



推进金融服务“村村通”。板推动“金穗惠农通”系统建设,加快近年来,农业银行云南省分行积极



新华社发 梁志强摄) 节后推广。新华社记者 彭昭之摄 解日常节水的方法并记录下来,以便 园社区内,社区工作人员在居民家中于 三月二十二日,在宁夏银川长城中



规范执法工作。(夏仰峰 冯佩军) 备“数码鹰”多功能执法记录仪,全面 具有同步摄像、对讲等功能的警用装 近日,泉州沙格边防派出所配备



营养快餐

三种抗癌明星菜

韭菜 南方人爱吃韭菜炒鸡蛋,北方人包饺子常有韭菜猪肉馅和韭菜鸡蛋馅,这些都是大家爱吃的。韭菜其实是一种营养价值很高的食物。除了含有蛋白质和脂肪和碳水化合物外,更值得向大家推荐的是它的维生素、矿物质。比如100克韭菜里含有维生素A235微克,胡萝卜素1410毫克,钾247毫克。韭菜的维生素和胡萝卜素这样的数值高意味着什么呢?这对于提高视力,缓解眼睛疲劳,对于长时间用电脑的人非常合适,而且胡萝卜素对于增强免疫力,预防肿瘤,抗氧化抗衰老很有益处。钾含量高的食物很适合高血压的人吃。中医说韭菜还能益肝健脾,韭菜含有挥发性精油及硫化物等特殊成分,散发出一种独特的辛香气味,有助于疏调肝气,增进食欲,增强消化功能。市场上的韭菜一般有宽叶和窄叶两种,窄叶韭菜的叶子细长,颜色较深,纤维含量高,香味浓厚。宽叶韭菜的叶子宽厚,颜色较浅,比较柔嫩,味道稍淡。购买时根据个人喜好选择宽叶的韭菜即可,对于叶子枯萎、变黄、有虫眼的韭菜不要购买。春季食用韭菜有益于肝。初春时节的韭菜品质最佳,晚秋次之,夏季最差,有“春食则香,夏食则臭”之说。韭菜可以炒、拌、做配料、做馅等。韭菜与虾仁配菜,能提供优质蛋白质,同时韭菜中的粗纤维可促进胃肠蠕动,保持大便通畅。需注意的是,隔夜的熟韭菜不宜再吃。大蒜 春天是身体机能最旺盛的季节。大蒜的肌酸酐是参与肌肉活动的主要部分,大蒜中蒜素与维生素B,共同产生的蒜硫胺素,能消除疲劳,增强体力。大蒜的保健作用还包括促进新陈代谢,降低胆固醇和甘油三酯的含量,并有降血压、降血糖的作用,故对高血压、高血脂、动脉硬化、糖尿病等有一定疗效。很多人不愿意吃大蒜,是怕口气熏人。专家推荐的办法是,吃蒜后嚼茶叶,尤其是花茶和铁观音最见效果。另外,将温热的牛奶在口腔里含一会儿,然后慢慢咽下,也能有效去除异味。其实,吃大蒜更应注意的不是口气,是食用禁忌:体质较弱的人,吃大蒜一次一两瓣即可,否则易上火。另外,大蒜最好在早晨和中午吃,因为大蒜在晚间吃更易刺激鼻、咽和胃黏膜。小葱 葱是日常厨房里的必备之物,它不仅可作调味之品,而且能防治疫病,可谓佳蔬良药。多用于煎炒烹炸;南方多产小葱,又叫香葱,一般都是生食或凉拌食用。葱味辛、性温;具有通阳活血,驱虫解毒,发汗解表的功效。小葱的保健价值也很高,一是能解热祛痰。葱的挥发油等有效成分,具有刺激身体汗腺,达到发汗散热的作用;葱油刺激上呼吸道,使黏膜易于咯出。二是能促进消化吸收。葱具有刺激机体消化液分泌的作用,能够健脾开胃,增进食欲。三是能抗菌、抗病毒。葱中所含大蒜素,具有明显的抑制细菌、病毒的作用,尤其对痢疾杆菌和皮肤真菌抑制作用更强。四是能防癌抗癌。葱内的蒜辣素可以抑制癌细胞的生长。每天食用葱,对身体有益。葱可生吃,也可凉拌当小菜食用,作为调料,多用于荤、腥、膻,以及其他有异味的菜肴、汤羹中,对没有异味的菜肴、汤羹也起增味增香作用。根据主料的不同,可切成葱段和葱末掺合使用,均不宜煎、炸过久。

