀释被吸入的烟草烟雾，使焦油的测试浓度降低。但在人吸烟过程中，由于手指或嘴唇堵住了周围透气孔，使之不能起到通风稀释的作用，实际上焦油吸入量高于卷烟包装上标注的焦油量。所以，所谓的“低焦油”卷烟并不能起到降低烟草制品对人群的危害，而只是烟草行业迷惑和误导消费者，诱使其保持吸烟的侥幸心理。