



荷花节吸引了众多的游人... 荷花节吸引了众多的游人... 荷花节吸引了众多的游人...



蝴蝶彩绘... 蝴蝶彩绘... 蝴蝶彩绘...



夏季安防... 夏季安防... 夏季安防...



营养快餐

16种食物助祛湿

夏季,经常下雨,湿气比较重。体内湿气过重,会让人觉得困倦、身体四肢沉重、没有食欲、皮肤出现湿疹疹,甚至出现肠胃炎。那么如何祛湿体内湿气呢?中医认为不防常吃些具有祛湿养生功效的食物。以下就是中医提示建议大家常吃的一些食物。

- 冬瓜:冬瓜所含的纤维质松软易消化,可促进肠胃蠕动,有助排便。最好的吃法是烤地瓜,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,促使粪便体积变大、水分增加,配合纤维促进肠胃蠕动,发挥通便排毒的作用。将蒸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,发挥利尿消肿的效果,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,根据个人口味添加少许的糖,是肌肤美白的天然保养品。
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。
红豆: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压力锅炖煮浸泡一段时间,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,也富含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,减少皮下脂肪沉积,避免肥胖,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。
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。可作成牛蒡茶随时饮用,长期服用。
洋葱:具有和胃下气、化湿祛痰、解毒杀虫等功效,适用于胸闷脘痞、咳嗽痰多、小便不利等病症。
水芹:有清热利水的功效,适用于小便淋痛、小便出血、带下等病症。
玉米:具有调中开胃、降浊利尿等功效,适用于尿路结石或慢性肾炎水肿、高血压、食欲不振等症。
冬瓜:有清热利水、消解解暑、生津除烦等功效,适用于暑热烦渴、小便不利、消渴引饮以及水气浮肿喘满等病症。
莲藕:莲藕具有利尿作用,能促进体内废物快速排出藉此净化血液。莲藕冷热食用皆宜,还可以将莲藕榨打成汁,加一点蜂蜜调味直接饮用,也可以小火加温,加一点糖,趁温热时喝。
扁豆:具有健脾和中、消暑化湿等功效,适用于暑湿吐泻、脾虚吐泻、食少便溏、泄泻水肿、赤白带下等病症。
鲫鱼:有健脾利湿的功效,适用于脾虚食少、虚弱乏力、消渴引饮、浮肿、小便不利等病症。
马齿苋:具有清热祛湿、散血消肿等功效,适用于急性肠炎、痢疾、尿血、小便热淋、黄疸、牙龈炎等病症。

随着城市化进程加快,人们对公交的需求急剧增加,但不少市民反映,坐公交出行候车时间太长。请关注——

实时公交查询能否又快又准?

本报记者 蒋秀娟 实习生 范圆圆

打破砂锅

随着城市化进程加快,人们对交通的需求急剧增加。目前国内汽车保有量持续攀升,2014年将近1.4亿,有8个城市的汽车数量超过200万辆,其中北京市的汽车保有量更超过531万辆。在这种背景下,城市交通状况呈现,高峰时段拥堵天天见,非高峰时段拥堵也常见,不等公交情况很少见。
在近日举办的第二届圆明园论坛暨首都青年教师发展论坛上,记者了解到,目前全国有不少城市正在建立完善实时公交查询系统,未来市民可以通过查询系统,提前获知公交运行信息,减少候车时间。但事实上,实时公交查询系统的完善还有许多问题有待解决。交通运输部公路科学研究院高级工程师刘冬梅表示,“要想得到高质量的交通信息服务,特别是公交信息服务,一定要保证稳定的车载终端产品”。

