



孩子们的欢笑, 筹集善款用于我国贫困地区... 七月十三日, 在成都百余名爱心人士



吸引了众多游客, 新华社发(张春祥摄) 等具有民族历史文化特色的主题活动... 七月十二日, 宁夏西夏风情园正式



新华社发(张春祥摄) 龙, 加上逼真的动态和音效, 让参观者仿... 高科技仿真恐龙模型展, 形态各异的恐... 近日, 黑龙江省牡丹江市举办首届



等防暑降温用品 (樊士成管云鹏) 门) 活动, 向农民工先免费发放防暑正... 防派出所组织官兵开展夏季防暑送... 近日, 江苏盐城边防支队大队尖边

营养快餐

食物助血液清扫

青椒 青椒含有的营养元素——维生素C、维生素E、胡萝卜素, 可以有效防止血液凝固。另外, 还有叶绿素可有效清除血液中含有的毒素。

● 这样吃: 青椒与其他蔬菜不同, 它只有与油结合, 才能让维生素C, 以及胡萝卜素更容易被人体吸收。最佳的吃法是: 用牛蹄筋、花椒、姜片、葱与青椒爆炒, 依照自己的口味调料就行了。这样青椒的营养成分会保存完好, 让血液年轻10岁。

卷心菜 卷心菜对于血液健康可称得上是绝对功臣, 除了含有维生素C、钾、钙、膳食纤维之外, 还具有强抗氧化活性的异硫氰酸盐, 以及稀有的维生素U和维生素K, 有利保护血管黏膜, 加速血液循环, 让血管更加坚固、有弹性。

● 这样吃: 异硫氰酸盐加热后会流失, 所以生吃是最佳的方法。另外, 还可以用醋、盐等调料将其腌制, 味道更佳, 且具有更好的清血作用。

大蒜 很多女性是大蒜的“绝缘体”, 但是, 从现在开始, 你要努力爱上它了。因为大蒜中的大蒜素可以减弱肝脏中合成胆固醇的酶的活性, 从而降低体内胆固醇的水平, 保护血液维持在健康状态。另外, 大蒜中还含有一种硫化物叫做大蒜新素, 可以从根源上降低血脂的形成。

● 这样吃: 如果单单将大蒜作为做菜时的佐料, 那大蒜素就要大大的浪费了, 不妨用腌渍的方法来享受它吧——将大蒜切成小片放在白酒中, 然后置于阴凉通风处2—3个月, 就可以直接食用了! 每天1—3片即可, 多食会破坏胃黏膜, 导致胃溃疡, 适得其反。

荞麦面 荞麦的营养相当均衡, 特有的赖氨酸、色氨酸、蛋氨酸都是血液健康所必需的氨基酸, 被称为不折不扣的“完美食品”。除此之外, 荞麦中还含有血液循环所必需的维生素B<sub>6</sub>, 促进代谢的维生素B<sub>12</sub>、胆碱, 以及烟碱酸等物质。这些营养成分可以改善高血脂, 净化血液, 强健血管。

● 这样吃: 将香菇丝、胡萝卜丝、菠菜分别用水焯一下, 这样可以保持蔬菜的营养成分; 再将荞麦面放入清水中煮熟; 将香菇丝、菠菜、胡萝卜丝翻炒, 加入盐、鸡精、老抽调味, 放入面条, 淋上香油拌匀即可。

蜂胶 蜂胶是由蜂制成, 具有很强的抗菌作用, 被称为“天然维生素”。与此同时, 蜂胶中还有黄酮醇、黄酮、异黄酮、维生素P等营养物质, 以及丰富的矿物质, 可提升人体免疫力, 有效防止血管氧化, 保证血管的年轻, 让血液黏稠度保持在健康的状态。

● 这样吃: 不妨选择蜂胶精华液, 并用水稀释后直接饮用, 或者将蜂胶精华液适量加入果汁或者乳酸菌饮料中饮用, 吸收效果也相当好。

预防三高的食物

燕麦片 燕麦中含有极其丰富的亚油酸, 对脂肪肝、糖尿病、浮肿、便秘等也有辅助疗效, 对老年人增强体力, 延年益寿也是大有裨益的。

洋葱 洋葱是唯一含前列腺素A的植物, 是天然的血液稀释剂, 能扩张血管、降低血液黏度, 产生降压作用, 减少外周血管和增加冠状动脉的血流量, 预防血栓形成作用。

玉米 现代研究证实, 玉米中含有丰富的不饱和脂肪酸, 尤其是亚油酸的含量高达60%以上, 它和玉米胚芽中的维生素E协同作用, 可降低血液胆固醇浓度并防止其沉积于血管壁。因此, 玉米对冠心病、动脉硬化、高血压及高血脂等都有预防和治疗作用。

社区是城市的基础。近年来, 我国开始有系统的建设智慧社区, 目前北京正在进行首批501个智慧社区建设。请关注——

智慧社区能为居民带来哪些改变?

