



备战艺考 进行练习。新华社发(许文豪摄)



脱贫致富,推进林下土鸡养殖,促进农民增收。新华社发(韦万忠摄)



五百多万元,新华社发(梁志强摄)



生活照料和康复治疗。刘晖何乐摄

营养快餐

吃红薯留心三件事

天气寒冷,大多数人在饮食习惯上开始偏向以肉类来进补,但别忘了素食也是进补的高手,比如红薯。红薯是典型的高钾低钠食物,其膳食纤维含量很高,比看着有筋的大白菜高很多。而且,新鲜红薯的维生素C含量比西红柿、苹果的还要高一些,既耐熟又不怕水,不易在加工过程中流失。不过,红薯虽好,但吃红薯时也要留心几件事:吃红薯别忘主食 红薯含的碳水化合物和能量与等量大米几乎相当,吃一两红薯就应少吃二两米。空腹吃红薯要谨慎 肠胃功能比较弱的人,空腹食用红薯易刺激胃酸大量分泌,引起腹部不适。肠胃功能正常的人吃,影响不大。最好是高温加热后趁热吃。胃溃疡、多酸性慢性胃炎的人要少吃,以免病情加重。吃红薯找好配餐 单吃红薯缺少蛋白质和脂质,最好搭配蔬菜、水果及蛋白质食物一起吃,才不会营养失衡。比如在吃红薯时,也吃点猪肉,可促进对脂溶性β胡萝卜素和维生素E的吸收;还可以搭配一些咸味菜肴,既调节口味,又能减少胃酸,消除肠胃的不适感。

木耳不是越黑越好

黑木耳被誉为“素中之王”,具有很高的营养价值,但专家提醒消费者,一些不法商贩经常使用墨汁将普通地耳染黑冒充黑木耳,因此黑木耳并非越黑越好,消费者应通过辨色、闻味等方法仔细鉴别。黑木耳含有丰富的碳水化合物、蛋白质、铁、钙、维生素等营养物质,营养价值极高。同时,黑木耳含有丰富的植物胶原成分,具有很强的吸附作用,对无意食下的难以消化的壳壳、头发、沙子等异物具有溶解和氧化作用。因此,常吃黑木耳能起到清理消化道的作用,特别是对从事矿石开采、冶金、棉纺毛纺等空气污染严重工种的工人来说,经常食用黑木耳能起到良好的保健作用。但一些不法商贩经常使用普通地耳染色冒充黑木耳。普通地耳是用锯末、秸秆撒上市地菌人工繁殖的,没有什么营养价值。而且成本很低,一斤地耳的产地价约为十多元,但经染色后就摇身一变成了营养丰富的“黑木耳”,每斤能卖出近五六百元。造假者通常将地耳倒入盛满开水的铁锅里,放入一定量的墨汁,就可将原本黄褐色的地耳染成黑色的“黑木耳”。目前,这种假冒的黑木耳在网上销售较多。同时,由于黑木耳的吸水性很强,很多其他物质,包括糖、盐等都能吸收进去,一些不法商贩还常使用化学制剂硫酸镁浸泡以增加黑木耳的重量,这样一斤黑木耳能长“胖”两三斤。专家提醒消费者,黑木耳并非越黑越好,消费者可通过辨别颜色来区别真假。真正的黑木耳正面是黑褐色,背面是灰白色的,而地耳是黄褐色的,用硫酸镁浸泡过的木耳则两面都呈黑褐色。同时,黑木耳味道很自然,有股清香,而掺假的黑木耳有刺鼻的臭味。把经过“加工”的“黑木耳”泡在清水中,很快水就会变成墨黑色。此外,真木耳嚼起来清香可口,而经过硫酸镁浸泡过的木耳又苦又涩,难以下咽。

PM2.5来了,多地各色警报相继发布,各种应急响应机制纷纷启动。但是,公众担忧的是雾霾侵袭自己的肺腑健康程度有多大?请关注——

直面雾霾下的“肺腑之忧”

