



民俗表演

年活动。本报记者蒋秀娟摄。期间,麻峪村还将开展一系列过年的民俗表演,吸引了众多游客。春节前夕,北京昌平麻峪村村



喜迎腊八

文化活动的。新华社记者李俊东摄。碗腊八粥,纳福迎祥,迎腊八节民俗。在京西五里坨民俗陈列馆广场举行。北京市石景山区五里坨街道社区



大辽文化

的系列活动。新华社发(张文魁摄)。春节期间,在沈阳市康平县卧龙湖开冬捕节,在沈阳市康平县卧龙湖开第四届辽平卧龙湖大辽文化



年味渐浓

节饰品。新华社发(施广德摄)。到消费者的青睐。图为市民在选购春节饰品。春节临近,各地商场年味渐浓,各

营养快餐

三种腊八粥功效

板栗腊八粥:补肾益气

冬季正是吃板栗烧鸡、板栗烧排骨、街边糖炒板栗的好时节。但是很少有读者会想到用板栗来熬粥,南京自然医学会养生专家王城生副主任医师指出,其实对于适宜养肾的冬季来说,吃些以板栗为主要辅料的腊八粥是非常养身的一种食疗方法。此外,由于冬季寒冷干燥,有的人嘴唇会出现干裂,严重者可发生口角炎、唇炎等。其主要原因是缺少维生素B2,故应多吃一些含维生素B2的食物。维生素B2,亦称核黄素,它参与人体内生物氧化酶的催化过程。缺乏维生素B2会影响生物氧化,还会得舌炎、眼结膜炎、角膜炎及脂溢性皮炎等疾病。当气温在0℃以下,相对湿度亦较低时,容易诱发或加重维生素B2的缺乏症状。而板栗的维生素B2的含量至少是大米的4倍,每100克还含有24毫克维生素C,这是粮食所不能比拟的。做成腊八粥之后,补益效果更佳!

桂圆腊八粥:驱寒保暖

腊月里,气温寒冷,很多从事脑力劳动的职场人士大都有手脚冰冷的问题,特别是早晨和晚上。南京市中西医结合医院食疗专家王东旭副主任医师介绍说,从中医的角度来看,手脚容易冰冷、麻木,多是因为气虚、血虚和阳虚所造成的血液运行不畅,而不能温煦肌肤使人感觉寒冷。这些人需要服用有补气、活血和温阳功效的腊八粥来驱寒保暖。桂圆亦称龙眼,性温味甘,益心脾,补气血;具有良好的滋养补益作用。因此,这一类型的腊八粥首选桂圆为原料。此外,像红枣、花生、红豆、红糖、白果、枸杞子都是补血、温阳的好食品,可以将它们与桂圆互相搭配,连同梗米一起煮腊八粥,是很好的驱寒保暖良方。

薏仁腊八粥:健脾益胃

临近过年,单位聚餐、酬谢客户、亲朋相聚,赶场吃年夜饭是常见的事。但觥筹交错之间,不知不觉,不少人的健康就出了问题。有数据表明,每到年底,因频繁应酬导致疾病的患者都会明显增加,轻则出现消化不良,重则导致酒精性胃病、胃出血、急性胰腺炎等,甚至丢掉性命。

南京中医药大学养生康复教研室主任郭海英教授建议,年底经常应酬的市民朋友们不妨借用腊八节喝腊八粥的机会,好好保养保养肠胃,平时也可以作为养胃的食品食用。这类腊八粥不妨以薏仁为主要配料。《本草纲目》记载薏仁能“健脾益胃,轻身延年”。薏仁是五谷类中纤维质最高的,有利于帮助排除应酬时摄入的过多垃圾食物。薏仁中含有丰富的水溶性纤维,可以由吸附胆盐(负责消化脂肪),使肠道对脂肪的吸收率变差,进而降低血液脂肪浓度。因此,薏仁腊八粥,适合经常喝酒、大鱼大肉应酬的读者朋友们食用。

刚刚过去的2015年,“互联网+”让我们感受了许多意想不到,生活由此变得更便捷高效。那么,2016年又会怎样?请关注——

2016,生活会“加”出哪些意想不到?

