

示图片。新华社记者李路果摄。村民为自家制作的保洁产品拍摄。近年来,河北省霸州市小辛庄村



等信息。新华社记者彭昭之摄。扫描二维码,就可以获取产地、生产日期、溯源机制,市民在超市购物时只要扫



节约用水。新华社记者朱祥摄。校园节水科普教育活动,让孩子们们来前夕,河南郑州市纬一路小学开展



帮助外务工人员解决就业上岗。创新服务模式,利用信息交互平台。日前,福建省伍堡边防派出所



营养快餐

排毒养生食物

洋葱 洋葱能促进肠胃蠕动,加强消化能力,且含有丰富的硫,和蛋白质结合的情形最好,对肝脏特别有益,因此有助于排毒。煮一锅以洋葱为主的蔬菜汤,加入绿花椰菜、胡萝卜、芹菜等多种高纤水果蔬菜,能分解体内积累的毒素,有助排便。 莲藕 莲藕的利尿作用,能促进体内废物快速排出,借此净化血液。莲藕冷热食用皆宜,将莲藕打成汁,可加一点蜂蜜调味直接饮用,也可以小火加温,加一点糖,趁热时喝。 小米 小米不含麸质,不会刺激肠道壁,是属于比较温和的纤维质,容易被消化,因此适合搭配排毒餐食用。小米粥很适合排毒,有清热利尿的功效,营养丰富,也有助于美白。 糙米 糙米就是全米,保留米糠,有丰富的纤维,具吸水、吸脂作用及相当的饱足感,能整肠通便,有助于排毒。每天早晨吃一碗糙米粥或来一杯糙米豆浆是不错的排毒方法。 红豆 可增加肠胃蠕动,减少便秘,促进排尿。可在睡前将红豆用电饭煲炖煮浸泡一段时间,隔天将无糖的红豆汤水当开水喝,能有效促进排毒。 胡萝卜 胡萝卜对改善便秘很有帮助,富含β-胡萝卜素,可中和毒素。新鲜的胡萝卜排毒效果比较好,因为它能清热解毒,润肠通便,打成汁再加上蜂蜜、柠檬汁,既好喝又解渴,也有利排毒。 山药 山药可整顿消化系统,减少皮下脂肪堆积,避免肥胖,而且增加免疫功能。以生食排毒效果最好,可将去皮白山药和菠萝切小块,一起打成汁饮用,有健胃整肠的功能。 地瓜 地瓜所含的纤维质松软易消化,可促进肠胃蠕动,有助排便。最棒的吃法是烤地瓜,而且连皮一起烤,一起吃掉,味道爽口甜美。 燕麦 燕麦能滑肠通便,配合纤维促进肠胃蠕动,发挥通便排毒的作用。将煮熟的燕麦打成汁当作饮料来喝是不错的选择,搅打时也可加入其他食材,如苹果、葡萄干,营养又能促进排便! 薏仁 薏仁可促进体内血液循环、水分代谢,发挥利尿消肿的作用,有助于改善水肿型肥胖。薏仁水不错的排毒方法,直接将薏仁用开水煮烂后,按个人口味添加少许的糖,是肌肤美白的天然保养品。 芦笋 芦笋含多种营养素,所含的天门冬素与钾有利尿作用,能排除体内多余的水分,有利排毒。绿芦笋的笋尖富含维他命A,料理时将尖端露出水面,能保存最多营养素滋味又好。 白萝卜 萝卜有很好的利尿效果,所含的纤维素也可促进排便,利于减肥。如果想利用萝卜来排毒,则适合生食,建议可打成汁或以凉拌、腌渍的方式食用。 牛蒡 牛蒡可促进血液循环、新陈代谢,并有调整肠道功能的效果,所含的膳食纤维可以保有水分、软化粪便,有助排毒、消除便秘。可做成牛蒡茶随时饮用。 地瓜叶 地瓜叶纤维质地柔细,不苦涩,容易有饱足感,又能促进肠胃蠕动、预防便秘。把新鲜地瓜叶洗净后用开水烫熟捞起,与切碎的大蒜及少许盐、油拌匀,就是一道美味爽口的蒜拌地瓜叶。

在刚结束的全国两会上,人大代表陈伟才关于电信运营商和商业银行分享电信诈骗13%收益的发言,引发了社会舆论的热议。请关注——

电信诈骗:运营商和银行是“帮凶”?