在信息化社会,人们可以随时随地使用信息设备,通过网络实现信息消费,大大提高生活品质。请关注——

信息消费:指尖上的时尚生活

本报记者 谢宏

打破砂锅

人们早晨醒来就拿起手机,上网浏览,看看新闻,刷刷微博,查查天气。上午,上班途中,一边听着手机里付费下载的高品质古典音乐,一边上网订购蔬菜和食品,提前为晚饭做准备。中午,上大众点评搜索周边美食。晚上,在视频网站看最近的电影,跟最新的美剧。出差,人到信息到,“导航+位置服务+商旅服务”。购物,通过电子商务,足不出户就能货比三家,买到价廉物美的商品。现代人们每一天都在度过指尖上的时尚生活。那么,为什么将信息消费上升为国家战略?信息消费的作用到底有多大?如何激发信息消费的潜能?信息消费与数字科普如何互动发展?前参加北京数字科普协会举办的“数字科普发展趋势论坛”的中国电子信息产业发展研究院电子信息研究所、软件与信息服务业研究所所长安晖,为科技日报记者进行了解读。新兴消费驱动经济发展 我国人均国内生产总值现已超过6000美元,达到中等收入水平。应当适当促进消

费,特别是在传统吃穿住行等消费的基础上,增加对信息产品和服务的消费,以此来更好地提高生活品质。新兴的消费对我们国家经济发展非常重要,“从近两年情况看,今后我国经济增长率可能会逐步放慢。其中一个重要原因是出口和投资对经济增长的高贡献率难以以为继,而消费对经济增长的贡献潜力尚未得到充分发挥。”安晖说,近10年来我国消费率持续下降,反映了我国经济中消费需求的地位下降和内需基础不断弱化,抵御经济波动能力和经济发展的稳定性下降。据了解,我国消费率与国际相比差距明显。不仅远远低于发达国家,而且落后于同等发展水平国家。2005年,美国、日本、德国和英国等发达国家的年均消费率分别为86.5%、75.2%、77.7%和86.5%。“金砖五国”的巴西、南非、印度和俄罗斯2008年消费率也分别达到80.9%、81.7%、67.1%和63.7%。我国仅为50.8%,远远落后于同等发展水平国家。发达国家纷纷把扩大信息技术投资和消费作为稳定经济增长的重要经济政策。发达国家近些年来,纷纷把扩大信息技术投资和消费作为稳定经济增长一个重要经济政策,美国、

欧洲、日本、韩国在信息化发展方面都实施非常多的计划,出台非常多的政策,对经济发展产生积极的作用。信息消费惠及民生 信息消费是直接或间接以信息产品和服务为消费对象的消费活动。信息产品包括终端硬件产品等;信息服务包含软件、导航服务、在线视频、实时聊天等;消费指为了满足生产和生活的需求而消耗物质财富。“信息消费涵盖生产消费、生活消费、管理消费等领域。”安晖介绍说,软消费与硬消费相融合。既有对知识、信息、软件产品、服务活动的消费,也有对信息技术硬件产品、信息技术与传统产业融合型产品的消费,从而扩大全产业链的消费需求。生产性消费与生活性消费相融合。既与经济社会各领域和生产流程的众多环节相关,也与百姓日常生活紧密联系,从而实现全方位的消费市场拓展。安晖介绍,信息消费市场空间广阔,消费需求 and 消费形式的创新,催生新的信息消费模式、新的信息技术产品、新的信息服务业态,强劲增长的信息消费需求使消费规模持续扩大,消费领域不断拓宽。信息的共享性、

累积性和非消耗性决定了在信息消费过程中,也伴随着不断的信息再生和信息增值,创造出新的消费对象,从而实现持续产出与持续消费。“信息消费绿色无污染,消耗的能源相对较少,真正实现资源节约、环境友好。”安晖如是说,资源能源消耗低,不会出现明显的边际成本递增,甚至还可能随着消费规模的扩大,生产成本增加的幅度越来越小,这将缓解能源资源和环境约束的压力。信息产业不具有资产属性,不会出现价格过快上涨;信息行业供求无缝对接,产销用之间的环节和时间大大压缩,再加上消费进入门槛较低,轻易不会出现产能过剩。“信息消费可以普惠民生,其中最重要就是能够解决部分就业问题。”安晖介绍,2012年淘宝等网络零售业创造了382万个就业岗位,间接创造的机会达1087万个。北京市现在网上创业就业人群有几十万人。信息消费还带动相关产业发展,现代物流、商贸、金融、乃至包装行业等的发展。信息消费与数字科普互动发展 “信息消费将使人们对数字科普更加重