新华社记者

打破砂锅

宅在家里就可以吃到米其林大厨特别定制的大餐,出门不用带卡带钱包、上下班约顺风车、所有办公一部手机全部搞定,缺钱时靠信用记录小额贷款、钱有点富余时拿P2P理财……

已经进入2016年,如果这些“互联网+”改变生活的“小玩意儿”你还没有体验过,那就是真的out了!新年开始,“互联网+”带给我们生活的新东西还会更多,做好准备迎接这些“出乎意料”吧。

当一块猪肉遇上“互联网+”

新年伊始,无论牧场老板沈建平身处何地,只要有畅通的网络,每天早上他五点钟醒来的第一件事,一定是拿出手机看养猪场的监控视频和实时数据,再浏览实体店和网络门店前一天的销售数据。

沈建平在浙江桐乡牧场的猪,吃的是比利时专家独家配方饲料,喝的是三重过滤纯净水,无聊时可以玩玩具、听音乐,还能通过摄像头与“主人”对视交流……如此“高大

上”的幸福生活就是“互联网+”带给猪们的“福利”。

2016年元旦刚过,新出栏的几千头猪又被抢购一空。“线上线下互动的新兴消费搞得红红火火,接下来我们要把规模扩大到一万头。”沈建平说。

未来,他将加大力度吸引“手机养猪”的客户,成立养猪场的“朋友圈”“粉丝群”,在手机屏幕上小猪一天天长,还能操作喂饲料、喂水,控制小猪生活环境的湿度、温度,这些都是我们给客户带来的新体验。”沈建平说,“下一个五年,互联网的基础性作用将凸显,与传统产业、实体经济的融合更加顺畅。”

当琐碎信息遇上“互联网+”

从现在起,拖欠信用卡、淘宝上被买家给了差评、通过非法途径下载资料,甚至闯红灯都要小心了,这些以往我们忽略的“坏习惯”都可能被记录。每个人留下的生活“痕迹”都成为信息数据,比如网购的交易信息、移动终端上传的音视频信息等,海量信息被积累、沉淀为大数据,经过合理的计算和运用将成为有价值的信息。

滕达是福建一家数据安全公司的董事长,他说“大数据”概念异常火热,却少有人真正明白它的含义。“大数据首先是技术,做好了就是艺术,再深入点就是魔术,它能够算出你根本想像不到的东西。”对于滕达来说,大数据就像个“海量的宝藏”,从海量的数据中挖掘有价值的信息。

当社交遇上“互联网+”

个人业余时间成为网络平台上贩卖的“新产品”,陪跑、陪吃、陪聊……上海的徐遥将自己的空闲时间以每小时18元的价格“出售”,通过为客户量身定制跑步计划,陪伴客户一起锻炼,既让自己和客户保持了完美的身材,还赚到了不少零花钱。

这几天加入互联网拼车出行大军的刘超既新鲜又高兴,他和拼车出行认识的一个朋友成了生意合作伙伴。新朋友不仅让他上下班路上不再寂寞,还发展成为一起创业的“好

战友”。“你永远都不知道下一次拼车谁会跟你同行。”目前他所工作的地方位于北京西北的上海,这里集聚了百度、联想、IBM、滴滴等一众国内外知名IT公司和初创企业。在刘超看来,拼车还把老百姓的经济利益和绿色、环保这些“高大上”的理念完美的结合在了一起。

分享经济已经成为都市人日常生活的一部分,它不仅让闲置资源重新整合,提高了社会各行各业的效率,满足社交需求还丰富了发展模式。

当“遥远”遇上“互联网+”