公交信息实时发布方便出行

刘冬梅表示,其实早在5年前,就有一些

城市的公交公司与移动通信合作,推出了实时城市公交信息服务套餐,那些订阅手机套餐的用户“坐公交不用再等了,手机就可以给出一些提醒”。如目前北京、深圳等大城市都有自己的公交查询系统,每个城市的公交公司以及第三方企业都在做信息服务。在智能手机走进人们的生活之后,各种与公交有关的移动端APP也随之铺天盖地而来。
那么,如何实现公交信息服务呢?刘冬梅说,“从技术的纬度来说,首先要知道车在哪里”,这些信息需要公交车载设备去采集,而后反馈给公交公司,公交公司要对收到的定位数据、运营数据进行比对和处理,再通过不同的渠道发布出去,比如电子站牌。通过这种实时公交信息服务系统,老百姓出门时,就可提前知道“车什么时候来,什么时候到站台等车”。她表示,预计在今年年底,北京市民“就可以享受到比较便捷的、畅通的公共出行服务”。

公交服务智能化仍存阻碍

尽管实时公交信息发布在技术上可以实

现,但服务质量如何,还要看公交车载终端的安装程度,以及车载产品的稳定性。
在对公交车载终端行业进行深入调研之后,刘冬梅发现,第二批28个城市的公交车“百分之百安装车载设备有14个,有一半安装了百分之百的设备,有两个城市是50%以下,这个数据看起来不错,但是实际上,对于信息服务的现状反映并不好”。有些公交车虽然装了设备,但是运用得不好,出现了资金投入多但服务水平并不高的问题。
北京市交通委员会副主任李晓松补充说,“GPS的安装率不代表使用率,一个是客车、货车、微型车都得装,但用户经常偷偷摘掉。有的是设备原因,有的是人为因素;另外,公司的成本也在考虑范围。”
刘冬梅指出,目前整个公交企业智能化过程中,车载设备的质量上也存在一些问题:首先,产品缺乏标准认证。“基本都是公交企业邀请行业里面主流的十几家厂家做测试,进行测试,测试基本是3个月的时间,费时又费力,测试完了,也不知道是否权威全面,因此急需

指导性的文件。”刘冬梅说。其次,互联互通上存在问题。目前的公交车载设备大概有4-5个电子设备以上,基本上都不是一家的,因此互联互通上需要沟通协调。另外,在更新换代的时候,还需要用原厂家的标准。再者,设备故障率比较高,这也是影响公交企业智能化建设比较大的问题。最后,产业界缺乏改进的动力。产业界因为公交行业本身的经济水平不是很高,经济投入也有限,产业界的企业产品改进度不太足,没有行业认证。
刘冬梅建议,要把目前正在拟定的第三套产品标准“做得高一点,让这个行业的技术水平能够发展得更高;有了标准之后,产品的质量也是非常重要的。交通部每年的指标抽查制度,还要持续的走下去,这一点对于整个公交行业也非常重要”。另外,她提出,要提高产品的质量,就要给主流的厂家看得见的动力——市场需求;用户、科研和产业界也需要共同努力,来推动整个公交智能化行业的发展。

陆则是8个小时。”
刘冬梅研究团队搜集到几个国内主流产品,进行了电磁兼容性以及其他性能的检测,一个是定位,一个是传导抗干扰,表现出来的结果数据与台湾行业标准是有差别的。为此,她指出,要想得到高品质的交通信息服务,特别是公交信息服务,一定要有稳定的产品,稳定的产品来源。“一方面来自于产品自身的生产厂家自己的品质,另外还需要第三方的监管。产品的高标准,对目前正在开展的工作,也提出了更高的要求。”



今年以来,河北省三河市在市区内停驶老旧燃油公交车,新投入运营90辆新能源环保型LNG公交车,并增开公交线路,缩短发车间隔。据介绍,待正式开通运营后,本市九年义务教育阶段的学生可免费乘车,65周岁以上的老人每月可免费乘坐120次。图为6月29日,几名家长带着孩子在办理免费公交学生卡。 新华社记者 鲁鹏摄

