



开学第一天,各地学校纷纷用不同的方式迎接新的开始。二月十六日是中小学新学期第一天



新华社发(毛敏尔摄) 学,为学生上了一堂交通安全课。公司的志愿者来到鄞州邱隘实验小学



新华社发(毛敏尔摄) 剪纸(马)装扮校园,成为校园里的一集团团线江苑校区学生用自己制作的一



新华社发(庄文斌摄) 园气象站"内,向学生们普及气象知识



新华社发(庄文斌摄) 花园小学将新学期第一课开设在校

营养快餐

降火食疗五种方法

心火 分虚实两种,虚火表现为低热、盗汗、心烦、口干等;实火表现为反复口腔溃疡、口干、小便短赤、心烦易怒等。

食疗:赤小豆粥。赤小豆50克、粳米100克。先将赤小豆煮开,再下粳米共煮为粥,每日2次,早晚服用,有降火之功效。

灯芯草柿饼汤。灯芯草6克、柿饼2个,加水300毫升共煮,将水煮剩至100毫升,加白糖适量,温服,柿饼可吃,每日2次。此方有清降心火、清热利尿之功效。

肺火 主要表现为干咳无痰、痰中带血、咽喉音哑、潮热盗汗等。在多风干燥季节,要多饮水,多食蔬菜、水果,忌食橘子(生热),适当运动,但应避免寒邪侵袭。

食疗:川贝炖梨水。选梨数个切块加水500毫升和川贝,煮开20分钟即可,加冰糖少许,润肺止咳之功效。川贝母可清热润肺,用于肺热咳嗽、干咳少痰等症。梨也有生津、润燥、清热等功效。

胃火 分虚实两种,虚火表现为轻微咳嗽、饮食量少、便秘、腹胀、舌红、少苔;实火表现为上腹不适、口干口苦、大便干硬。平时应少食辛辣、过热的食物。多饮水,适当运动,少吃肥甘厚味,多食果蔬。

食疗:藕汁蜜糖露。鲜藕榨汁150毫升,加蜂蜜30克,调匀内服,每天2次,连服数天,有润胃凉血降火之功效。

肝火 表现为头痛、面红目赤、口干咽疼、肋肋疼痛、尿黄便秘,甚至吐血。养肝的关键在于制怒,同时要注意休息,防止过度疲劳。因为身体劳累,就会使人情绪不稳而易怒,所以生活中要少食辛辣、勿过劳、禁酒等。

食疗:菊花茶。选菊花10克开水冲泡,代茶饮,有清肝明目之功效。耳火 主要表现为头晕目眩、耳鸣耳聩、发脱齿摇、睡眠不安、五心烦热、形体消瘦、腰酸酸痛等。平时可多吃一些黑色的食物,如黑豆、黑芝麻等。

食疗:猪腰2只,枸杞子、山萸肉各15克,共放入砂锅内煮至猪腰子熟,吃猪腰子喝汤。

葡萄酒泡洋葱保健

降血压 一些患有高血压的中老年人在平时生活中应该适当多吃些洋葱泡红酒,因为它具有非常有效的降血压作用。食用的时候可以喝红酒以及吃洋葱,一段时间后你会发现血压有了明显的下降。此外血糖也能得到很好的降低,在平时生活中多吃些洋葱泡红酒,不仅可以有效降血糖降血压,同时还可以有效的预防以及延缓这两种病症的常见并发症。

眼睛疲劳 有很多上班族以及中老年人经常会出现眼睛疲劳的情况,还存在看东西模糊不清的现象。这个时候不妨吃些洋葱泡红酒,一般喝了之后第二天就没有这方面问题了。

除此之外洋葱泡红酒对老花眼也具有很好的治疗作用。因此有老花情况的人群,在平时生活中应该多吃些洋葱以及红酒。

预防骨质疏松 中老年人最害怕的就是骨折,因为这个时候多半人群都存在骨质疏松等情况,稍不注意就有可能会出现骨折、骨裂的情况。要想预防骨质疏松,除了注意补钙之外,葡萄酒泡洋葱同样具有很好的预防作用。

葡萄酒泡洋葱对人体有着很好的养生保健功效,有各种心脑血管疾病的患者应该适当多吃,但是葡萄酒毕竟是酒,过量之后对人体也是不利的。

打破砂锅

从去年开始,以“余额宝”为代表的互联网金融产品在改变人们理财习惯的同时,也让传统金融机构发现了“新大陆”。随着更多的“余额宝”们加入战局,高收益率还能持续多久?面对越来越多的“搅局者”,银行又将如何应对?

