

居家照护做示范



居家照护做示范 新华社记者 魏培全摄

银行磁条卡退市



银行磁条卡退市 新华社记者 郭培雷摄

争做环保小卫士



争做环保小卫士 新华社记者 谢辉摄

黄河滩上种棉花



黄河滩上种棉花 新华社发黄政伟摄

营养快餐

吃西瓜有两大禁忌

炎热夏日,西瓜是人们喜爱的水果之一,但西瓜也不是任何时候都可以吃,不是吃得越多越解渴,也不是人人都适宜吃西瓜。

西瓜当正餐要不得

西瓜94%以上都是水分,但是本身含糖量也是很高的。正常甜度西瓜含糖5%,所以西瓜的热量很高,西瓜的卡路里是250千卡/千克。也就是说如果你每天吃一个很大的西瓜,大约有8到10斤,就是摄入了1000千卡到1250千卡的热量,而普通的一碗米饭热量大约是200千卡。也就是说吃一个西瓜就相当于吃了五六碗饭。所以吃西瓜当正餐是要不得的。

西瓜当宵夜要不得

西瓜富含糖分,如果晚上睡前吃过多,会使胰岛素上升,促进脂肪合成。人体新合成的脂肪大多数都储存在腹部,再加上夜间运动量减少,脂肪只储存不消耗,时间长了,小肚腩就长出来了。

长期吃西瓜当宵夜就会使体内糖分沉积脂肪加厚,不用多长时间你就会发胖的。所以吃西瓜当宵夜是要不得的。

如何挑选好吃西瓜

看 看瓜皮:花皮瓜类,要纹路清楚,深淡分明;黑皮瓜类,要皮色乌黑,带有光泽。看头尾:两端匀称,脐部和瓜蒂凹陷较深,四周饱满的是好瓜;头大尾小或头尖尾粗的,是质量较差的瓜。看瓜柄:绿色的,是熟瓜;黑褐色、茸毛脱落、弯曲发脆、蜷须尖端变黄枯萎的,是不熟就摘的瓜;瓜柄已干枯,是“死藤瓜”,质量差。

摸 用拇指摸瓜皮,感觉瓜皮滑而硬则为好瓜,瓜皮黏或发软为次瓜。

掂 成熟度越高的西瓜,其份量就越轻。一般同样大小的西瓜,以轻者为好,过重者则是生瓜。

听 将西瓜托在手中,用手指轻轻弹拍,发出“咚咚”地清脆声,托瓜的手感觉有些颤动,是熟瓜;发出“突、突”声,是成熟度比较高地反映;发出“噗、噗”声,是过熟地瓜;发出“喀、喀”声地是生瓜。

夏季养生多吃“三鲜”

黄瓜 黄瓜清脆爽口,是不少人初夏开胃的首选。黄瓜性凉,入脾、胃、大肠经,具有清热、利水利尿、清热解毒的功效,对天热引发的烦渴、咽喉肿痛有缓解作用。如果吃腻了炒黄瓜和拌黄瓜,可以尝试喝一杯黄瓜汁,能预防这个季节多发的口腔疾病。美国营养专家研究发现,每天饮用一杯黄瓜汁能防止头发脱落和指甲劈裂。

蒜苗 天热雨水多,容易出现感染和腹泻。蒜苗性温,具有温中下气,补虚,调和脏腑,以及活血、防癌、杀菌的功效,对腹痛、腹泻有一定疗效。蒜苗中所含的大蒜素、大蒜新素,可以抑制金黄色葡萄球菌、链球菌、痢疾杆菌等细菌的生长繁殖。蒜苗主要用于炒食,或做配料。不宜烹制得过烂,以免辣素被破坏,杀菌作用降低。消化能力不佳的人最好少食蒜苗。

樱桃 樱桃作为一种初夏的时令水果,含铁量很高,是最佳的补血水果。樱桃又被称为“美容果”,中医古籍里称它能“滋润皮肤”,“令人好颜色”,能和阿胶的一些功效相媲美。樱桃的钾含量也较高,对稳定血压很有帮助。同时,樱桃也有利于保护视力,提高免疫力。挑选樱桃时,要选表皮完好无小孔、饱满硬挺不软嫩、果梗翠绿的。