视,数字科普对促进信息消费具有重要作用。”安晖介绍,中国人均信息消费能力仅190美元,不足美、日的十分之一。要促进信息消费关系建立,消除信息消费中的信息不对称,运用各种技术手段和信息技术工具促进生产者、销售者与消费者之间和内部的沟通联系。以数字科普推动电子商务、移动电子商务、要素交易平台、第三方支付等的运用,完善信息消费过程。促进信息消费过程便捷。以科普手段推动信息消费环境优化,提高信息消费者的信息安全和自我保护意识,提高信息消费者使用身份认证、网站认证和电子签名等网络信任服务的能。安晖建议,针对消费能力提高、消费关系建立、消费过程便捷组织数字科普内容,积极运用互联网等网络平台,持续增强科普的开放性和交互性;灵活采用多媒体等多种科普表现形式,更多地提供原创性内容,跟踪最新信息产业发展进展,并及时更新科普内容,增加针对个人信息消费、家庭信息消费的科普内容,以促进信息消费与数字科普共同发展。



在近日举办的第二届北京农业嘉年华上,草莓授粉体验活动吸引了不少市民前来“尝鲜”。据介绍,人工授粉的草莓不仅果实饱满,口感好,而且坐果率高,草莓的质量更好。(韩慧 王红)

安全随身WiFi让移动支付更安心

最大的亮点是能为用户提供一个安全的WiFi上网环境,确保移动支付的安全。近年来,WiFi安全问题严重威胁手机网购、移动支付、移动社交等活动的安全,此次发布的安全随身WiFi正是旨在解决目前国内移动互联网愈发严重的网络诈骗及移动支付安全问题,从硬件层面上帮助用户远离手机病毒及手机监听等安全威胁。这次发布的安全随身WiFi具有三个突出优势。首先,该产品采用了独有的多芯片技术,实现WiFi信号轻松穿墙,使手机上网更加流畅、稳定。其次,该产品自带驱动,无需用户下载安装,产品接入电脑即可一键安装,即便老人也可操作自如。第三,该产品能够屏蔽广告,并为跨运营商网络服务提速,使用户玩游戏、看视频不再出现卡顿的情况。



守护百姓“生命之水”

随着工业化、城镇化建设的快速发展,对饮用水源地保护带来了新的挑战,加之一些地方和部门爱护河湖意识淡薄,违法取水、违法设置排污口等现象仍呈高发态势。一些河流,特别是农村,与老百姓生活密切相关的河沟、河岔的污染问题也十分严重。上善若水,水给世界带来生命和活力;然而,在水污染面前,没有人能独善其身。今年政府工作报告已明确提出,实施清水行动计划,加强饮用水源保护,推进重点流域污染治理。下一步关键在落实,必须切实抓住“牛鼻子”,采取更加严厉的措施“铁腕治水”,消除百姓饮水安全的各种隐患。守护百姓“生命之水”,要切实调整官员考核的“指挥棒”。今年3月,我国已启动最严格的水资源管理制度考核,明确将指标完成情况纳入地方政府主要负责人的考核。因而,应切实落实问责,对考核结果不合格、整改不到位的,必须追究责任。与此同时,还应解决主管部门间不协调、中央与地方权责

卫星图片为何多天后才公布

师就能够收到。在收到卫星图像后,分析师需要一张照片加以分析鉴别,还要放大图片,一寸一寸地分析,来决定图片上真的有什么物体,并最终确定是什么样的物体。这需要技能和耐心,不是一蹴而就的事情。此外,还需要对所看到的图片进行回看,查看是否还有其他类似的碎片等。在公布图像之前,必须完成所有数据的分析和研究。以前曾有将不完整的信息公布之后不得不收回的先例。布拉克斯兰德说,如此多的步骤必然导致时间上有些滞后,这是完全可以理解的。而这种滞后更突显了现场飞机侦察的重要性,因为从卫星图像上不可能得到那种实时的画面。必须能够在现场看到物体,而只有飞机能够确定残骸的准确地理位置。之后,才能派出船只进行打捞。(据新华社电)

百所学校幼儿园室内空气免费测

科技日报讯(记者李禾)近年来,我国持续出现长时间、大范围的雾霾污染,在大气污染短期内无法得到根本改善的情况下,如何保证和改善儿童和青少年学习生活场所的空气质量?3月20日,在京举行的大型公益活动“蕾蕾健康空气行动”启动仪式上,中华环保联合会副秘书长谢玉红介绍说,“蕾蕾健康空气行动”将在七个地区有针对性地选择100所学校、幼儿园等儿童和青少年室内活动场所;每单位选取2—3个典型场所,对PM2.5、甲醛、苯等指标进行免费检测和治理试点。通过试点,汇集科学数据,研究治理优化措施,为研究和改善儿童、青少年常住场所室内空气质量提供科学依据。首批试点将在北京、天津、上海等城市展开。据悉,参加本次公益监测的场所可作为试点单位,获得长期免费跟踪监测。届时,相关数据和研究成果将在今年9月16—18日举行的“2014室内环境污染源控制与净化治理技术成果高峰论坛暨室内空气净化产品专题展览”论坛中作专题报告。愿意报名参加检测的各中小学、幼儿园,可登录组委会官方网站报名参加。(据新华社电)