

喜迎春节。本报记者周维海摄。大商场、市场和超市各种商品琳琅满目,二〇一六年春节临近,北京市各



营养快餐

冬季养生吃些坚果

美国一项调查显示:每周至少吃两次,每次一盎司坚果的人死于突发心脏病的几率要比根本不吃坚果的人低47%。也就是说每周食用两次以上坚果能够降低人们患致命心脏病的风险。冬天,生命活动由盛转衰,由动转静。此时要科学养生,调理得当,可以多吃些诸如核桃、栗子、榛子、花生之类的坚果。

核桃 能破坏对人体有害的丙酮酸,有解人体疲劳的功效。含碳水化合物较多,热量高,能提高御寒能力;富含蛋白质、脂肪、矿物质和多种维生素,脂肪中亚油酸多,因此营养价值高。减少血液中胆固醇含量,减少患心血管病的可能,卵磷脂还有健脑,增强记忆力及延缓衰老作用。

中医观点:核桃仁是中成药的重要调料,补肾固精,润肺止咳,化痰定喘。对肾虚、尿频、咳嗽等症有很好的疗效,具有保健功能。

榛子 含不饱和脂肪酸、蛋白质、胡萝卜素、维生素、矿物质、膳食纤维等特殊成分,因此具有降低胆固醇和预防结肠癌、前列腺癌、乳腺癌等作用。在平衡血压的同时,还能促进骨骼生长。此外,榛子中钾、铁等含量特别高,对于增强体质,抵抗疲劳,防止衰老都有益。

中医观点:主要有调中开胃、滋养气血、明目作用。主治食欲不振、乏力、形体消瘦、病后体虚、视物不明等病症。

杏仁 含碳水化合物较多,蛋白质和脂肪较少,含烟酸、胡萝卜素、核黄素及人体所需B族维生素、钙等矿物质,且热量也很高。吃杏仁能补充体能,抗低温,对高血压、冠心病、动脉硬化、骨质疏松等有防治作用,是抗老的滋补品。但过于肥胖的人要少吃,中老年人每次吃几颗风干栗子,有助于防治肾虚和腰腿疼痛。

中医观点:栗子性味温,入脾、胃、肾三经,健脾、养胃、补肾、强筋、活血、止血、止咳、化痰。适合于肾虚、腰膝酸软无力,筋骨疼痛、尿血、便血等症。

开心果 除含有丰富的不饱和脂肪酸外,还含有较多的维生素C、维生素A、维生素B和维生素E,其钙、磷、铁、铜等微量元素也不少。

中医观点:各种营养素共同作用,有效降低心脏病的发病率,可以满足各年龄段人群的需要,一般每周进食2次,每次20-25粒,长期坚持,较有效。

开心果果仁是高营养的食品,每100克果仁含维生素A20微克,叶酸59微克,含铁3毫克,含磷440毫克,含钾970毫克,含钠270毫克,含钙120毫克,同时还含有烟酸、泛酸、矿物质等。果仁含油率高达45.1%。由于开心果中含有丰富的油脂,因此有润肠通便的作用,有助于机体排毒。开心果又是滋补食药,它味甘无毒,温肾健脾,益益虚损,调中顺气,能治疗神经衰弱、浮肿、贫血、营养不良、慢性泻痢等症。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

时值年底,屡打不绝的电信诈骗再度疯狂。骗子们的诈骗手法不断花样翻新,令人防不胜防。请关注——

电信诈骗:老问题背后的“新花招”

王研

打破砂锅

疯狂的电信诈骗出现两个趋势,一方面“中大奖”“手续费”等传统诈骗招数依旧猖獗,让不少老年人的血汗钱化为乌有;另一方面,诈骗手法不断花样翻新,与“微信”“二胎”等相关的电信诈骗层出不穷。