实习生 曹亚楠

打破砂锅 轻轻一敲鼠标, 居民便可在家门口的社区办理社保、医保、公积金等业务, 而不用“兴师动众”的去社保大厅, 甚至还可以实时支付水费、电费、话费账单等... 近几年, 随着智慧城市建设的逐步深入, 北京、上海、青岛等城市的智慧社区开始投入使用, 并深刻地改变着人们的生活。那么, 智慧社区到底为老百姓带来了哪些便利? 又在多大程度上提升了政府的管理效能?

智慧社区高效便捷睿智 “哎呀, 现在来街道办事处真是方便呀, 再也不用东奔西走了。”近日, 家住北京海淀区紫竹院街道的李海峰真切地感受到“科技的力量”。这一天, 他到紫竹院街道办事处保障事务所办理社保补缴手续, 原以为会很麻烦, 特意请了假, 没想到几分钟的功夫就办好了。

“我提前在网上预约了号, 选了一个方便的日子, 今天是来交材料的。”李海峰说, “工作人员告诉我3天就可以审核完毕, 到时还会短信通知我。”就在1年前, 李海峰还享受不到这样的

“服务”。2013年8月, 紫竹院街道依托信息化手段建设的“智慧社区”社会保障事务网上服务平台正式上线。平台就像给社区装上了灵敏的大脑, 居民的大事小情它都能分门别类, 随时就地帮助解决。

紫竹院街道副主任常增玉称, 网上服务平台由之前的单一模式向互动模式转变, 充分让居民互动。出发点是基于老百姓的需求, 让百姓少去或不社保所就能把事情办好。“业务窗口将原来的25个业务窗口缩减为6类综合服务窗口, 资源配置更加均衡。”

如今在这里, 排队提交资料的“盛况”不见了, 辖区居民到社区办事, 只要拿出身份证一刷, 再点击所需办理的事情, 就可以实现“通办通理”; 申报审批统一走OA系统流程, 更加严谨规范; 社区间联系更加紧密, 和谐社区氛围愈发浓郁... “现在北京的紫竹院、长阳等智慧社区管理平台已开始投入使用, 大大简化了居民办事流程, 实现材料网上申报, 后台自动审核反馈。例如, 在海淀区办理生育证, 过去都要跑好几趟, 平台上线后通过线上提交材料, 然后在办事大厅一次性解决。”项目实施单位, 方

正国际软件有限公司CEO周大良总结道, “这就是一种模式的转变。”

智慧社区使居民生活更便利 “社区是城市的基础, 它涉及到老百姓生活的方方面面, 不管是生老病死还是大病小情, 都要和社区打交道。可以说, 一座城市能否运转良好, 百姓能否安居乐业和社区有着密切的关系。”作为北大方正集团旗下大型智慧城市软件及解决方案提供商, 周大良对我国智慧城市建设理解颇深, 他说: “社区就像稳定器, 控制着城市的节奏。”

作为智慧城市的缩影, 智慧社区是利用物联网、云计算、移动互联网、信息智能终端等新一代信息技术, 实现对社区居民吃、住、行、游、购、娱、健等生活的数字化、网络化、智能化、互动化和协同化管理, 将社区建设成为政务高效、服务便捷、管理睿智、生活智能、环境宜居的社区生活新业态。

正因如此, 近年来, 我国开始有系统的建设智慧社区。去年11月, 民政部、国家发改委、工信部、公安部、财政部出台《关于推进社区公共服务综合信息平台建设的指导意见》, 强调各地要加强社区公共服务信息化建设, 积极构建“智慧社区”。

目前, 北京也正在开展首批501个智慧社区建设。为此, 北京还发布了《智慧社区指导标准(试行)》, 为首批参加试点的智慧社区设定了31条必须实现的约束性指标, 养老、就医、社区安全等都将得到重点保障。

