



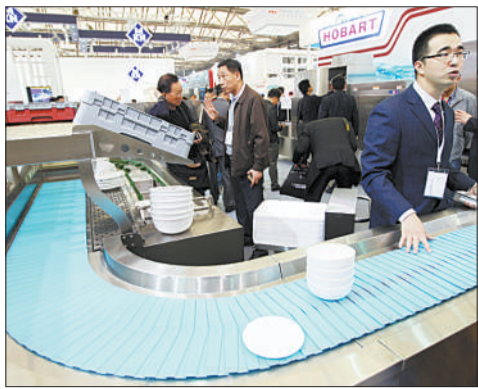
一部分入药。新华社发(赵永山摄)



到养殖户们好评。新华社发(王邦寿摄)



自动化



营养快餐

春天少吃四种果

水果含有丰富的维生素,而且口味好,自古以来都是人们的最爱,但是吃水果要看时间,最好不要吃反季水果。

香蕉 香蕉是一种营养丰富的热带水果,味甘性寒凉,有润肠、清热的作用。每年的夏天才是它成熟季节。

为了让春天的香蕉表皮变得嫩黄好看,有的不法商贩用过量二氧化硫来催熟,但果肉吃上去仍是硬硬的,一点也不甜。二氧化硫对人体是有害的。正确的方法应该是加温熏熟。

葡萄 葡萄味甘微酸,性平,具有补气、强筋骨、利小便的功效。每年8、9月份是葡萄成熟的季节。

一些不法商贩和果农把催熟剂乙烯和水按比例稀释后,将没有成熟的青葡萄放入稀溶液中浸泡,过一两天青葡萄就会变成紫葡萄。

甘蔗 甘蔗是很好的“泻火”食品,味甘性寒,具有清热生津、下气润燥、和胃降逆的功效。甘蔗的成熟季节在11月,除了由于储存不当甘蔗会发生霉变,未成熟的甘蔗被砍下后也会发生霉变。

春季的甘蔗大多为秋季的存货,储存了一个冬天后,极易变质,在甘蔗末端出现絮状或茸毛状的白色物质。切开之后,断面上还会有红色的丝状物。有人买甘蔗时没有仔细挑选,切开后看到红色丝状物以为是正常现象,结果食用后导致甘蔗中毒。

西瓜 众所周知,西瓜的成熟季节是夏天。为了将西瓜提前上市,可能会超标地使用催熟剂、膨大剂及剧毒农药,从而使西瓜带毒。这种西瓜皮上的条纹不均匀,切开后瓜瓤特别鲜艳,可瓜子却是白色的,吃完嘴里有异味。

以上水果成熟的季节都不是春天,我们吃到的,大部分是长期储藏的,品尝不到最佳口味,还容易得不到充足的营养。另外,从中医角度考虑,这些水果大部分属于寒凉性质的,春季最好少吃寒凉性质水果,因而建议大家春天最好少吃这几种水果。

饮食长寿有原则

三白:盐、糖、脂肪。

吃盐过多易导致血压增高、血管硬化,还会增加肾脏的负担。一般来说,每日食盐摄入量应低于5克。

糖是人体必需的基础物质,但过量摄入容易引起高血压、肥胖、肝肾功能损伤等。做菜时,可采用淋汤汁、勾芡或将水煮的食物蘸汁吃的方法,把甜、咸的味道浅浅地铺在食物表面,既可以满足口欲,又不会使糖和盐摄入量超标。

脂肪虽然在我们体内发挥着重要作用,但如果不加控制,身体内的脂肪供应一般还是供大于求的,所以我们要多在“节流”上下功夫,保证脂肪的摄入量适量、科学、健康。我国营养学会建议膳食脂肪供能不宜超过总能量的30%,其中饱和、单不饱和、多不饱和脂肪酸的比例应为1:1:1。脂肪的主要来源是烹调用油脂和食物本身所含的油脂。杏仁脂肪含量最高,各种肉类居中,米、面、蔬菜、水果中含量很少。