态势疯狂:一人竟被多个团伙骗了4次

近日,昆明市公安局刚刚公布了一起“奇葩”诈骗案:80多岁的老人被骗4次后才报警,正规物流公司的工作人员竟倒卖客户信息、骗子的手机号被泄露后常接到诈骗电话。

在这起案件中,昆明市民王大爷先是接到上海一家“收藏品拍卖公司”的电话,称要以100多万元收购其收藏的工艺品,但需要支付手续费。不久老人收到了一份快递来的小礼品,就以货到付款的方式支付了7万元“手续费”,但后来对方电话就再也打不通了。

此后的3个月老人又3次被同样手段诈骗,先后4次共被骗走了42万元。

昆明市官渡分局刑侦大队警官杨碧波介绍,警方侦破案件后抓获了盘踞在上海的王亮亮(化名)犯罪团伙。但侦查后发现,王大爷被骗了4次,只有1次是王亮亮团伙所为。“我们又对多名受害者进行了调查,没有哪个受害者是只被一个团伙诈骗的。”他认为,这足以说明电信诈骗之疯狂、后果之严重。

来自昆明市公安局的统计数据表明,最近三年电信网络诈骗案件立案数均不低于3000件,犯罪活动造成的经济损失每年均超过亿元,而且呈逐年上升趋势。

内贼作祟:物流公司内部人员倒卖公民信息

电信诈骗与公民信息泄露密切相关已为公众熟知,但是,公民信息泄露的随意和严重程度仍足以令人吃惊。

昆明市公安局破获的这起诈骗案中隐藏着明显的利益链,其顶端就是公民信息的售卖者韩某。作为上海一家宅急送公司的工作人员,他利用职务之便,从宅急送客户资料里

选择有电视购物习惯或喜欢购买收藏品的人,并把名单提供给王亮亮团伙。

除了使用这些信息,王亮亮团伙还从网络上以1元1条的价格购买公民信息,同时又把韩某提供的公民信息再转手倒卖给另外一个诈骗团伙。

可笑的是,为了反侦查,王亮亮团伙在快递单收件人一栏填的都是自己成员的电话,“结果,这些成员之后就经常接到其他诈骗公司的电话。”

此外,云南省发生的多起“生二胎补贴”诈骗中,接到诈骗电话的人都确实刚刚生育了二孩,说明他们的信息也被泄露了。

“电信诈骗并不是一个孤立的犯罪,牵涉到方方面面。”云南凌云律师事务所副主任孙文杰分析,这就是公安部打击电信诈骗的专项行动要联合22个成员单位的原因。比如,诈骗团伙往往有多个非实名金融账户,这牵涉到银行的职能;诈骗团伙拨打电话要用到网络电话、“移动座机”、非实名电话卡等,这牵涉到电信企业;诈骗对象的选择则依赖于公民信息,这涉及掌握了大量公民信息的物

流公司、商场、电信运营商等。

防不胜防:新诈骗招数紧随社会热点

值得注意的是,除了“涉嫌洗钱”“医保、社保异常”“解除分期付款”等常见手法外,电信诈骗团伙正紧跟新政策和社会热点,不断“推陈出新”,一些新型诈骗手段不断出现。

随着越来越多的人使用微信,至少出现了以下几种与微信有关的诈骗方式:

一是伪装身份诈骗。犯罪分子利用微信“附近的人”查看周围朋友情况,伪装成“高富帅”或“白富美”,骗取感情和信任后,随即以资金紧张、家人有难等各种理由骗取钱财。二是代购诈骗。犯罪分子在微信朋友圈假冒正规微商,以优惠、打折、海外代购为诱饵,待买家付款后,又以“商品被海关扣下,要加缴关税”等为由要求加付,等拿到货款后就“人间蒸发”。

三是爱心传递诈骗。犯罪分子将虚构的寻人、扶困等内容以“爱心传递”的方式发布

在朋友圈,不少善良网民都会转发,其实里面所留联系方式绝大多数为外地号码,打过去不是收费电话就是通讯诈骗。

四是点赞诈骗。犯罪分子冒充商家发布“点赞有奖”信息,要求参与者将姓名、电话等个人资料发至微信平台,一旦商家套取足够的个人信息后,即以“手续费”“公证费”“保证金”等形式实施诈骗。

