



新华社记者 马宁摄 碱地上种灵芝,年收入两百余万元。河北孟村回族自治县土地盐碱化严重。农民王英在专家指导下,种上灵芝。



新华社发(董乃德摄) 炼实际能力,充实自己的假期,暑假期间,烟台大学的赵一明通过卖水果。



王亦安 警正在使用执法记录仪记录现场记录,于各领域。图为福鼎市鱼井边防民近年来,高科技装备被广泛应



王亦安 警正在使用执法记录仪记录现场记录,于各领域。图为福鼎市鱼井边防民近年来,高科技装备被广泛应

营养快餐

绿豆煮汤功效各异

很多人都知道绿豆汤有消暑益气、清热解毒等食疗功效,但怎样吃才能起到不同的效果呢?其实绿豆的消暑之功在皮,解毒之功在内,要“对症”来吃,而且加料的绿豆汤有更好的食疗作用。

喝水消暑

如果只是想消暑,煮汤时将绿豆淘净,用大火煮沸,10分钟左右即可,注意不要久煮。这样熬出来的汤,颜色碧绿,比较清醇。

喝的时候也没必要把豆子一起吃进去,就可以达到很好的消暑功效。

煮烂解毒

如果是为了清热解毒,最好把豆子煮烂。这样的绿豆汤色泽浑浊,消暑效果较差,但清热解毒作用更强。

由于其具有利尿下气的功效,因此食物或药物中毒后喝,还能起到排除体内毒素的作用。

混煮更佳

绿豆与其他食品一起烹调疗效更好。

如防中暑可以喝绿豆银花汤:取绿豆100克、金银花30克,加水适量煮10分钟左右即可,喝下清汤暑气全消。

绿豆、黄花菜、大枣各适量,以水煎服,可治上吐下泻。日常饮食中多吃些绿豆汤,有一定的祛毒功效,还能降低血压和胆固醇,防止动脉粥样硬化等。

不宜煮过烂

绿豆不宜煮得过烂,以免使有机酸和维生素遭到破坏,降低清热解毒功效。然而,未煮烂的绿豆腥味强烈,食后易恶心、呕吐。

痛风患者能吃豆腐

从淮南王刘安深山炼丹无意中用石膏点豆汁发明豆腐至今,已有两千多年历史了。豆腐成为国人餐桌上受欢迎的美味。

可是,随着近年痛风人群的增多,忌食豆腐等豆制品,成了约定俗成的主流保健意识。很多喜爱豆腐的痛风患者,不得不忍痛割爱,宁愿看着豆腐流口水,也不敢伸箸一尝。豆腐对人体健康的好处,也被豆制品嘌呤含量高的概念一并抹杀。

其实,对于痛风患者,豆腐不等同于黄豆。黄豆的嘌呤含量高,这是无疑的。每100克黄豆中含有75—150毫克的嘌呤。而豆腐,特别是含水量较多的南豆腐,由于其加工过程中嘌呤物质流失转化,其嘌呤含量仅有13毫克左右,远远低于我们日常生活中的很多食品。

就慢性痛风者而言,嘌呤含量在150毫克以下的食物是不用严格禁忌的。比如鲤鱼、鸡鸭肉等。但是要求进食量不宜过多。而嘌呤含量超过150毫克的动物内脏、沙丁鱼、鱼子、浓肉汤等,都是痛风者应该禁忌的食物。嘌呤含量非常低的豆腐,痛风患者可以放心食用。

在痛风急性发作期,嘌呤含量在75毫克以上的食品都属于禁忌。此时,可供患者食用的食品非常有限,豆腐、豆浆、奶类、精制谷类、胡萝卜、芹菜、土豆等低嘌呤食品对患者的营养支持,就更显重要。