“2015年‘双11’一天,海西州通过淘宝卖出产品金额为169万元,成交额同比增长387%。从数据看,那里的农产品正在加速其通过互联网卖到全国的进程,潜力可观。”这是阿里巴巴集团董事局主席马云最近给青海省海西州委一封回信中的内容。

消息不胫而走。在海西州做枸杞电商生意的马乙四格外兴奋,他说,自己目前所走的这条路,终于得到了互联网大佬的回应。

2015年,他带动农户在网络交易额达到6300多万元。新的一年,他的目标是一个亿。

在马乙四看来,地处青藏高原的青海很多农畜产品颇具特色,但由于地理位置偏远,市场发展水平低,往往难以流向国内其他地区,更别说国外。电商,打破了交易时间和空间的限制,引发了生产、流通、消费模式的深度变革。2016年,他计划打造一个以“互联网+”为主的创业和再就业孵化园,鼓励大学生、待业青年加入到这个平台。此外,尝试跨境电商业务,将高原农副产品销往欧洲、澳大利亚、韩国等国家。

为加快电商发展,海西州成立并运行了中国·青海柴达木电商绿洲,已有30多家企业入驻。今年,海西州邮政部门还将开辟绿色通道。

“2016年,将选派人员赴浙江义乌、阿里巴巴商学院和北京等地开展培训,为电商发展奠定人才和技术保障。”海西州商务局局长科科才其格说。

(记者:黄筱 罗宇凡 吕冬 刘娟 张涛 张大川)

(据新华社电)



为应对即将到来的2016年春运,上海铁路局上海动车段提前做好动车组检修计划,从安全保障、质量卡控以及应急处置等方面采取一系列强有力的保障措施,确保动车组零故障出库、零故障始发、零违章值乘。图为1月17日,地勤机械师在使用探伤仪对动车组进行保养和检查。新华社记者 陈飞摄

画中有话

“我要拼机”APP提供定制化航线

数字时尚

科技日报(记者马爱平)近日,香港全球之翼公务航空控股旗下子公司——GLOBAL WINGS 铂雅公务航空技术(北京)有限公司新推出的“我要拼机”APP在北京宣布上线。



近日,HTC公布了虚拟现实眼镜Vive的第二个开发者版本——HTC Vive Pre,它在各个方面都进行了升级,包括更加清晰和明亮的显示效果和更加完善的配件。

拼机请求,创建属于自己的定制化航线。同时,“我要拼机”APP平台在为用户提供定制化航程服务之外,通过与金融、旅游医疗、特卫安防等机构联合,还提供针对消费群体量身定制的系列增值服务。如与美国运通公司合作,为其国内3000名黑金卡及80000名白金卡会员提供便捷的公务航空出行服务;通过和银行合作分期付款业务,为平台用户在享受“拼机”价格优惠的基础上再降低公务机出行门槛,为更广泛的人群提供乘坐公务机出行体验。

昌平构建互联网+管理模式

生活风向标

科技日报(通讯员张磊 记者蒋秀娟)互联网+政务、互联网+农业、互联网+旅游、互联网+医疗……北京市昌平区区长张燕在近日举行的昌平区“两会”上介绍,“十二五”期间,昌平区突出群众导向,创新政府服务模式,充分运用互联网思维,让政府职能从“管理”向“服务”转变。

新鲜紫鸡蛋、纯天然的蜂蜜、昌平苹果、兴寿草莓……只要您想吃,点点手机就可以在家门口收来自昌平的“山货”。“十二五”期间,昌平区政府利用“互联网+农业”的方

题会在5个工作日内得到回复。“十二五”期间,昌平区出台了《关于加强网络问政网络行政工作》的实施意见,形成了一套收集整理、上报通报、调查办理、督办落实、反馈回复“一条龙”式的网络服务。居民只要有想法、有意见,就可以直接登录“北京昌平”政府微博微信直抒胸臆。截至目前,政府共为百姓解决1000多件难事儿,回复率达到了98%。

正视“六分之五”的警示意义

张紫赞 王贤

茶余饭后

科学家的工作时间如何分配?国办日前发布的《关于优化化学环境的指导意见》给出了答案,确保用于科研和学术的时间不少于工作时间的六分之五。看似个人就能决定的小事,如今成了国家大事。这不能不令人警醒,科学家的科研学术时间为何得不到保障?