五是利用公众账号诈骗。犯罪分子盗取商家公众账号后,发布“诚招网络兼职,帮助淘宝卖家刷信誉,可从中赚取佣金”等推送消息。受害者信以为真,遂按照对方要求多次购物刷信誉,后发现上当受骗。

又如,随着“二胎”新政的实施,云南省曲靖市公安局最近破获了一起以“生二胎领取国家补贴”为由的诈骗案。骗子称刚生完二胎的家庭可以领计生补贴但要到自动柜员机上进行验证,受害人按照提示“验证”后即被骗数千元。此外,还出现了二维码等诈骗方式,受害人一旦扫描了二维码,手机就会被植入木马病毒。

(据新华社电)



1月31日,为迎接猴年的到来,马来西亚50名书画艺友在3位老师的协助下花费7个小时,完成了一幅以猴子为主题的书画作品,总长达190.5米,创下马来西亚最长的“猴子书画”作品纪录。该画以《马中“猴”好》为题,以水墨“猴”画、书法“猴”字为主,表达了美好的祝福。

新华社发(张纹综摄)

百度地图助你踏上安心回家路

数字时尚

科技日报讯(记者马霞 通讯员张瑞鹤)又到一年春节回家时,最近,一则由百度地图和京剧表演人裘继戎合作拍摄的电视广告,实实在在地戳中了那些曾因为“堵”而留下各种遗憾的人的内心。

据介绍,百度地图借助于各类营运车辆

回传数据、政府提供的实时交通大数据、合作方数据,以及用户贡献的海量实时位置数据,同时融合LBS、云计算、人工智能等尖端技术,正努力做成最接近“千里眼”和“筋斗云”的工具。

借助百度地图的实时路况功能,人们可以在出发前就能对去目的地的路线上是否拥堵了然于心,而且百度地图也会根据人们的需求,提供最快捷最省时的出行路线供用户选择。如果用户开车出行,百度地图的3D导航可以让司机在错综复杂的立交桥中精准的找到入口和出口,不致因此浪费时间。

而在最近更新的9.0.0版本中,百度地图还对界面及功能按钮布局进行了全新设计,将驾车、公交、步行、骑行等出行方式集成在首页右下角蓝色的圆形“出发”按钮中,让用户一键直达出行服务。从功能性、易用性等各个方面,力求做到让用户“猴年不猴急”安心回家。



ComfyLight AG公司发布了一款全新的智能LED电灯泡。这些灯泡能够检测和模拟出用户和家人在房子内的移动规律。通过学习用户在家的出入规律和模式,ComfyLight LED智能灯泡将能够自动模拟出这些行为,一旦其他人闯入家中,就可以分辨出他们并非这个家里的住户,并通过手机App直接为用户推送信息提醒。

花炮“三高症”治理有“良方”

田瑜 杨懿瑾 刘莉

茶余饭后

北京市安监局最新修订的《烟花爆竹零售网点设置安全规范》明确:烟花爆竹零售网点与学校、加油站等人员密集、易燃易爆地点的最小距离从40米增至100米。新规增加了“零售网点花炮总存放量不宜超300kg;花炮最大存放量从500箱减至400箱”。

春节临近,人们十分关注“高风险、高污染、高价格”的花炮“三高症”到底有没有治理良方。

为消灭烟花爆竹的安全隐患,花炮新规应重在落实,比如,花炮零售网点周边企业安装便捷式实时监控系统,将花炮的物流、存贮、销售等环节纳入实时监控范围,以减少事故发生概率。相关部门应明确规定烟花爆竹燃放时间、地点等具体信息,并提前向社会公布。