对于大数据人们已经耳熟能详,如今在利益格局多元化、社会需求多样化的公共决策与公共服务领域,大数据也能一显身手。请关注——

大数据让城市管理有“据”可循

本报记者 王小龙

打破砂锅

随着中国进入大数据时代后,与其相关的各种话题就不绝于耳:电影《小时代》说会根据大数据选角和删减戏份;百度称靠数据挖掘押中了今年的高考作文题;目前正如如火如荼的世界杯大数据也没有缺席——德银甚至借助大数据计算出了一份夺冠概率表。

据外电报道,德银根据各个球队的FIFA排名、历史战绩、球员构成和赌球赔率等因素,建立了量化分析模型,并根据复杂计算得到一份夺冠概率表。其中巴西名列第一,紧随其后的是德国、西班牙、法国。然后再根据某些假设,得出最终的冠军得主。

对于看似万能的大数据,如今在利益格局多元化、社会需求多样化的公共决策与公共服务领域,是否也能一显身手呢?

大数据为政策制定导航

今年年初,备受关注的“单独两孩”政策在各

地落地后,国家卫生和计划生育委员会宣传司司长、新闻发言人毛群安曾透露,为这项政策的出台,相关机构和部门做了将近10年的研究,对人口政策采取什么样的调整都进行过数据模拟。

毛群安所提到的数据模拟其实就是大数据决策的一种。其后提供数据分析与支持的,是一个名为“国家人口宏观管理与决策信息系统(PADIS)”的项目。PADIS系统依托国家电子政务网络平台,整合了来自公安、统计、民政、卫生、财政、教育、劳动与社会保障、资源、环境、农业、建设等各个部门的数据,能在计算机中建立一个虚拟社区。在这个社会模型中,从新生儿的出生、儿童的上学,到大学生毕业后的就业和成年人的婚姻生育状况等与人口相关的关键状态都会有所体现。只需将具体的政策输入计算机,就能看到几年、几十年,甚至上百年后,这些政策所产生的影响。

大数据同样可以被用于城市交通规划。PADIS还曾对某个城市的交通拥堵问题进行过预测分析。与认为应该限制人口和机动车

数量,加快发展公共交通的传统观点不同,PADIS的预测结果显示,人口集中居住区域与经济中心的严重偏离才是导致市民通勤需求上升、交通恶化的根本原因,单纯增加公共交通设施、控人控车只能扬汤止沸。为此,PADIS开出的“药方”是改善城市规划管理,让城市向多中心方向发展。

除了能帮助政府调整计生政策、规划交通外,这一系统还能凭借其拥有的海量数据和强大的模拟预测能力,对延迟退休、养老金缺口、环境治理、房价上涨等热点问题提出自己的“真知灼见”,范围足以涵盖我们生活的方方面面。

大数据只能辅助决策

大数据的魅力在于能够通过海量数据的分析,以一种前所未有的方式获得具有巨大价值的产品或深刻的洞见。那么是不是意味着可以完全相信计算机,让数据和软件来帮助我们来决定?

答案当然是否定的。PADIS系统项目技

术总监、神州数码信息服务股份有限公司大数据专家史文钊认为,现在没有也不应该制造出一个自动决策系统。他说,大数据只能辅助决策而不能代替决策。总结这些年的经验,最好的系统应当是人和计算机的完美结合。大数据应用十分强大而且还会更加强大,它能实现数据挖掘分析、政策模拟、指标预警等多种功能,但它仍然只是一个辅助决策系统。就如同人口预测分析一样,面对需要解决的问题,大数据只能把可供选择的选项,和它们可能带来的影响提供给决策者,最终采用哪一个、如何执行、力度多大还得由决策者结合各方面的因素综合考量。

史文钊说:“以‘单独两孩’政策为例,虽然在政策上只是前进了一小步,但对政府科学决策而言,完全称得上是一大步。这体现了政府在管理理念和治理模式上的转变。”

挖掘大数据的富矿

“互联网女皇”玛丽·艾克在《2014年互

联网趋势报告》中专门将大数据提了出来,认为在2014年大数据将更加实用,比以往任何时候都更加贴近普通人的生活。从2014年开始一些依靠读取数据提供解决方案的新型服务开始出现,大数据解决大问题的趋势也将显现。同时她还发现在现有的通用数据中有34%的信息具备研究价值,但其中只有7%的数据被做了标记,被分析过的只有1%。数据获取固然重要,但缺乏分析的数据毫无意义。