互联网理财低门槛、高收益

从“余额宝”到“理财通”,从“零钱宝”到“百赚利滚利”。从2013年开始至今,互联网理财领域可谓风生水起,一片欣欣向荣之势。归结原因,一方面是由于较低的准入门槛。以微信理财通为例,即使你有0.01元闲钱,你也可以加入“理财军团”。另一方面是较高的收益率。目前市面上的互联网基金平均年化收益率在6.2%—6.6%之间。

“你不理财,财不理你”,这句颇具煽动性的理财口号曾让不少人徘徊在理财门口。互联网金融诞生前,在以银行系为主导的传统理财渠道中,理财是身份的象征,大多数人只能任由闲散资金躺在银行账户里,

其收益甚至不足以支付银行每年10元的账户管理费。

实际上,从2013年6月阿里巴巴首个互联网理财产品“余额宝”正式上线,到百度、腾讯等相继加入战局,碎片化的互联网理财正在改变人们的理财习惯。

在广州一家金融国企上班的陈经理表示,由于工作需要,自己银行账户常常“沉睡”的现金多达三四十万元,银行活期年化收益率仅为0.35%,而一旦存入支付宝,一天的收益都有50多元。“都足够我每天上班的的士费了”。

有迹象表明,互联网金融对银行的“冲击”已经开始从活期存款延伸至对定期存款的争夺。这意味着银行与互联网金融之间的存款保卫战,将从活期存款“平面战”升级到全方位“立体储蓄战”。

现“鲶鱼效应”。

风险管控不容忽视

一直以来,居民存款的收益率远远低于投资其他金融产品,这成为银行获得超额利润的源泉。然而,现在动辄上千亿规模的互联网基金预示着,部分银行的存款正从信贷市场“搬家”到资本市场,尤其是那些最基础的储蓄存款。

“风险是多方面的。”上海金融与法律研究院研究员聂日明撰文指出,首先,银行将不得不更早开始高息揽储,银行的经营风险会迅速抬升;其次,资本市场的高收益对应的是高风险,但小储户并没有意识到这一点,一旦风险来临,尤其是较大面积或系统性风险出现,将严重冲击社会稳定性。

“货币基金的收益率如此之高,已经相当不正常,它对应着近几年社会融资利率水平的全面抬升,全社会的企业利润和居民收入是否有7%的增长都很难说,很可能赚来的钱都不够还债。”他说。

有市场人士进一步分析说,当前类“余额宝”产品绝大部分是将零散的活期存款,通过银行协议存款打包成大额银行存单。钱其

实还在银行,没有减少,但是提高了银行支付的利息。

记者调查发现,当前,各大商业银行已经将存款利率上浮到顶,即在官方存款利率3%基础上上浮10%,即便如此,这样的收益率依然难以阻挡小储户的流失之势。业界人士普遍认为,在与互联网金融的存款保卫战中,银行存款利率市场化进程将进一步加快。

高融资成本金融体系难以承受

当下,基金公司、互联网大佬、银行等纷纷推出各自的类“余额宝”产品。来自海通证券金融产品研究中心发布的报告称,当前市场的主流产品主要分为四大类:支付功能型,如苏宁的零钱宝和余额宝;自生更替型,如汇添富基金网络直销的全额宝和现金宝;携手“互联网大佬”型,如微信理财、百度理财联合华夏基金等公司;银行系,如平安银行的“平安盈”、工行的“天天益”。“无一例外都打出了T+0取现的旗号。”