在这样的天气里脸憋得通红,看着心疼……”采访中,很多受访者最直接的发问就是:“雾霾,是否会直接导致肺癌的增加?”那么,在医学专家的眼中,真相究竟如何?中国工程院院士、广州呼吸疾病研究所所长钟南山认为,灰霾天气会不会增加肺癌的发病率还需要更长时间的观察。有数据表明,灰霾天气会增加肺癌患者的死亡率。他指出,灰霾天气对呼吸系统的危害不容小觑。美国、日本、丹麦等已有相关研究,这些国家都进行了10年到20年的持续观察。结论是:美国研究发现,1立方米空气中每增加10微克的PM2.5颗粒,肺癌的死亡率就增加15%至27%;日本的研究数据是增加24%;丹麦的研究数据是增加18%。一些肿瘤专家认为,雾霾是肺癌的诱因之一。北京大學肿瘤医院党委副书记、胸外二科主任杨跃说,目前国外已有多项研究表明,大气污染程度与肺癌的发病率和死亡率密切相关。已经证实可以导致肺癌发病、增加肺癌死亡风险的“元凶”,包括可吸入颗粒物、氮氧化物、二氧化硫等。中国癌症基金会控烟与肺癌防治部主任支修益也表示,近年来大量研究发现,大气污染是形成肺癌的原因之一。大气中的颗粒物、硫氧化物、氮氧化物、重金属等污染物,都会导致肺癌的发生。“贡献率尚无明确结论,但造成损害已是不争事实”专家表示,雾霾对肺癌发病的具体贡献率尚无明确结论,但雾霾会对呼吸系统健康造成损害已是不争的事实。北京市疾控中心副主任庞星火说,由于雾霾天气中PM2.5浓度很高,且直径很小,极易直入肺泡,并会携带细菌和病毒进入人的呼吸系统。一旦人的抵抗力下降,就对人体健康造成影响。庞星火说,PM2.5成分复杂,主要包括碳类物质、水溶性无机离子、金属和类金属、有机物四大类。PM2.5可对呼吸系统和心血管系统造成伤害。大量肿瘤防治专家、临床医生指出,我国肺癌发病率上升趋势仍将持续。他们认为,从上世纪七八十年代起,烟草的使用是肺癌的主要致病原因。如今再加上空气污染等因素,造成了肺癌的高发。吸烟是公认的肺癌第一诱因,但来自广州市的研究表明,吸烟率下降后,肺癌仍有大幅增长。暨南大学大气环境安全与污染控制研究所教授吴兑介绍,在上世纪六十年代,广州市肺癌发病率为每10万人7例,到2005年变为每10万人70例。在此期间,整体吸烟率由40%左右下降到28%。雾霾之下,该如何护肺?北京一家三甲医院启动了“雾霾损伤体检”,该体检项目在普通的体检套餐中,加入肺功能检查、低剂量螺旋CT筛查、吸入性过敏原检查等。中日友好医院体检中心主任曾庆介绍,肺功能检查可早期发现患者上、下呼吸道和肺部病变,同时鉴别呼吸困难的病因,评估心肺部疾病对肺脏生理功能的损害程度;低剂量螺旋CT是早期发现肺癌的“利器”;通过抽血可以检查吸入性过敏原。北京市肿瘤防治办公室副主任王宁表示,目前低剂量螺旋CT检查是国际上公认的能有效发现早期肺癌、降低高危人群肺癌死亡率的方法。在个人日常防护方面,当雾霾笼罩时,卫生行政部门都会提醒公众减少户外活动,出行佩戴口罩,外出回家后洗净面部和口罩。庞星火说,除了室外空气污染,还要关注室内空气污染。雾霾期间,特别要减少烹饪、吸烟等导致室内空气质量下降的活动。开窗通风要等到室外大气中的雾霾消失后。(据新华社电)



12月20日,北京空气重污染红色预警期间,在第八届中国国际品牌加盟投资展上,记者了解到深圳市铁汉人居环境科技有限公司推出的一款“am:10智能微森林”空气净化机,该机具有一键式智能养护植物,超省电、静音,实时监控室内温度、湿度、空气质量等特点,可以有效清除烟尘、甲醛、病菌和PM2.5等有害物质。本报记者 洪星摄

教育平板:学习娱乐两不误

据了解,联想教育平板内置软件能够覆盖全国90%的K12教材,并可以根据用户的学区、学年对教学内容进行精准同步学习,家长可以实时查看学生学习进度,并且能够形成错题集,判断知识空白点。同时,作为一款平板电脑,还能寓教于乐,一个产品解决学生和家庭娱乐两大需求。更值得一提的是,产品内嵌家长密码锁,可以有效限制孩子使用学习软件以外的功能,家长可以完全监管学生的学习与进度。其中,X30是这一系列的代表性产品,采用了与A4书本1:1的10.1英寸屏,1280×800像素的高清分辨率,具备最佳的阅读、操作体验。标配高通骁龙四核1.3GHz处理器,搭配1G内存,16G ROM满足日常游戏、浏览需要。除了满足用户看电影玩游戏的娱乐需要,同时用它播放外文原声电影、音乐,能够让孩子很快爱上外语,产生学习的兴趣,寓教于乐。科技日报讯(记者申明)近日,联想推出了X30、A10、A8、A7四款教育平板产品。该教育平板产品以通过不同功能,集合了大量优质的中小学(K12)教育资源,内置专属打造的教育软件,为中小学生学习提升提供最佳解决方案。



如果你想改变自己狼吞虎咽的吃饭习惯,HAPIfork可以帮助你控制吃饭速度。它可以训练用户每10秒吃一口,你也可以自定义时间间隔。在圣诞大餐前,你可能会一个劲儿往嘴里送吃的,最终很可能会吃太多,慢点吃,也许能减少你摄入的卡路里。给自己停下来吸口气的时间,你就会发现其实你并不想再往肚子里塞东西了。