木马新变种可屏蔽防病毒软件

数字时尚

新华社天津6月29日电(记者张建新)国家计算机病毒应急处理中心通过对互联网的监测发现,近期出现一种恶意木马程序变种Trojan_Yakes.FDD。

该变种运行后,会将自身复制到受感染操作系统的指定目录下,其文件名为随机,其属性设置为只读、系统和隐藏。与此同时,该变种修改操作系统中注册表相关键值,创建映像劫持,屏蔽系统中的防病毒软件,阻止其正常运行。另外,该变种会主动连接恶意攻击者

指定的远程服务器地址,获取受感染操作系统的处理器类型、计算机名、操作系统版本、内存使用状况等信息后发送到该主机,并从该主机接收远程控制命令,执行其他恶意操作。
针对已经感染该恶意木马程序变种的计算机用户,专家建议立即升级系统中的防病毒软件,进行全面杀毒。对未感染的用户建议打开系统中防病毒软件的“系统监控”功能,从注册表、系统进程、内存、网络等多方面对各种操作进行主动防御。



要是指甲扮靓,既要涂指甲油又要贴贴纸,费时费力。约两名美甲师又要贴贴纸(Sarah C. Awad)与福德(Ohemera Ford)利用3D打印技术,在计算机上设计好,并打印出“3D指甲”,今后要制作夸张美甲,一印就有。“3D指甲”采用塑料和黄铜印料,最多可佩戴3天。

“鸡蛋盒音乐教室”圆了农村娃音乐梦

生活风向标

据新华社电(记者江文耀 于涛)“小风筝,飞天空,穿白云,过彩虹,越飞越高不回头,去找我的一个梦。”盛夏季节,新疆和田地区墨玉县喀尔赛镇中心小学的“录音棚”里传出清脆悦耳的歌声。一旁侧耳倾听的家长老师告诉记者,今天又是阿迪力江·穆合塔尔和他的学生在“鸡蛋盒音乐教室”里录制节目的日子。
说起“鸡蛋盒音乐教室”,还有一段曲折的故事。墨玉县喀尔赛镇相对偏远,学校里

教学条件较为落后。喀尔赛镇中心小学为了改变过去单调、枯燥的教育方式,特意建立了一间可以录音和排练节目的音乐教室。
今年3月一开学,学校就划出一间200多平方米的教室,作为专门的“录音棚”。但是要完成预想的录音效果,还得再投入好几万元才行,学校拿不出这么多钱。2004年毕业于和田师范学校音乐专业的阿迪力江·穆合塔尔,是喀尔赛镇中心小学的音乐教师。面对这项“不可能完成的任务”,阿迪力江·穆合塔尔有了一个奇妙的设想。

“在教室里的墙壁上,安置一些鸡蛋盒里的支撑板,这样可以有效防止声音的扩散,也可以减弱回声;同时,把鸡蛋盒支撑板涂成五颜六色,也不失美观大方。”阿迪力江·穆合塔尔说。
音乐教室开办以来,已经陆续录制了几十首校园歌曲、儿歌,排练了多场小合唱节目,并保证每周录制一期时长20分钟的儿童歌曲节目,每天早、中、晚由镇上的广播电台“喀尔赛之声”播出。
茹仙古丽的妈妈告诉记者,自从有了“鸡

蛋盒音乐教室”,茹仙古丽更加快乐开朗,每天上学、放学路上都唱着歌。每当录完节目,茹仙古丽都会拉着一家老小来到村口,听“大喇叭”里她的歌声。
目前,阿迪力江·穆合塔尔不但承担日常教学任务,还负责全镇所有小学的音乐拓展课业。喀尔赛镇一共有16个小学,近4000名学生,只要有音乐爱好的孩子,都可以在“鸡蛋盒音乐教室”里施展自己的音乐天赋。
阿迪力江·穆合塔尔告诉记者,他的最大愿望就是通过音乐带给每个农村孩子实现自己梦想的动力。“让孩子们在音乐的海洋里共同树立自己坚实的人生梦想,在健康、积极的歌声里领会到只要努力付出就能获得回报的人生道理。”