据环保部统计,燃放烟花爆竹对空气质量影响很大。以2015年春节为例,除夕夜间全国主要污染物浓度明显升高,初一凌晨2时全国PM2.5和PM10平均浓度均达峰值。

对于屡遭雾霾侵袭的北京而言,仅在重污染情况下燃放花炮究竟够不够?是否该全面禁放?春节燃放花炮是一个传统民俗,的确要考虑,但更需要广泛引导,提高全社会环保意识,用多种形式庆祝新年。比如,缩短花炮燃放周期,只在除夕、正月初一、正月初五、正月十五等重要节点允许燃放,同时减少零售网点。这既保留了年味文化,又减少了污染。另外,鼓励集中燃放烟花爆竹,但关键在于提高环保花炮的研发水平。

实际上,北京花炮价格虚高的问题广受诟病,花炮进价成本相对较低,但市场售价比出厂价高出很多甚至翻倍。中间的层层流通环节,再加上人工、税收、场租以及各种管理费成本,花炮售价自然居高不下。为图便宜,不少消费者开车赴外地购买大量“黑炮”,满载“黑炮”的汽车大大增加了安全隐患。

(据新华社电)

众筹“惹火”年货市场

本报记者 张琦

生活风向标

置办年货是每年春节前的重头戏,不少消费者都有逛超市、逛商场筹办年货的习惯。与以往饱受商场拥挤、卖场断货、大排队结账之苦的购物体验相比,今年,人们置办年货多了新的选择。

京东、淘宝等时下热门的众筹平台纷纷开设年货专区,京东众筹开设“年夜饭”专区,淘宝众筹和苏宁众筹也分别开设了“阿里年货节”和“幸福年味”专区,众筹这种时髦的方式逐渐成为时下年轻人置办年货的新选择。

记者在京东众筹平台上看到,不同于传统年货,该众筹平台上还出现了一键自制糖葫芦的料理神器、导航扫地机器人、仿真人

敲击椅、创意生态盆栽等高大上时尚单品,这些有态度、有品质的产品让追逐潮流的年轻人有了不落俗套的新选择。

2015年是众筹行业井喷元年,平台数量快速增长至两百多家,据统计,2015年全年,全国众筹行业共成功筹募114.24亿元,增长429.38%。作为国内众筹领域的龙头,京东金融全面打通产品众筹与股权众筹,并全力搭建京东众筹生态圈,生态圈上线以来,已经覆盖京东资源、投资、全产业链服务、培训等四大体系,形成了一站式创业创新服务平台。在京东众筹生态圈中,京东商城、京东到家、京东智能等京东体系内资源可以对接给创业创新企业;通过雏鹰计划或京东众创基金,京东金融可以直接投资企业,助力企业渡过成长的瓶颈期。

春节QQ两亿红包等你抢

给您提个醒

科技日报讯(记者申明)近日,腾讯宣布,春节QQ红包准备了超过2亿现金与网民狂欢。猴年除夕夜,大家将刷出一场壮观的现金红包雨。

截至目前,大家熟悉的欧莱雅、美宝莲、大众点评等品牌都已加入QQ红包阵营,将在除夕为大家派出红包。为了给用户带来更好的春节福利,在现金池大大扩容之外,QQ红包还将送上包括滴滴券、京东券、话费等等与生活息息相关的实在优惠。

腾讯即通产品部副总经理沈业成表示,跨年QQ红包极大地调动了用户热情,引来超过1.7亿用户参与“刷一刷”抢红包活动,整体QQ同时在线人数也创下历史新高。为了让大除夕刷得更畅快,腾讯对网络带

宽和计算资源做了更加充足的配置,保证让网友刷过瘾、不延时。

在红包发放期间,用户只要打开手机QQ进入主界面,就可以得到红包的实时提醒并加入抢红包大战,同时不必离开沟通界面。“刷一刷”动作学习和操作成本最低,同时QQ红包产品团队又为该动作注入了“连击”计数的游戏化特性。除了“刷一刷”的官方红包玩法,QQ今年还提供了口令红包、个性红包、群发祝福等个人红包玩法,让网友充分发挥创意,把红包玩出更多色彩。

数据显示,QQ用户18-29岁的年轻用户超过5亿。在2015年QQ春节红包的抢包大军中,90后更是绝对的主力军,占到参与人数的55.6%,且成功抢到了62.3%的红包。