三黑:蘑菇、黑木耳、黑米

蘑菇营养丰富,富含人体必需氨基酸、矿物质、维生素和糖等营养成分,是一种高蛋白、低脂肪的营养保健食品。蘑菇能防癌抗衰老,提高机体免疫力,可预防便秘、肠癌、动脉硬化、糖尿病等疾病。

黑木耳是著名的山珍,可食、可药、可补,中国老百姓餐桌上久食不厌,有“素中之荤”之美誉,世界上被称之为“中餐中的黑色瑰宝”。它有益气、止痛、补血活血等功效,还具有一定的抗癌和防治心血管疾病功能。

黑米外表墨黑,营养丰富,有“黑珍珠”和“世界米中之王”的美誉,尤其适合腰酸膝软、四肢乏力的老人,故黑米又有“药米”之称。将黑米熬成清香油亮、软糯适口的黑米粥,容易消化吸收,还具有很好的滋补作用。

目前,4G通信因信号覆盖不足,引起一些消费者不满,甚至有用户因此退掉了4G服务。请关注——

4G网络覆盖为啥不给力?

李峥巍 张舵

打破砂锅

商用数月,号称“快人一步”的4G却因信号覆盖不足,引起一些消费者不满。用户认为,4G推广,不能让广告跑得比覆盖快。专家表示,4G建设固然需要时间,但对用户来说,尽快提供完善的通信服务比业务推广更重要。

4G还不如3G? 覆盖差遭遇用户“退机”

一个半月前,在北京经营电子电器设备的贺先生办理了中国移动4G合约套餐。从最初的充满期待,到近日无奈退掉4G服务,贺先生在过去的一个半月里,对4G的热情急转直下。

贺先生介绍,当时之所以放弃使用多年的“全球通”套餐,就是想尝试下4G带来的高速网络体验,随时随地收发邮件、处理公务。但事实却让贺先生感到有点无奈。“我在办公室、人多的商场、地下室都没有4G信号,就连开车时候信号也是断断续续的。”贺先生说,信号覆盖差让他的4G手机几乎成为摆设。

4G网络全覆盖有多难?

4G网络为何会在部分地区无信号、时断

时续? 包括工信部部长苗圩在内的官员和专家在接受采访时表示,这主要是由于4G基站建设要满足大规模商用需求还有一个过程,这是正常的,在2G、3G网络架设的初期,类似的问题也曾出现。

“从各国经验来看,4G网络建设大概需要3年到5年时间,而我国发牌还不到一年。”通信业专家、飞象网总裁项立刚指出。在技术层面,与3G、2G基站比较,4G基站在频段上更高,衰减更快。因此,通信企业需要以更大的密度来建站,并完善室内信号增强设备的铺设,这往往需要一段时间。

项立刚也表示,电信运营商在建设4G基站的同时,也需要保障现有网络的有序运营,这无疑给其带来挑战。例如当前中国联通需要同时运营2G(GSM)网络、3G(WCDMA)网络以及新上线的4G(LTE)网络等,这些都考验着运营商的资金、人力、技术。

“选择先体验4G的用户,难免会遇到覆盖不足等情况,这是必然的过程。”项立刚认为,从运营商角度看,如果先将覆盖做到完善后才商用,那么前期的成本将成为巨大的负

担;同样,也不利于运营商通过用户反馈来发现网络的不足。

电信行业观察人士许强认为,在2G、3G网络建设初期,也曾出现“办了业务,没有覆盖”的情况,但当前消费者需求发生了变化,智能手机快速普及,让用户对网络全覆盖的速度产生了更高要求。

专家:信号“覆盖好”比“广告牛”更重要

从资费到覆盖,为何4G不断遭到吐槽与抱怨?专家指出,各家运营商对4G的高调宣传与“不给力”的网络现实让用户感受到了较大落差。

艾媒咨询CEO张毅认为,当前4G用户主要还是是一些“尝鲜”的体验性用户,这部分用户对资费、覆盖往往没那么在意;但随着各家运营商都锁定了千万级以上的用户规模,用户对价格、覆盖完善度将更为敏感。