如今这些社区都配备了电子信息显示屏, 安装便民缴费终端, 居民可在社区上网学技能, 社区将通过智能手机、微博等发布停电停水信息... 智慧社区的内容, 还远不止这些。在智慧社区, 居民还能享受到网上预约挂号服务, 办理低保、退休等政府公共服务, 坐在家中应, 实时感知极端天气预警、应急避难场所、人防设施地理位置等方面的信息。此外, 智慧社区实现视频监控覆盖, 居民楼安装可视对讲设备... “智慧社区就是智慧城市的一个缩影, 如果建设好, 会给我国的城镇化建设添砖加瓦, 进一步提升我国城镇化的质量。”周大良说。

智慧社区更需多方参与 智慧社区给老百姓带来的是方便, 对于社区管理者而言, 则意味着新的转变。“传统

的社会服务和管理模式, 已经很难满足居民的需求了”, 周大良说。信息化背景下, 智慧社区引领居民的生活走向便捷, 也倒逼社区管理者转变传统服务模式, 实现社会管理由“粗放型”向“精细化”转变。

“在窗口整合工作完成之后, 我们积极构建管理监督机制, 搭建平台, 实现业务监管评价, 流程优化、业务重构和工作绩效, 真正做到了减人增效, 工作效率有很大提升。”常增玉说, 在二期平台的建设上, 将真正做到一站式管理, 为百姓带来最大方便。

不过有业内人士指出, 由于智慧社区本身代表着一种较现代的生活方式, 受建设成本和消费水平影响较大。因此, 目前我国智慧社区的发展还很不平衡, 深圳、上海、广州、北京等各沿海城市、直辖市和各省级中心城市发展较快, 智慧社区还主要集中在这些大城市的主要社区。

“在智慧社区的建立上, 政府有很大意愿, 百姓了解却相对较少, 与物业的信息对接上也会遇到一些困难。”结合方正国际在智慧社区等智慧城市领域多年实践的体会, 周大良称, “智慧社区是一个大工程, 需要各方力量群策群力。”



7月13日, 由中国少先队事业发展中心、中国民航科普基金会和天津滨海国际机场共同主办的“放飞梦想 爱心起航”2014民航科普夏令营开幕式在北京中国民航博物馆举行。图为老师为小营员们讲解飞机上的部件功能。 新华社发(李方宇摄)

画中有话

国产人体手势识别设备更接地气

数字时尚 科技日报(记者管晶晶)桌面手势体感仪制造商锋时互动7月9日发布了锋时互动首款人体手势识别设备“微动”, 微动能识别用户手指的动作路径、手势动作、运动轨迹, 并将识别信息实时转化为指令信息。



无需用户穿戴任何辅助设备, 微动支持: AirMode模式识别设备上空推状空间, 其在左右角度范围120度, 前后角度范围90度, 感知高度为40cm以内; TouchMode模式识别设备前方扇形区域, 其扇形半径距离25cm, 角度范围120度, 感应面积3cm高度内的物体。

生活风向标

北京颁布多项地方标准促空气质量改善

低碳生活 据新华社电(记者关桂峰)记者从北京市质监局了解到, 今年8月1日起, 北京市将强制使用低硫煤, 此举将有助于改善北京空气质量。按照北京市即将实施的《低硫煤及制品(气)设施, 以及炼油与石化、水泥、铸锻、防水卷材等, 涉及“移动源及相关领域”标准共21项, 包括轻型车、重型车、非道路机械、车用油品质量、油气回收等多个领域。

北京市质监局介绍, 为控制PM2.5重要前体物, 即挥发性有机物和氮氧化物, 今年将研制制订木质家具、包装印刷、汽车制造、工业涂装、餐饮等多个行业的污染物地方排放标准, 以及建筑涂料挥发性有机物含量限值标准, 形成国内最严地方环保标准体系。

生活风向标

天津3年内实现光纤网络到用户全覆盖

新华社天津7月13日电(记者周润健)到2016年, 天津的互联网城市出口带宽将达到5000G, 实现光纤网络到用户的全覆盖。

根据天津市最新发布的《“宽带天津”实施方案(2014—2016年)》, 天津将加快推进光纤城市建设, 包括协调推进光纤网络建设, 提高城市区域光纤入户覆盖率, 推动老旧小区光纤入户改造。到2016年, 全市老旧小区全面具备光纤接入能力, 新建住宅区和住宅建筑的通信设施严格执行国家相关标准采用光纤到户方式建设, 全面实现光纤到户。