因此,可以说大数据的真正价值在于挖掘和分析。“大数据的大不仅是数量的大,更是价值的大”,史文钊说,“大数据真正的价值不是海量的数据简单集合,而是找到这些数据之间的关联,发现它们背后的规律,为解决实际问题服务。如同矿藏一样,数据也有贫矿富矿之分。在目前的状况下,尤其是在智慧城市建设中,我们需要注意的应该是在数据已有数据存量,用好大数据增量,来提升城市公共服务能力和管理决策水平。”



为梦想的城市 中国智慧 铸就城市轨道交通系统新标杆

移动安全市场迈入云时代

数字时尚

科技日报讯(记者王春)一年前的斯诺登事件震惊了全球,人们对于通信和网络已不再像以前一样信任。严峻的形势也使手机安全市场迎来上升期。世界知名的芬兰安全公司F-Secure近日对媒体声明,整个移动安全市场正在从传统的查杀服务到泛安全服务,再到移动云安全服务逐渐演变。



6月16日,我国首款教育普及型3D打印机在青岛发布。该打印机可通过无线网络实现远程控制,其在3D入门设备应用特别是中小学教学领域具有广阔的市场前景。图为通过无线网络控制技术打印出的3D模型。 新华社记者 李紫恒摄

移动安全市场迈入云时代 目前手机安全面临严峻形势。F-Secure近日公布的报告称,2013年共有97%的移动恶意软件来自安卓平台,相比2012年79%的占比大幅上升。报告还指出,来自安卓平台恶意软件的种类已从2012年的238种上升到804种。

F-Secure大中华区副总裁Michael Dahl表示,如今云端服务普及,一人同时携有多台智能装置成为潮流。F-Secure是目前唯一一家记录终端用户系统数据收集情况以及对其进行匿名处理的安全厂商,此次进入云存储领域后,公司扩大了市场,增加了产品线,其中有多款是隐私保护类产品。

家记录终端用户系统数据收集情况以及对其进行匿名处理的安全厂商,此次进入云存储领域后,公司扩大了市场,增加了产品线,其中有多款是隐私保护类产品。F-Secure实验室亚洲区信息安全技术顾问吴树谦介绍说,其实验室每天24小时过滤数百万网站,详查逾10万个疑似病毒样本,以20%-30%命中率推估,等于每天洞悉2-3万项新型威胁,可作为研判保护对策的重要依据。据悉,F-Secure解决方案设置了多重引擎,由浅至深涵盖多达6道防护层级,帮助用户拦截未知新型病毒。

关注你的健康期望寿命

科学与生活

新华社电(记者李亚红)北京市疾控中心16日发布,北京市户籍18岁人群健康期望寿命为40.17剩余年。也就是说北京市户籍18岁的人群,可以在完全健康的状态下生活约40年,随后的近20年可能在疾病或残疾状态下度过。

北京市疾控中心专家表示,虽然北京市居民的期望寿命已达到发达国家水平,但居民生命质量并不是非常理想。健康期望寿命是指在考虑了疾病或残疾等因素造成的非健康状态影响后,测算出一个人在完全健康状态下生存的平均期望年数。相对于期望寿命,健康期望寿命在关注生命数量的同时,更关注生命质量。

北京市疾控中心主任邓瑛以此次研究中男性组测算结果进行说明,北京市户籍居民18岁组男性期望寿命为62.22剩余年,健康期望寿命为43.4剩余年。那么在这62.22年的剩余生命里,这一人群相当于有

43.4年是完全健康的,在疾病或残疾状态下度过的时间相当于18.82年。

北京市疾控中心分析对健康期望寿命影响因素发现,体育锻炼是健康的保护因素,即参加体育锻炼的人健康状况不良发生概率较低,会延长健康期望寿命。而常见慢性疾病是缩短健康期望寿命的主要因素,如恶性肿瘤、高血压、糖尿病等。“医学技术可以延长你的生命,但不能保证你的生命质量,要提升生命质量,需要坚持体育锻炼,选择健康生活方式来预防慢性疾病的威胁。”邓瑛说。

