

新生“开笔破蒙”

为他们举行的“开笔礼”。新华社记者 孙参摄



取教材。新华社记者(汤毅摄)图为无锡市扬名中心小学的学生在开学前参加开笔礼。



葡萄酒庄长廊。新华社记者 王鹏摄



首趟棉农专列。新华社记者 李安摄



营养快餐

蒸着吃助食疗的水果

水果虽然营养丰富,但其特性并不适合所有人。有些脾胃虚寒、体质较弱的人吃了不但不容易消化吸收,还可能腹痛。将水果蒸着吃,不但寒性能减弱,还能使食疗效果加倍。

盐蒸橙子止咳喘 橙子有两种成分具有止咳化痰的功效,一个是那可汀,一个是橙皮油。这两种成分,只有在蒸煮之后才会从橙皮中出来。尤其适合久咳不愈的小孩子吃,完全没有副作用。

蒸食方法: 把橙子洗净后放在盐水中浸泡20分钟,去除橙子表面的果蜡。橙子不用剥皮,在顶部平切一片,往露出的果肉上撒少许盐,再用筷子在果肉上戳几个洞,以便于盐渗入果肉。把切开的那片橙子重新盖好,放进碗里。碗里不用加水,直接放进蒸锅,蒸至水沸后再蒸15分钟,就做好了。蒸好的橙子,皮有一定的收缩,碗底还会有汁水流出来。

吃法:去橙皮吃果肉,碗底的汁水一起喝掉。

热蒸柚子清火化痰 柚子是秋季成熟的水果,有“天然水果罐头”之称。它含有非常丰富的蛋白质、有机酸、维生素以及钙、磷、镁、钠等人体必需的元素。

柚子还具有健胃、理气化痰、润肺清肠、补肺健脾等功效,能促进食欲、治疗消化不良等症,理气散结。可促进伤口愈合,对败血症等有良好的辅助疗效。容易上火的人,吃柚子可以降火气、抑制口腔溃疡。只吃柚子肉,就浪费了柚子皮中的橙皮苷和柚皮苷等活性物质,这些可降低血液粘稠度,减少血栓的形成,有效预防中老年人中风的发生。所以加柚子皮一起蒸着吃,才是最好的吃法。

蒸食方法:鲜柚留皮去核,隔水蒸后加冰糖食用。

带皮苹果蒸吃止咳 苹果蒸着吃,其中的果胶煮过以后,不仅能吸收细菌和毒素,而且还有收敛、止咳的功效,并且更易消化。

蒸食方法:将苹果带皮切成小片,放入小碗中,隔水蒸5分钟即可,稍稍冷却后,即可食用。

红枣更要蒸着吃 国外的一项临床研究显示:连续吃大枣的病人,健康恢复比单纯吃维生素药剂快3倍以上。红枣富含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、B族维生素、维生素C、维生素P以及钙、磷、铁等营养成分。其中维生素C的含量在果品中名列前茅,有“维生素王”之美称。但是干枣皮十分硬,并不适合脾胃虚弱的人吃,鲜枣更不宜多吃。所以,最有效的方法就是将干枣蒸着吃。蒸枣更容易消化,十分适合脾胃虚弱的人。

蒸食方法:对于气血亏虚、肝肾不足者,可以将大枣与枸杞、鸡蛋一起蒸。

一般体质的人可以把红枣和山药一起炖服。将红枣对半切开,山药切丁;两者加凉水隔水蒸;水开后,慢火蒸20分钟即可。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

在贵州的一个山村,农民们可以通过微信公众号了解村务,在微店里销售土特产,通过视频聊天向远方打工的亲人传递思念。请关注——

“互联网+农村”为农民带来哪些改变?