郑良

打破砂锅

据了解,陈伟才代表的提案有相当一部分内容来自福建省公安局和法院的调查。据福建省公安厅刑侦总队负责人说,实施电信诈骗必须依靠两方面的技术支持,即电信运营商和银行,因为诈骗分子一是要打电话,二是要通过银行卡转账和支取现金。由于上述部门忽视安全监管,给诈骗团伙实施犯罪、逃避打击提供了可乘之机。 实施电信诈骗,谁当技术支持? 据泉州晋江市公安局办案民警介绍,2013年8月,在福建晋江一家公司担任财务的许女士接到一位自称“上海嘉定公安分局民警”的电话,称“许女士在上海办理了医保卡,非法消费违禁药品。” 许女士将信将疑,对方要她拨打114查询显示在手机上的来电号码,以确认其身份。许女士拨打114查询后,发现来电号码确实是上海嘉定公安分局的办公电话。

随后,诈骗分子以“对账户进行安全审查”为名,要求许女士登录指定的(钓鱼)网站,远程操控许女士的电脑,窃取账户资金830多万元。诈骗分子得手后,迅速将资金通过网上银行分别转移到400多个用他人身份开设的账户,再由专门的取款团伙在台湾多台ATM机上取现。 按照中国人民银行颁布的《银行卡业务管理办法》,个人申领银行卡实行实名制,发卡银行负有审查责任。 但记者调查发现,几乎所有电信诈骗案中,诈骗分子都是持他人身份证开设银行卡,以及转账、取款,破获一起案件通常能缴获成百上千银行卡,有时一张身份证就开设了数百张银行卡。 这些年,银行部门发售了大量非实名银行卡,给诈骗分子转账、取款并逃避打击提供了便利。据法院办案人员介绍,诈骗分子一旦得手,幕后操控者只需在房间敲击电脑,就可以通过银行网络系统将受害人资金分别转账、取现,或转移到别的银行卡。 记者调查发现,手机卡、无线上网卡在网

上公开叫卖,诈骗使用分子无记名通信工具作案,给查处带来难度。福建警方表示,目前大多数电信诈骗案件无法追回赃款。 运营商与银行,坐收诈骗收益? 记者请办案人员分析,银行和电信运营商如何分享电信诈骗的收益? 福建办案人员给记者算了一笔账:以诈骗100万元为例,诈骗分子是通过ATM机取现,而ATM机每天最多只能取款2万元,为了快速取款,诈骗分子必须将这100万元拆分成数百个5000元的异地甚至境外账户,再分别取现,每张银行卡开卡费用是5至10元,每次转账和取款都有相应的手续费。 据公安部统计,2013年全国电信诈骗案30多万起,群众被骗金额达100亿元以上。 据悉,一些诈骗分子账户被公安机关冻结后,账户上还有不少资金,由于没有抓到犯罪嫌疑人,这些资金实际上是银行在无偿使用,福建省公安厅刑侦总队相关负责人说,“目前,仅福建省就有几千万元这样的资金。”

记者从业内人士了解到,不少银行业务考核开户数量,多开卡意味着多得奖励。 另据分析,运营商获取的诈骗收益主要是通信费用。据办案人员介绍,“网络改号电话每分钟通话费是1.5至2元,诈骗团伙在境外通过网络改号电话群拨境内用户,产生大量通信费用分别由运营商以及二三级运营商分享。” 海量的手机卡、无线上网卡产生的通信费用,以及废卡剩余的话费,均成为运营商分享的诈骗收益。福建省公安厅刑侦总队相关负责人说,“一些诈骗团伙为逃避打击,每天都更换新的手机卡拨打诈骗电话,这些手机卡绝大多数是外地号码,会产生大量的通信费用。” 又出力又获利,漏洞谁来监管? 办案人员指出,电信诈骗反映的电信运营商和银行安全管理漏洞长期存在,一直没有得到改善,其主要原因是利益驱动和问责机制的缺失。 厦门勤贤律师事务所律师曾提出,人民银行、工信部近年来一直强调落实发卡实

名制,由于利益的驱动,一些银行和电信运营商并未严格执行这一要求。 值得关注的是,监管部门如何履行监管职责,对不履行发卡实名制的银行、通信运营商进行问责,以及追究违规开通网络电话改号业务、不对境外网络改号电话进行拦截的运营商法律责任? 针对电话改号,福建省通信管理局相关负责人表示,通信运营商必须严格执行有关主叫号码传送规范,正确传送各类业务的主叫号码,不得擅自隐示或非法更改传送的主叫号码,不得为非法经营提供技术条件,其中包括明知或应知非法经营仍提供经营或技术条件。 福建通信管理部门表示,将加强监管,坚决查处违规经营行为,对那些为非法经营提供技术条件的行为进行行政处罚,构成犯罪的移交司法机关追究刑事责任。 陈伟才提出:只有更多的受害者拿起法律武器,依法进行诉讼,才能维护自身的合法权益;只有追究法律责任,才能促进运营商和银行规范自身行为,从源头上治理电信诈骗。 (据新华社电)



3月19日,北京邮政打造的智能报刊亭正式亮相。智能报刊亭运用先进的数字网络技术,将传统报刊零售与电子商务、数字发行等现代商业模式对接,除纸质报刊、充值卡零售外,还增加了新华视频、自助缴费、小件商品自提、WIFI终端阅读、文化商品展示、外伤救助和气象信息等服务内容。 新华社记者 公磊摄