专家指出,当前4G资费套餐准入门槛逐步降低,运营商试图通过已有的2G、3G用户规模,带动4G用户猛增;迅猛的广告宣传攻

势令人印象深刻;千元以下的定制机不断上线。如上种种,似乎都在告诉消费者“4G网络已完善,欢迎体验”。于是,当用户体验了尚在运营初期的4G后,各种“吐槽”与抱怨便不绝于耳。

许强认为,后续随着FDD牌照下发,4G的竞争与宣传预计还将展开新一轮热潮。电信企业在竞争中应当将网络覆盖、资费调整、服务提升放在更加重要的位置。“对消费者来说,覆盖好比‘广告牛’更重要。”

专家认为,网络建设固然需要时间,但对用户来说,使用体验才是关键。项立刚说:“运营商该做的,只有尽快完善信号覆盖。”

同时,项立刚也指出,面对4G等新兴通信技术的建设推广,国家有关部门也应当推进协调,处理好相关利益关系,从顶层有序推动4G建站、覆盖,让更快的网络真正走入百姓家。

决定退掉4G服务的贺先生表示,不可否认,4G是全球通信技术的发展趋势,将来随着覆盖的提升,他一定还会再次选择4G,他也期待着那一天早日到来。

(据新华社电)



甘肃天水市甘谷县安远镇农民马宏生,在农技人员的帮助下自制了适合山区使用的多用途简易覆膜机,受到农民好评。今年入春以来,已有1700多台简易覆膜机推广到春耕生产中,覆膜效率较使用前提高了1倍以上。新华社记者 陈斌摄

新版浏览器地址栏识别更智能

数字时尚

科技日报讯(木南)360安全浏览器4月1日正式发布了7.0版本。新版浏览器采用chrome31内核并打开网页、安装清新界面、同时地址栏识别更智能。



近日,国外Myth Innovations公司推出了一款仅有巴掌大小的超便携迷你电脑——Mi World。Mi World搭载了主频2.4GHz的高通骁龙800处理器,2GB内存,64GB SSD固态硬盘,支持热插拔RAID存储;内置USB 3.0、micro HDMI接口;采用锂电池,续航时间长达30小时。售价为599美元。

观,整个界面走清新风格,更简洁、明朗。给用户一种踏实而又干净的直观体验。此次更新除了对用户界面以及速度上进一步提升外,地址栏智能化更成为全新的亮点。

在7.0版360浏览器地址栏中,只要输入关键地址,系统会自出筛选与之相关的网址,这些网址来自于历史搜索记录;同时地址栏新功能还会自动在网页中搜索与关键地址匹配的网址,用户只需输入部分网址便可查找到完整地址信息。

购买转基因食品“明明白白”

王博

锐观察

在兰州华联超市广场店粮油区,绿底白字的“转基因食品专柜”字样格外醒目。今年3月1日起,根据甘肃省食品药品监督管理局的要求,甘肃省范围内的食品经营者应当在经营场所设置专门的柜合或货架摆放、销售转基因食品,并在转基因食品销售柜合或货架处显著位置设置提示牌。

甘肃在转基因食品销售领域首开先河,成为全国第一个政府推动试行专柜销售转基因食品的省份。如今,这一转基因食品销售新政策在平静中“满月”。

兰州市食品药品监督管理局食品流通监管处副处长赵震强调研发现,设立专区或专柜对转基因食品的销售影响不大。

食品销售额下滑而提出退市的要求。“转基因和非转基因分开销售以来,总体销售额与以往对比并没有发生明显的变化。”在华联超市,涉转基因成分的食品主要是食用油和部分调味料。何丽玮说,从分类上来讲非转基因食品一直要比转基因食品卖得好。

但也有消费者青睐转基因食品,“主要是因为价格优势。”何丽玮举例说,以同等级、同容量的5升某品牌食用油为例,“转基因油品是每桶59元5角,非转基因油品每桶则是69元9角,二者的价差一般在每桶10元—20元之间。”