北京市疾控中心表示,本次测算采用国际上通用的自报健康调查方法,以世界卫生组织健康调查中使用的量表为模板,结合中国人和北京市居民特点,选取运动能力、疼痛、自理能力、认知、睡眠与精力、情感、人际关系和视力等8个维度来制定调查表,对北京市户籍的18岁及以上成人进行随机抽样调查。然后结合2012年北京市人口死亡登记信息,计算出2012年北京市成人健康期望寿命。

新系统提升电动自行车性能

生活风向标

科技日报讯(记者申明)6月10日,在第二届电动车企业白皮书暨爱玛MINI家族上市发布会上,爱玛携手博世集团联合发布了全球首创的电动车核心技术——黄金双核控制系统,将电动车的里程、寿命、动力输出、驾乘舒适性达到了一个完美的黄金配比。

博世电子驱动事业部负责人表示,黄金双核控制系统,将会为电动车用户带来4大全新体验:首先是扭矩输出高达70牛米,最大效率87%,电池的做功效率提高;其次是首创Boost电池保护功能,创新B-ARS能量回收系统,能反向充电,可以比普通电动车多跑5公里;第三是品质全面提升,黄金双核控制系统是与博世进口轿车控制器相同的全自动线路板贴片产线生产,每一个部

件都考虑到了暴雨防水;最后是舒适感翻倍,可以有汽车起步、加速那样的舒适。

据介绍,博世和爱玛针对中国消费者在中国山区、乡镇、城市不同环境下的驾乘习惯差异,进行了充分调研测试,在控制器的设计上,能根据消费者的习惯、路面状况、突发状况,科学调节电动车的车速,一方面大大提升了驾乘的舒适性,另一方面大大提高了乘坐者的安全性。

中国电动车国家质量检验中心专家透露,往往容易出事故的电动车,都是粗制滥造、劣质材料的杂牌车,甚至是没有标注生产厂家、没有品牌的电动车。专家提示,对于电动车专业知识有限,不清楚电动车选购标准的消费者来说,在选购过程中不要盲目追求低价,应首选质量达标、品质更值得信赖的行业品牌。

糖尿病治疗需“量体裁衣”

给您提个醒

科技日报讯(记者李颖)“尽管现有一系列的治疗方案,但许多患者血糖仍不能达标,并处于长期并发症的风险之下”,在日前由赛诺菲主办的“第三届2014口服降糖药东西方论坛”上,中华医学会糖尿病学分会主任委员、中山大学第三附属医院副院长翁建平教授再次强调了个体化治疗在血糖控制上的重要性,并指出II型糖尿病治疗已超越标准化,

进入个性化时代,医护人员应根据患者病情等实际差异进行“量体裁衣”一体化管理。

“控制血糖是糖尿病治疗的根本,设立一个科学、合理的血糖目标对于血糖控制尤为重要。对于糖尿病患者来说,首先必须明确血糖控制的目标,其根据自身情况进行适当调整。”然而,翁建平也表示,对于严重低血糖病史、严重微血管或大血管并发症、严重并发症和病程长的患者,降糖目标值可适当宽松;而对于降糖措施无明显低血糖或其他不良事件、病程短、无显著心血管

疾病的患者,可追求更严格的降糖目标。

事实上,糖尿病治疗领域循证医学新证据和新降糖药不断涌现,可供医生和患者选择的降糖药物种类繁多,如何选择最适合的一款药物,也成为许多患者感到困惑的难题之一。对此,中国人民解放军总医院内分泌科主任潘长玉教授指出,与新兴的降糖药物相比,磺脲类降糖药仍然具有显著的经济学优势,始终是国内外指南推荐的核心治疗之一。潘长玉介绍,心血管疾病已成为我国II型

糖尿病患者的主要并发症。因此,过去30年来,全球从未停止关注降糖药物的心血管安全性,各类口服降糖药陆续开展了大型心血管终点研究,其中DPP-4抑制剂被最大众期待。

2013年6月在美国糖尿病学会年会(ADA)上公布的ENDURE研究结果显示:阿格列汀对II型糖尿病患者持续两年的疗效获得了验证,低血糖事件明显减少;若与二甲双胍联用则能使更多的患者血糖达标,同时不会增加低血糖风险。

潘长玉再三强调,降低血糖并不是糖尿病治疗的唯一目的,在有效控制血糖的同时,预防和减少低血糖风险或诱发的心血管事件等并发症,改善患者生活质量,延长患者生命才是最终目标。