公开数据显示,目前市场上推出的各类

“余额宝”们,其收益率均高达6%,微信理财通在春节期间一度逼近7.9%。实际上,货币基金年化收益率通常为4%,如此高的收益率“挺”多久成为众多“小伙伴”关心的焦点。

不少业内人士认为,绝大多数互联网理财产品,主要合作对象都是货币基金,募集的资金也基本投入货币基金。货币基金的收益跟市场上的资金价格牢牢挂钩,资金价格的水平直接影响其年化收益率。

“更为关键的是,互联网公司和基金公司用贴钱方式硬撑基金收益率,以及用人为支付溢价,比如以T+0垫资争取T+1客户的方式等,只能是饮鸩止渴。”交银施罗德基金监事长杜静表示,利率持续高企最终将影响宏观经济增速放缓,企业利润下滑,这种高融资成本不仅是实体经济难以承受,也是金融体系难以承受的。

此外,随着货币基金的竞争加剧,“余额宝”们收益率的差距也会逐渐缩小。“货币基金只是一种流动性管理工具,其自身并不具有取得高收益的能量和基础,而且货币基金属于被动性管理基金,客观上也只具有保持相当于一年期银行存款利率的收益水准。”张静说。(据新华社电)



2月16日,由中国妇幼保健协会、中国妇协、出生缺陷预防基金等共同开展的“生一个健康宝宝从备孕开始”科普宣教系列活动的首场活动在北京举行。活动以“生baby 我们应该从多久前开始准备”为题,从身体准备、心理准备和养成良好的生活习惯等方面讲解普及相关的科学备孕知识。图为小朋友在活动现场表演舞蹈。 新华社记者 鲁鹏摄

4G套餐最低每月70元1GB

数字时尚

中国电信近日发布了首批天翼4G套餐资费标准,包括月付套餐、半年卡套餐和年卡套餐,月付费最低每月70元,包含1GB流量。

据悉,中国电信的天翼4G上网卡套餐分为月付70元、100元、130元、200元以及280元共5档,分别对应每月1GB、2GB、3GB、

6GB以及10GB流量。另外,中国电信为了方便用户使用,还分别推出了半年卡和年卡套餐,其中半年卡300元,包含6GB流量(6个月内使用),年卡为600元,包含12GB流量(12个月内使用)。

中国电信表示,涵盖国内外知名品牌的十多款4G数据终端将陆续上市。首批推出的4G数据终端均支持TD-LTE制式,分为上网卡、“上网宝”(MIFI)、无线网关(CPE)三种类型。

需要注意的是,此次公布的套餐仅供4G上网卡使用,不提供手机业务。中国电信首批将在全国近百个城市提供4G服务,消费者可致电当地10000号客户服务热线、登陆中国电信网上营业厅(www.189.cn)或向中国电信实体营业厅询问4G产品相关事宜,也可通过“10000知道”“中国电信客服”的微博、微信和易信账号进行咨询。

在首批的购买4G服务活动中,用户仅额外加1元,就可以获赠包含4个GB流量的上市纪念卡,该卡全国限量200万张。(任文)

雾霾来袭护好肺

本报记者 李颖

给您提个醒

上海社会科学院及社会科学文献出版社共同出版的《国际城市蓝皮书:国际城市发展报告(2014)》蓝皮书中指出,北京的生态问题成为城市升级的最大短板,污染指数接近极值,已接近不适合人类居住的程度。

打开中国大气环境电子地图,屏幕上显示的是大片惊心动魄的橘红色。目光所及,北京、上海、广州、深圳、西安等城市均在其中。钟南山院士曾为此担忧不已:“50岁以上的广州人哪怕没有肺部疾病,手术开出的肺都是黑色的。”因此,有人戏言,