本报记者 申明

打破砂锅

贵州黎平县铜关村的村民在不知不觉中卷入一场“互联网+农村”的变革之中。

近日,腾讯“为村”开放平台在铜关村正式上线,这意味着今后全村村庄都能通过报名申请,获得该平台提供的移动互联网工具包、内外资源平台、社区营造工作坊三大支持。

在互联网向移动互联网发展的时代背景下,铜关村有可能成为移动互联网的农村样本,为更多村庄插上移动互联网的翅膀。

深山里有座“微信村”

在偏远的铜关村,你很难想象到村民竟然将微信玩得“这么溜”。有人在微信上推荐自家做的粑粑、米酒;也有不识字的老奶奶跟在远方打工的儿子视频聊天……

黎平县岩洞镇铜关村是一个侗族传统村落。青壮年普遍外出打工,村民人均年收入只有2800元。

2009年腾讯公益基金会,在贵州和云南启动了为期五年的“筑梦乡村”项目,铜关村也是其中的一个被资助的乡村,起初也只是给村民们捐赠物资,比如大米、棉被等。但这种“捐

资助学”依然是传统的老路子。去年,腾讯开始尝试利用移动互联网改变铜关村的现状。

他们联合中国移动、中兴通讯,在铜关村建立4G通信基站,并为接受互联网培训的村民发放了近100部智能手机。腾讯还整合渠道资源,组织村民用传统的建筑风格和技艺,建造了一组占地46亩,建筑面积5600平方米的“铜关侗族大歌生态博物馆”。这个博物馆不仅是侗族文化的交流平台,也吸引更多人来此旅游,为村民们创造家门口的收入。

如今铜关村建立了中国第一个村级公众服务号,包括村寨通知下发、投票调查、活动召集、物资征集、集资众筹、公共事务意见交流、文化经验分享、特产推荐等工作。“我们建了一个微信群,有什么紧急情况,只要在群里发布,群众便能快速反应。”铜关村村支书吴珍刚说:“前段时间,村里晚上发生了一起盗窃耕牛案件,失主用手机在群里发出呼吁追查盗牛贼的消息。半小时后,村里的30多个人就截住了被盗的耕牛。”

在互联网里,打开了寨门

65岁的吴培珊老人每天最高兴的事,就是用智能手机与远在广东佛山打工的小儿子视频聊天。借着小卖部的灯光和WiFi,她静静地看着手机屏幕里的儿子。因为听力衰退,吴培珊听不清楚儿子在那头说什么,但她很满意,笑着说:“能看见儿子就好。”

现在,她不仅会跟儿子视频聊天,还会用智能手机听侗歌、看侗戏。像吴培珊这样的空巢老人还有很多,互联网丰富了他们的留守生活,让他们可以和外出打工的孩子见上面。

摩托车是村里最常用的交通工具之一,但村民们都是“无证驾驶”。有一天,吴珍刚收到办证消息后,便立即在微信群中发消息:“县交警大队在岩洞镇中学操场办理摩托车驾照,今天是最后一天。请大家相互转告。”消息发布后,很快就有回应了。

办证当天,吴珍刚在办证处看到“铜关许多人”时,不禁发出感叹:“互联网村的信息真灵通!”

作为村内一支侗歌队的带头人,吴定芝自己组建了一个“大寨侗歌队”的微信群,用于召集歌队参加排练、演出,队员日常交流。建歌队最初只是为了“省时间”,而且用家里的WiFi群发微信不花钱。吴定芝说:“在

群里通知大家过来领演出的工资,比我一个打电话通知要快,当天晚上就发完了。”最近,她还开通了微信支付,她想试试用“微信红包”给队员们发唱歌的工资,把侗家特产卖出去……

如今,有了移动互联网,村里的留守老人能更见在外打工的儿子,听到更多的侗歌;村干部能更高效地管理村庄;村民接收信息的渠道更多,对新农村的发展更有信心。

对此,吴珍刚深有感触,他在日记里写下这样一句话:“在互联网里,打开了寨门。”

不仅会聊天还要能挣钱

“为村”平台不仅能教会村民“聊天”,还能整合资源,为乡村物产找到创造财富的方式。

腾讯企业社会责任总监陈圆圆介绍说:“我们做的是连接,不是做生意,不是你直接开个店,或者你有一批货要卖,就帮你卖一批货这么简单,而是希望你了解如何利用这个平台,你可以使用这个平台来连接信息,也可以使用这个平台来连接信息,也可以连接财富。”