另外,因为豆腐属碱性食品,可以降低和尿液的酸度,碱化尿液,对痛风病人来说,能增加尿酸在尿中的可溶性,对痛风病人的治疗和肾损害的预防,可以起到很好的辅助作用。

北京市民惊喜地发现,这两天地铁2号线有4G信号了。有消息透露,预计8月底前,4G信号将覆盖北京所有地铁线路。请关注——

北京地铁通信,一步跨入4G时代

高亢 地铁施工项目的马结已经养成了昼伏夜出的习惯,他坦言:“这是我经历过最紧张的施工项目,几个月时间,比过去一年加班、熬夜都多。” 地铁隧道内散布着微弱的灯光,人手一把手电筒,复杂的地形夹杂着轨道和各种管道、线路、坑道,稍不留神就可能被绊倒,甚至受伤。 在狭长的隧道里蹒跚了近一公里,马结一指隧道外侧墙壁,“我们到了。”施工人员麻利地将携带的铁箱子抬到墙上,打开探照灯,隧道内顿时亮起来。记者看到墙壁上整齐地排列着各式各样的2G、3G箱子,箱子的上面是连接着几十个胳膊粗的管道,通向隧道尽头。 马结介绍,4G地下网络的建设比2G和3G时期要快很多,随着技术的升级,信号也将更稳定。隧道墙壁上一部分“管道”叫扁缆,它可以通过今晚即将安装的4GRRU射频频头,把站台的4G信号引过来,转换后经过许多肉眼看不到的“槽孔”送进路过的地铁车厢。 马结掏出手机,打开微信朋友圈给记者看,“我几乎每天都能看到朋友们晒出哪条线地铁4G信号好,心里总是暖洋洋的,特有成就感。看到大家能使用我亲手装好的网络,是我最大的幸福!” 地下传喜讯:2号线4G贯通 7月25日凌晨3点,经过3小时的奋战,马结小组完成了最后的安装和调试。经过确认,马结兴奋地告诉记者:“2号线全线4G信号贯通,今晚可以睡个好觉了!” 网热的隧道里,所有人的衣服都湿透了,但大家脸上露出的是满足和喜悦。记者看到,一位年轻的工程师抱着手中的笔记本电脑,坐在钢轨上居然累得睡着了。 记者在隧道内实时测试4G网速,平均在40Mbps,与站台上网速基本相同,打开网页和看视频相当流畅。“地铁上网是共享最近的基站流量,上网人多,网速会有所降低,但比3G还是快很多。”马结说。 据北京移动市场经营部总经理李新章介绍,北京移动今年陆续完成了1、4、6、9、13以及房山、昌平和八通共9条线路的4G网络覆盖工程,目前正在全力推进10号线和机场快线等地铁线路工程进度,有望在8月底之前让4G信号覆盖北京所有地铁。“目前北京移动的4G基站数已经超过3G,今年年底将超过2G。” 业内专家表示,4G网络建设的高速发展和混合组网实验的进行,预示中国将更快步入4G时代。联想集团总裁杨元庆此前曾预测,4G将在2015年呈现爆发式增长,如何在降低资费的同时提高网络速度和服务质量,仍是基础运营商面临的严峻考验。 (据新华社电)



7月29日,安徽省合肥市井岗镇邀请中国科学技术大学终身学习实验室的志愿者来到蜀山社区开设“科普小课堂”,向辖区内的放假学生普及科学常识。图为志愿者带领孩子们进行“干冰灭火”实验。新华社记者 刘军喜摄

新一代MacBook Pro内存升级

数字时尚 科技日报 苹果新发布的MacBook Pro包含了5款产品,其中依然是3款13英寸和2款15英寸,而后者升级是最大的,内存达到了16GB。 13英寸视网膜版MacBook Pro,相比之前的版本来说,三款机型的处理器主频都提升了200MHz,低中高的售价都没有变化,处理器依然是双核Intel Core i5,主频分别是2.6GHz、2.6GHz以及2.8GHz,重点的是低配版本内存从4GB升级到8GB。 本次升级的15英寸视网膜版MacBook Pro,相比13英寸的升级就明显多了,入门和顶配虽然依然搭载四核Intel Core i7处理器,但主频也较之前升级了200MHz,同时两者的内存都加大到了16GB。 15英寸视网膜版MacBook Pro入门版的价格还是14288元,它们的闪存没有变化,顶配显卡依然是Geforce GT 750M。 (辛闻)



一款号称最便宜的Windows平板机:Kingsing W8,仅售99美元。Kingsing W8的硬件配置为8英寸800x1200分辨率IPS显示屏,支持五点触控操作,处理器为四核Intel Baytrail处理器,1GBRAM,16GB ROM存储,支持扩展,支持802.11b/g/n及蓝牙4.0,还提供3G网络支持,配备4500mAh锂电池,续航时间6—8小时。操作系统为Windows 8.1。(pchome)