兰州市食品药品监督管理局食品流通监管处副处长赵震强调研发现,设立专区或专柜对转基因食品的销售影响不大。

“朋友圈”建起“候鸟生态圈”

生活风向标

近日,一个关于保护候鸟的微信“朋友圈”受到了爱鸟志愿者们追捧。

在吉林省珲春市敬信湿地保护区六道泡村,敬信边防派出所官兵指导看到微信“朋友圈”赶来的志愿者为候鸟抛撒食物。

珲春市敬信湿地位于吉林省东北部,中俄、朝三国交界处的敬信平原,有着星罗棋布的沼泽、湿地8000余公顷,每年三四月份,都有10余万只大雁和各种珍奇、濒危的鸟类来到这里补给中转,其中丹顶鹤、白鹭

等稀有的国家一、二级保护鸟类就有18种之多。为提高群众保护生态、保护候鸟的意识,从2001年开始,敬信边防派出所每年春季主动承担起了保护湿地的义务。针对今年春季气温回升快,候鸟数量增多、食物相对短缺的实际,敬信边防派出所官兵联合当地林业等部门,依托微信“朋友圈”建立“候鸟生态圈”,官兵们及时在“朋友圈”发布候鸟数量、食物短缺等动态信息,让“朋友圈”的人第一时间获悉情况,第一时间来到“候鸟保护区”开展投放食物或巡逻等活动,及时为候鸟补充食物,清除各类非法捕猎工具等。(赵建龙)

修复水生态系统保障饮水安全

本报记者 马爱平

给您提个醒

我国的水资源短缺和污染问题由来已久。在今年两会上,全国政协人口资源环境委员会副主任张基尧表示,全国561个地级以上城市中400多个缺水,地下水累计超采约900亿立方米,农村饮水被污染情况严重。环保部近日发布的首个全国性大规模研究结果也显示,我国有2.5亿居民的住宅区靠近重点排污企业和交通干道,2.8亿居民使用不安全饮用水。

近日,由华润怡宝饮料(中国)有限公司主办、中国饮料工业协会支持举办的“纯净”水生态,我们在行动中高峰论坛在京举行。专家表示,面对中国水资源短缺和水污

染等现状,饮水安全问题的解决不应局限于对饮用水产品本身和生产企业质量管控的关注,而应该着眼于整个水生态系统的修复和治理,纯净“水生态”已刻不容缓。中国饮料工业协会副理事长康永璞介绍,打造一个纯净、健康、可持续的水生态系统,饮用水的管理是必不可少的重要一环,需要实现从企业自治到行业共治,也需要把行动“水生态”的理念切实转化为全社会的行动。康永璞透露,目前相关部门正在推进修订饮用水国家标准,协会也在修订相应质量技术标准,以有效规范饮用水行业发展。他认为,饮用水企业除了进一步加强产品质量管控外,需要合理开发利用水源,杜绝过度开发水资源带来的水生态破坏和污染现象。

装商品中非常普遍。”基于这种情况,为转基因食品设立专区专柜,集中存放,集中管理,是给消费者的自主选择提供条件。“仅仅是为了保障公众的知情权和选择权。不代表戴着有色眼镜看待转基因。”罗建国说。

记者在兰州市几大超市采访时也注意到这一问题,“非转基因”字样大而醒目,而“本产品含有转基因成分”或“主要成分为转基因大豆”等字样通常隐藏在商品背后的配料表中,字号极小,容易被消费者忽视。

一些专家认为,生产商对转基因信息有意模糊,会让消费者产生“转基因不可知”的恐慌。“公众有权要求生产企业在转基因食品外包装的明显位置标明成分,这是消费者做出理性消费选择的前提和基本权利。”甘肃省委党校公共管理教研部主任王成勇说,正因为此,政府更应发挥监管职能,打破信息屏障,保障公众的知情权和选择权。

(据新华社电)