陈圆圆表示,“为村”只是一个平台。或许腾讯自己并不指望靠这个平台赚钱,但是

他希望借此把自己的影响力扩大到更广阔的乡村,同时也帮助更多的合作伙伴推广到农村。“目前入驻为村平台的合作伙伴已超过50家”。

北京口袋时尚科技有限公司运营总监李珊介绍说,微店将开始售卖铜关村的土特产。“我们在贵州已有6.4万的微店用户,一共上架了1400多万的商品,这些商品主要销售贵州当地的农特产品。”

据了解,当地的香禾糯、雀舌茶等特产还进入了“企鹅市集”拍拍微店,成为高档农产品畅销网络,2015年创造了30万元的利润。

对于腾讯来说,铜关村只是一个开始,他们想要在全国把“为村”平台纳入更多的乡村。“每个乡村的模式都不一样,但是能够加入到为村平台,我们就会给他支持和资源帮助。”陈圆圆说。

“国内外的经验表明,移动互联网是能够提升社会、经济协调发展水平、性价比最高的投资。”腾讯研究院秘书长司晓说,移动互联网也给中国提供了弯道超车的机遇,特别是给落后地区实现跨越式发展提供了难得的契机。

新型高智能客服机器人问世

生活风向标

科技日报讯(记者郭科)近日,新版本语言机器人的“爱客服智能机器人+云平台”发布会在海淀区中关村3w咖啡店举行,发布者从语言信息处理、人工智能的深度学习及语音问答系统几个方面展示了新型智能客服机器人的基本功能与优点。

爱客服智能机器人是由清华大学、哈尔滨工业大学、北京大学三所高校联合研发,结合语音、语义、语言技术和深度学习算法,智能机器人的自然语言理解的水平达到98%的准确度,实现企业客户服务中,80%以上的

问题,均可以由智能机器人进行回答,将客户的等待时间降低到亚秒级,效率提升300%以上,单位客服成本下降85%以上,成为新媒体

时代,PC网站、手机网站、微信、微博、APP等各种渠道全面客服支持的一站式平台。

传统的客户服务均采用人工来进行回答,需要强烈依赖人员服务的传统呼叫中心服务模式。新型智能客服机器人除了能解决QA问答服务,还可以支持业务系统的数据库接入,以及知识图谱和海量知识库的接入,形成每个企业有自己的专业知识库,同时也可以继承使用行业公共知识库和海量云公共知识库,这样企业只需要关注自己的业务专业知识库建设就可以了,极大的降低了知识梳理的时间和成本。

爱客服智能机器人还具有多轮会话、自主学习、自己创造答案的能力,智能机器人能够表演创作五言、七言格律诗,体现了在中文人工智能领域,中国已经世界领先。

传统商标代理遇上互联网+

周炳日

锐观察

要说近一两年来最火的概念是什么,想必没有超过电商、互联网+的了。在大家不甚熟悉的知识产权领域也如此,只要能攀上O2O,似乎什么都能免费。

由于知识产权的行业壁垒很深,圈内外交流存在障碍,这导致的一个结果就是外人的思想很难进入,亦或是很晚才能被圈内人接受。就在电商、互联网+等概念浩浩荡荡席卷而来,颠覆了众多传统商业模式之时,知识产权内的从业者都还安若泰山,认为这些模式大都不适用于知识产权,认为知识

产权服务是高端智力活动,离不开人,不可能批量化生产,更不能被颠覆。但是随着如果果、来注册、权大师等商标注册服务电商接二连三如雨春笋冒出来之后,一些传统的商标代理机构慌了,商

标代理服务的价格竞争愈演愈烈。

的确,一个电商平台从出世到成长、成熟到被接受,需要一定的时间,但时间不会很长。在这个过程中,也有一些稍微大点的代理机构开始触网、上网,发展出一套属于自己的O2O,似乎什么都能免费。