“烟雾病”及早治疗可痊愈

科学与生活

科技日报讯(宗睿 记者张克)什么是烟雾病,相信很多人对此都比较陌生。6月28日,第四届“烟雾病”国际研讨会暨解放军307医院脑神经外科高峰论坛在解放军307医院开幕,记者从会上了解到,我国烟雾病发病率不仅世界第一,而且其中的疑难杂症“烟雾病”也走进了人们的视野。
据307医院神经外科主任段炼教授介绍,“烟雾病”又称自发性基底动脉闭塞症,是一种以颈内动脉末端狭窄或闭塞,脑血管病发病率不亚于世界其他地区的疾病。这是世界上首个“烟雾病”协作科研组织,其建立将提升“烟雾病”研究达到新的台阶。据悉,解放军307医院是我国首个以治疗研究“烟雾病”为主要方向的医疗机构,自2002年开始集中力量对“烟雾病”进行攻关,并于2012年成立全军脑血管病中心。截至2013年底,该院已完成5000多例“烟雾病”治疗,是世界上单个中心最大的一组数据;治愈的患者年幼的只有1岁,年长的有80多岁;术后5年出现脑中风的情况低至12.7%,居国际先进水平。

严重后果。但不同于一般脑血管病一旦发生后不可逆转的特点,该病及早外科治疗可获得痊愈,因此,段炼呼吁应对该病引起足够重视,使患者能早期接受治疗。
在这次会议上,由我国专家解放军307医院神经外科段炼牵头,组织美、日、韩、中四国专家成立“烟雾病”国际协作组。这是世界上首个“烟雾病”协作科研组织,其建立将提升“烟雾病”研究达到新的台阶。据悉,解放军307医院是我国首个以治疗研究“烟雾病”为主要方向的医疗机构,自2002年开始集中力量对“烟雾病”进行攻关,并于2012年成立全军脑血管病中心。截至2013年底,该院已完成5000多例“烟雾病”治疗,是世界上单个中心最大的一组数据;治愈的患者年幼的只有1岁,年长的有80多岁;术后5年出现脑中风的情况低至12.7%,居国际先进水平。

警惕用10086积分兑换诈骗

给您提个醒

近日,有媒体报道,骗子通过“伪基站”伪装成10086给用户发送积分兑换短信,通过短信中内置的钓鱼网址,窃取个人信息后实施诈骗。
据被骗的唐女士介绍,她收到一个10086发来的短信,提醒她有积分可兑换,要求唐女士通过短信中的网址输入自己的银行账号、身份证号、手机号等信息,然后下载一个App安装至手机上,这样就能完成积分兑换。
由于看到了10086发来的短信,唐女士放松了警惕,按照短信要求登录钓鱼网址,输入个人信息。很快就收到多条来自某电商网站的购物短信验证码,唐女士并未理会。事后,唐女士查看银行账户发现,被盗刷了2589元。
腾讯手机管家安全专家解读了犯罪分子盗刷银行卡的全过程。

首先,犯罪分子通过“伪基站”伪装成10086群发积分兑换现金的诈骗短信,并在短信中内置一个钓鱼网址;而用户看到10086发的短信后便放松了警惕,按照短信要求登录钓鱼网址,窃取个人信息后实施诈骗。
接着,用户被要求安装一个带有手机病毒的App。然后,诈骗分子通过电商和支付平台,发起购物申请,通过快捷支付功能,再向钓鱼网址中输入自己的银行账号、手机号、身份证号、手机号等信息,然后下载一个App安装至手机上,这样就能完成积分兑换。
由于看到了10086发来的短信,唐女士放松了警惕,按照短信要求登录钓鱼网址,输入个人信息。很快就收到多条来自某电商网站的购物短信验证码,唐女士并未理会。事后,唐女士查看银行账户发现,被盗刷了2589元。
腾讯手机管家安全专家解读了犯罪分子盗刷银行卡的全过程。