现代人的肺已经成了永不清洗的“吸尘器”,“肺脏”这两个字完全可以倒过来,叫做“脏肺”。

与身体的其他脏器相比,肺是唯一一个直接受外部环境影响的脏器。汽车尾气、烟尘污染、尘埃扬尘……不经阻拦直接进入肺部。虽然肺具备一定的自洁能力,“清扫”这些有害物一是靠呼吸,比如咳嗽,就能将有害物质直接呼出体外;另一个就是排痰,通过肺脏的分泌物,将有物质包裹住,排出体外。但北京健康教育协会常务副会长、首都医科大学肺癌诊疗中心主任支修益教授仍然表示:“即使这样,肺也是所有器官中最脏

果汁巴氏杀菌新技术节能20%

低碳生活

科技日报讯(记者申明)利乐公司12日发布了新型果汁巴氏杀菌工艺,这一新技术可以将高酸果汁产品的二次巴氏杀菌温度从95°C降至80°C。别小看这15°C的改变,它可以节省多达20%的能耗,为客户带来成本优势的同时,也减轻地球的能源负担。

与牛奶加工中常用的超高温灭菌技术不同,果汁一般采用巴氏杀菌,并且分两步进行:果汁刚刚榨取出来就会进行首次灭菌,这主要是为了抑制酶的活性,同时杀死微生物;在灌装前还要进行二次巴氏杀菌,

这是为了消灭散落在罐内产生的微生物。

通常来说,二次巴氏杀菌阶段需要把果汁产品加热到95°C并保持15秒。通过18个月的缜密研究和反复测试,针对pH值小于或等于4.2的高酸果汁产品,利乐的最终研发成果表明其二次巴氏杀菌的温度可以降低到80°C,并且丝毫不影响产品安全和质量。

利乐专业技术中心经理米凯尔·西蒙森表示:“这项新型果汁加工工艺可以帮助客户节省能源、降低成本。同时,利乐进行了大量测试,确保这一工艺改进无论是从口感、营养、稳定性或外观上都不会让产品品质打折扣。”

信号转换芯片使网速提高4倍

生活风向标

科技日报讯(王启)IBM日前在国际固态电路大会上推出了一款模拟数字信号转化芯片,该芯片可使互联网的速度,在低功耗的前提下,提升到200到400Gbps的水平(即200到400倍千兆宽带)。

据了解,该芯片由IBM研究员和瑞士洛桑理工大学合作研发。其主要解决了全球网络传输时模拟信号转化为数字信号的转化率问题。目前信号仍需要大量模拟信号传输通道,因此需要进行频繁的“模拟到数字”“数字到模拟”的信号转换,信号转换效率的提升,将直接带来传输速率提升。IBM表示,该信号转换芯片,将主要

用于互联网数据中心之间的数据传输,而不是从电信公司到用户家庭的线路中。未来,数据中心之间的速度可以提高四倍。IBM解释到,如果按照160Gbps转化芯片,该芯片可使互联网的速度,在低功耗的前提下,提升到200到400Gbps的水平(即200到400倍千兆宽带)。

目前,IBM已经将相关的技术成果,授权给信号处理芯片厂商Semtech公司,目前该公司正在研发转换器产品,预计在明年晚些时候对外发布。同时,在美国旧金山举办的“国际固态电路大会”上,IBM提交了一个含有这一芯片的原型信号转换器设备。另外,IBM的半导体部门,还将为Semtech代工制造对方设计的信号转换芯片。

的建议:首先,在空气质量指数达标的前提下,要坚持定时开窗通风,理论上每天保证开窗通风两小时以上,室内氧的含量能够减少50%左右;

其次,在居室、客厅和厨房养一些绿色植物,可以吸附空气中有害物质,但是一定要定期有分寸地浇水;

第三,正确购买和使用空气净化器。目前市面上80%的空气净化器都以净化空气中的细微颗粒物为主,尤其是全新上市的Honeywell霍尼韦尔HAP-801抗敏抑菌空气净化器,不仅对PM2.5有很好的吸附效果,而且特有的紫外线LED灯及PCO(光催化氧化)区,有助于清除特定细菌、病毒及真菌。但支修益也提醒公众,为了保证空气净化器的净化效果,在使用时要注意勤换过滤芯。