大数据为电影插上理性翅膀

在好莱坞,一部电影从研发阶段,到片名、阵容、档期的确定,都可以得到不同的数据支持。《纸牌屋》制作方,一家类似于中国优酷土豆的视频网站Netflix,挖掘自己网站的数据,用于倒推前台的影片生产。他们发现,喜欢BBC剧、导演大卫·芬奇和老戏骨凯文·史派西的用户存在交集,一部影片如果同时满足这几个要素,就可能大卖。《纸牌屋》就满足了这三个要素。夏宗靓说,“好莱坞一直有这样的数据体系,中国相对落后但现在已经有大量的片方认识到数据的价值而选择进行合作。”《小时代1》上映线之后,艾漫科技的大数据系统发现观众对郭敬明的导演功力有质疑,而此时《小时代2》已经拍完。综合大数据结果,艾漫建议《小时代2》在“七夕档”上线院线,因为如果等待半年,关注度下降的同时,郭敬明的导演水平会受到更多质疑。此外,大数据还发现,由于“小时代”系列的82%的关注者都是90后,而针对90后,晚上十点的排片比传统的晚上八点更合适。这些建议最终都被片方采纳。“票房的成功验证了这个决策是正确的。”夏宗靓说。这些大数据是如何做出这些精准判断的呢?据了解,艾漫科技目前拥有自主知识产权的大数据算法,以及一个容量高达1.7PB的数据库。依据受众对标的物的喜好、消费习惯、行为特点等元素,进行精准的预判(结果误差在10%以内)。夏宗靓告诉记者,艾漫抓取的是全网的娱乐数据,“我们拥有7亿用户数据,精准画像用户超过1.3亿”。大数据为电影插上理性翅膀,艾漫可在博大精深的汉语中精准的抽取关键词以及观点并做出情感的分析判断,比如准确判断出“这部影片真是让我醉了”等影评的真实情绪。夏宗靓举了一个例子,如果你要去寻找一部叫做《风暴》的电影,通过简单的爬虫搜索,只能获得一些与电影无关的东西,比如天气预报、反腐风暴等。而艾漫通过上下文检索分析,检索关键词上下各三页内容的相关性,并分析出是否属于需要收集的内容。大数据为电影投资提供了可量化的指标,而不再像过去一样依靠经验或者传统渠道的反馈,或者说让制片人更理性了。虽然大数据能够给电影提供一定参考,但大数据并不直接与一部成功的作品画上等号。“大数据也不能保证成功,只是在不断提高成功的几率,因为通向成功的路上,变量太多了。”夏宗靓说,“未来每一个影视内容的产生,都是艺术感性创造和大数据理性支持的叠加,缺一不可”。

新能源汽车租赁可以随借随还

汉荣停车提出一体化的运营解决方案,并实现支付宝或微信支付停车费等支付方式,大大提高了车位使用周转率。目前,该公司的服务系统已覆盖20多个城市。UCAR用车是一家推广新能源共享电动汽车服务商,以APP应用为载体,向客户提供智能短租服务,打破车辆使用在时间和空间上的限制,实现共享,提高车辆使用效率、降低车辆闲置率和汽车保有量。汉荣停车是国内规模最大的车位运营服务商之一,为客户提供道路停车规划咨询、智慧停车系统、运营管理、投资管理等业务。针对国内交通拥挤、乱停乱放、出行受阻等现状,汉荣停车提出一体化的运营解决方案,并实现支付宝或微信支付停车费等支付方式,大大提高了车位使用周转率。目前,该公司的服务系统已覆盖20多个城市。UCAR用车是一家推广新能源共享电动汽车服务商,以APP应用为载体,向客户提供智能短租服务,打破车辆使用在时间和空间上的限制,实现共享,提高车辆使用效率、降低车辆闲置率和汽车保有量。汉荣停车是国内规模最大的车位运营服务商之一,为客户提供道路停车规划咨询、智慧停车系统、运营管理、投资管理等业务。针对国内交通拥挤、乱停乱放、出行受阻等

未来城市生活越来越“智慧”

不管在世界的哪个角落,都可以用手机看到家里的一切状况。包括所有电器、开关的状态,厨房有没有燃气泄漏,房子的周边有没有人入侵,家里的老人和孩子在什么位置;当你回家的时候,按一个键,家里的空调会自动打开,窗户自动关上,甚至预先设定的电饭煲进入烧饭程序;电冰箱菜单中缺少了什么,系统会自动发短信给超市,超市根据菜单再配送到消费者手里;如果你在行车,还可以针对详细的路况拥堵状况,选择合适的路线。这是物联网技术、产品、平台及智慧城市解决方案提供商,北京时代凌宇科技股份有限公司董事长黄孝斌为百姓描述的智慧城市中的生活画面。在中国经济论坛中国创新榜样颁奖典礼上,手握奖杯的黄孝斌对智慧城市的前景非常看好,他认为人类物质需求的不断提高和能源、资源供给的有限性的矛盾将越来越突出,要解决这个问题只有两条途径,一是寻找新的资源和能源,二是提高现有资源和能源的使用效率,而智慧城市恰恰能发挥重要作用。目前,黄孝斌和他的团队已经将物联网运用到危险源生产、销售、使用过程的监测和管理以及城市生命线、水电气热这些能源的生产、传输、使用的监测等。“近年来,多地出现电梯伤人事故。我们的一项工作就是在北京陆续加装传感器和智能终端,把电梯的运行状况和检修状态实时传到物业部门,做到实时监控。”