不得不承认,知识产权电商还有很长的路要走,品牌塑造、品牌认可也并非一朝一夕就能完成。传统代理机构,现在紧跟、拥抱电商还来得及。通过利用现有的技术,提高效率、缩减成本,提高服务质量,提升用户满意度,定能在这波免费大潮袭来之时,安然度过。但如果不及时采取行动,当新型平台把触角伸向传统代理机构的人才,挖之为己所用,那么人才流失了,客户也被带走了。



9月1日,沈阳至丹东高速铁路开通运营。沈丹高铁于2010年开工建设,全长208公里,开通初期运营时速250公里。图为透过参加首发仪式的动车组车窗拍摄的辽东地区。

新华社记者 姚剑锋摄

画中有话

智能手机+二维码引领现代商业模式变革

数字时尚

科技日报讯(孙芳)智能手机+二维码引领现代商业模式变革。奥瑞金日前在佛山展示了为客户提供品牌管理、包装设计、饮料灌装和信息化服务强化包装一体化能力,从而将“北冰洋”等更多区域品牌推向全

国市场,为客户提供“智能化、差异化、一体化”的产品和服务。

目前,食品饮料行业面临严峻挑战,奥瑞金推出二维码给行业提供了新思路,新模式,解决了饮料行业打假的困惑。据了解,奥瑞金正从产品提供商向包装整体服务商转变。他们将为红牛提供包括罐底和包装

箱赋码等硬件、技术与软件咨询服务,提升其综合管理体系能力。

随着二维码技术的日趋成熟,互联网的高速发展和智能手机应用的普及,我国网民数量也在不断创造新的记录。二维码作为移动互联网的关键入口,智能手机+二维码方式的推广应用正引领着现代商业模式的强势变革,它为改善企业的业务流程,提升企业的运作效率注入了强进动力,为消费者提供了便利和愉悦的消费体验。

首届中华健康节倡导普及健康文化

科学与生活

在近日举办的首届中华健康节上,中国工程院院士吴以岭在“中华传统养生与慢病防治”的报告中提出,要在全社会倡导“通络、养精、动形、静神”八字养生的健康文化,大力发展健康产业。

现代医学研究认为,由生活习惯和行为引发的疾病中的大部分是可以通过生活

方式的调整而得以预防的,如不健康饮食和热能摄入过多、缺乏体育锻炼、吸烟等。实践《维多利亚宣言》提出的“健康四大基石”——合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡,国内外研究表明,可以预防80%的冠心病、90%的II型糖尿病、55%的高血压、1/3的肿瘤和80%的脑卒中。

采取健康的生活方式,预防多种疾病的发生,延缓病情发展,就要大力倡导和普及

健康文化。吴以岭提出的八字养生文化,就是将中国传统文化中“儒、释、道、医”的健康养生智慧与慢病防治的科学知识相结合,以国家非物质文化遗产“通络”指导心脑血管病、恶性肿瘤的“防”与“治”,以“养精”文化指导亚健康调理与慢性病调治,以“动形”文化防止代谢综合征、高血脂、高血糖、肥胖等的发生,以“静神”文化疏解现代工作生活压力出现的心理障碍及睡眠障碍,改善

亚健康健康。

在普及养生文化的同时,打造健康产业。针对不同的人群,开发确实有效的、管用的健康产品,真正能防止疾病发生,改善亚健康状态,是健康产业发展面临的重大问题。目前我国市场上的保健食品达12000多种,按功能划分达27类,可以说种类繁多,良莠不齐。为此,要加大研发力度,开发高质量、高品质的保健食品、饮品、茶、油等系列产品。如针对亚健康的失眠人群,开发系列催眠产品,改善人们的睡眠。针对心脑血管病的高发,研制出疗效确切的药物,使冠心病、脑梗塞等可防可治。(杨叁平)



近日,三星正式发布了基于自家Tizen操作系统的Gear S系列智能手表Gear S2,其表盘显示屏为1.3英寸,屏幕分辨率为360X360。设计了一个桌面和返回按键,可以快速查看智能手表的通知信息等。据悉,这款手表将分为标准版和经典版两种。