上半年手机支付类病毒进一步蔓延

锐观察 腾讯移动安全实验室近日发布《2014年上半年手机安全报告》(以下简称“报告”)显示,Android手机病毒在经历了几何式高速增长之后,在2014年上半年逐步趋于平缓,同比增长7.9%。手机支付类病毒进一步蔓延,上半年感染手机支付类病毒用户数达到693.4万,其中可拦截并转发用户支付短信验证码的手机病毒大规模增加,支付类病毒呈现出多种特征融合化发展的趋势。 2014年上半年,腾讯手机管家为Android手机用户查杀病毒次数达到1.4亿。随着Android系统漏洞修复能力提升,手机安全软件的大规模普及,手机病毒增长率相对放缓。 随着手机网购支付的增加,手机支付病毒也开始大规模增长。据报告显示,2014年上半年,腾讯手机管家截获支付类病毒包数达到82635个。手机支付病毒除了被二次打包到银行、网购、支付类应用中,利用诈骗钓鱼短信推广手机支付病毒的案例也开始增加。当用户安装了手机支付病毒后,病毒会在后台启动,并监听用户短信内容,将带有手机支付验证码的短信转发到指定号码,然后通过第三方支付发起快捷支付盗刷用户银行卡。 随着二维码的流行,二维码目前已成为增长最快的病毒渠道,风险增大,用户在扫码的时候要留意扫码后操作提示,警惕非预期的软件(app)下载或钓鱼类(个人敏感信息收集网页)二维码;用户最好安装具备二维码恶意网址拦截的手机安全软件进行防护,或者安装带有安全识别的二维码工具进行二维码扫描,如此可降低因扫描二维码而带来的病毒风险。 (高雯)

反垄断亟待“硬”起来

郑钧天 杜放 茶余饭后 近日,国家工商总局对微软公司涉嫌垄断行为立案调查。此前,世界芯片巨头高通公司也被曝出正接受反垄断调查。 “想象力比知识更重要”,这是美国高通的创新宣言。然而,这一令人心潮澎湃的创新宣言却在“变味”。以制造见长的中国企业逐渐沦为外资专利的“打工仔”。比如,美国高通向下游的中国厂商索取巨额专利费,高通的专利费不仅包括专利授权费,还包括所谓的专利使用费。这种双重收费的模式广受质疑,但国内手机厂商对此却敢怒不敢言。 业界流传一句话:“在美国高通,律师比工程师还多。”为了在全球收取稳定的专利费,美国高通储备着一支庞大的律师军团。中国手机厂商稍有不从,立即就会被诉讼缠身。 外资巨头凭借其资金、技术、渠道、知识产权、产品等方面的优势取得市场支配地位,然后再利用这种支配地位从事不当竞争行为。 必须警惕知识产权成为跨国巨头垄断行为的“挡箭牌”。企业固然可以凭借其创新能力取得优势,从而在市场上占据支配地位;但如果罔顾反垄断法律法规,滥用支配地位从事不当竞争行为,通过收取不公平高价、搭售、拒绝交易、联合抵制等方式来破坏市场竞争秩序,这不仅将使其他经营者无法参与公平和自由的竞争,更可能损害终端消费者的利益。 与市场发达国家相比,我国反垄断的力度仍然较弱,亟待“硬”起来。当前,政府职能部门对于微软、高通等跨国巨头开展的反垄断调查,释放了积极的信号。 (据新华社电)

网购投诉多维维权难上难

给您提个醒 近日,消费者吴女士在网上购买了两套童装,其中有一套女孩的尺码偏小,穿不上,和店家协商,店家让吴女士直接给他们退货,承诺货到后就给她退款。 几天过后,再和商家联系,商家一直推拖,以没收到货为由,既不退款也不换货,由于缺乏有效的监管机制和措施,给网购的维权造成了许多困难,再加上很多卖家都是个体户,没有到工商部门注册登记,而网上商店特有的虚拟性,也使得工商局无法上门解决问题。 网购让消费者足不出户即可享受送货上门的便捷。但随之而来的却是越来越多的对网购的消费投诉。比如,2014年上半年,仅山西侯马市消费者协会共受理消费者投诉95件,其中网购投诉43件,占投诉总量的45%,网购消费投诉案件数量与日俱增。 网购虽然直观、便捷,但往往存在诸多的“消费陷阱”,其中的一大原因就是网上开店容易,行业门槛低,网店开办人很少依法办理营业执照等必备手续,而且销售产品时往往不给消费者出具发票等有效凭证。 为此,消费者协会提醒消费者,消费者选择网络购物时应该选择信誉度较高的卖家,并仔细参考往期买家的评价,向卖家索取发票、收据等凭证,以确保在购买到的物品与卖家描述不相符时,可以及时维护自己的合法权益。 (侯晓蕾 王莉)