科学家的时间都去哪儿了?有人回答:“三分之一跑项目,三分之一开会,剩下三分之一搞科研。”这并非戏言。相关部门调查显示,不少科学家真正用于科研的时间不足1/3。究其原因,主要在于科研项目申报项目繁多,评估评审程序繁琐,今天你去评别人,明天你被别人评,业界甚至流传这样的话“不是在参加评审,就是在参加评审的路上”。

让科学家的工作时间回归科学研究,是关系科技水平提升,创新驱动战略能否落实的大

事。事实上,早在上世纪60年代初出台的“科学十四条”中,就对保证科技人员每周有5天时间搞科研作出了规定,在当时六天工作制的背景下,是科研工作有序展开的坚强保障。如今,放眼世界,新一轮科技革命和产业变革蓄势待发,创新在综合国力竞争中的地位日益重要,不少科学家真正用于科研的时间不足1/3。千秋基业,人才为先。确保科学家不少于“六分之五”的科研时间,必须改革现有科研管理体制机制,健全激励创新的学术评价体系,不以行政决策代替学术决策,优化科研管理流程,避免让科技工作者陷入各类不必要的检查论证评估等事务中,营造风清气正的学术环境。减少行政干预、砍掉繁文缛节,保证待遇与贡献相匹配,科技人员才能解除后顾之忧,把更多时间与精力用到研究上,让创新蔚然成风,为提升综合国力注入强大推力。(据新华社电)

四款汉字复刻字体发布

科学与生活

科技日报(记者申明)近日,“中文复刻字体研讨会”在北大百年讲堂举办,多位复刻字体专家、字体设计师等探讨了复刻字体的前世今生,并见证了方正金陵粗等四款复刻字体的发布。

字体复刻,是为了重现一整套完整的古代字体而进行的字体设计工作。目前已经面世的复刻字体有清刻本宋体、宋刻本秀楷、康熙字典体等,这些参考、借鉴古代碑帖、刻本而设计的字体,是“古为今用”的典范,也是对古籍、碑刻、书法文化的传承与发扬光大。2010年,方正电子在开发清刻本

宋、宋刻本秀楷时就开始了古籍字体的复刻再设计工作。

“金陵粗、金陵细、龙爪、萤雪这四款复刻字体的艺术价值、历史价值要高于市场价值”,方正电子董事长、总裁杨斌表示,字库企业创作字体,一方面是为了满足社会发展的需要,同时也要实现对传统文化的传承和振兴。“希望通过字体复刻这种方式,为宝贵的文化遗产注入新的生命力,以新的形式和面貌,让它们更长久地流传下去。”杨斌说。

据了解,四款复刻字体在欣喜堂版的基础上统一调整单字的布白与字面大小,并按照国家标准规范规范,重新调整了字形结构,设计补足了简体字。

镇康陵春饼宴村等7个游客量较大的京郊知名民俗村,出资帮助其建设无线局域网,实现全村无线覆盖。“十二五”期间,昌平区旅游委加快推进“爱上昌平·智慧旅游”建设,加强“魅力乡村游”交互系统、“旅游便民信息查询系统”和手机、PC客户端的维护、开发与利用工作,在构建昌平区域内和诣的旅游公共信息服务体系的同时,全面提升旅游服务质量。

市区大医院预约挂号、双向转诊、代购药品……如今,居民有啥需求,在家门口的社区卫生服务中心就能办到。截至目前,昌平区通过引导镇村百姓看病“一级一级来”的医疗模式,建立了“小病不出社区、大病及时转诊、康复返回社区”的医疗服务格局,从根本上方便了居民,并缓解了当地老百姓看病难的问题。