公安部交通安全微信平台上线

【数字时尚】 据新华社电(记者邹伟 王思北)公安部交管局微信公众平台“公安部交通安全微发布”于3月19日正式上线,向广大网友提供权威交管资讯、分享安全出行技巧及倡导文明交通理念。 公安部交管局局长许甘露表示,继公安交管局官方微博上线两个月之后,此次“公安部交通安全微发布”上线,标志着公安部交管局在移动互联网领域开启了微博、微信“双微服务”,为各地公安交管部门搭建起新媒体运用的新平台,着力推动公安交管服务群众的新型模式集群化、矩阵化。 目前,“公安部交通安全微发布”已开辟“权威发布”“你问我答”“安全Tips”“警示窗”“小小说交通”“多彩警营”等栏目,定期向社会发布权威交管资讯、传播交通安全知识,并答复网友咨询,收集群众意见建议。 此外,“公安部交通安全微发布”设置了“微博大厅”和“法律法规”两个自定义菜单。其中,“微博大厅”聚合全国省、市及交警个人的微博近百家,网友可直接浏览全国公安交管微博动态;“法律法规”设置“全国法规”“地方法规”和“相关法规”三个子栏目,网友可通过微信查询到全国或地方交通安全法律法规。 另据介绍,随着功能的逐步完善,“公安部交通安全微发布”还可受理针对交通安全违法行为的举报。



“10个拳头原则”平衡膳食

【科学与生活】 因为膳食结构不合理,“小胖墩”越来越多。“五个中小学生在,就有一个‘小胖墩’。北京市卫生计生委疾控处谢辉透露,“小胖墩”使慢性病检出率上升。2005年至2006学年,北京市中小学生肥胖率是14.10%,而到了2012年至2013学年,已经飙升到了21.46%。 谢辉表示,“小胖墩”的增多使得中小学生在,与生活方式相关的慢性病包括糖尿病、血脂异常和代谢综合征等的检出率均呈上升趋势。 相关调查显示本市中小学生学习膳食结构不合理,谷薯类、蔬菜水果类、奶类摄入量不足,而油脂、盐等摄入量过多。“如果不加强干预,中小学生在将会成为慢性病发生的潜在人群。” 针对中小学生学习膳食和健康问题,3月18日,北京市卫生和计划生育委员会携手北京市教育委员会启动了“营”在校园——北京市平衡膳食校园健康促进行动,首次发布了《北京市中小学生学习膳食指南》,为中小学生学习开出一份“健康食谱”。 此次发布的膳食指南建议中小学生学习食物多样化,建议增加谷类、蔬菜水果类、奶豆类

《清明上河图》印在黄金“宣纸”上

【生活风向标】 科技日报讯(记者李大庆)近日,一幅7米多长的《清明上河图》在北京婚博会现场亮相。引人注目的是,这幅图是由黄金制成照片后呈现在观众面前的。 这幅黄金版的《清明上河图》是以北京故宫博物院所藏真迹为底本,按1:1的比例印刷在特制的黄金“宣纸”上,全长768厘米,宽25.2厘米,其黄金纯度为99.9%以上。 从世界上第一张照片诞生至今近200年的影像发展史中,承印材质从感光纸发展到如今包括纤维织物、塑料制品、金属等多种材料,但用贵金属作为承印材料,中外都没有先例。北京中艺金像科技发展有限公司与中国科学院深圳先进技术研究院联合创建了金像工艺技术工程中心及专家委员会,集合了国内相关领域的专家,其中包括中国科学院院士、应用光学专家陈星旦,中国工程院院士、香港中文大学副校长徐扬生,中国科学院上海技术物理研究所研究员邵心等。经过多年研发和多期发版,最终上千万元终于研制出具有自主知识产权的黄金纳米成像技术。 据专家介绍,传统金属材料印刷存在着热塑性涂层易被油墨溶解或难以使油墨附着的问题,不具有耐高温和抗溶剂腐蚀的特性。专家们以黄金相纸作为照片的载体,运用纳米技术的物理气相沉积原理,通过加热加压,将纯金变成金膜,加入特定的介质作为基底材料,最后把彩色的图像通过特殊的物理和化学技术直接印制在黄金材质上。目前,该技术已被中国科学院深圳先进技术研究院列为重点发展的四大项目之一,并获得了三项国家专利。

春分时节午暖还寒慎减衣

【给您提个醒】 黑夜越来越短。 气象专家表示,春分时节,虽然暖气活跃,但冷空气活动也很频繁,因此,此时天气虽然已日渐暖和,但昼夜温差仍较大,稍不注意,很容易着凉感冒。 天津市中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲提醒说,春分时节,忽冷忽热,减衣不宜过早过多,在注意保暖的同时,还要多喝水,定时作息,规律睡眠。此外,春分时节还是传染病多发期,尽量少到人群密集的场所,要注意室内卫生,经常开窗。同时,进行适当的户外活动,加强锻炼,以增强自身抗病能力。 (据新华社电)