

方便就医 新华社记者 朱旭东摄



传统习俗 新华社记者 林善博摄



脱贫致富 新华社记者 杨德振摄



乡村赏花 新华社记者 杜华举摄



营养快餐

提神抗春困饮食

你是否在春天的时候常常犯困呢?其实多吃一些具有提神的食物就可以对抗春困。

防止春困的营养元素

多食碱性食物 碱性食物能中和体内的酸性代谢产物,消除疲劳感。

增加维生素的摄入 维生素是很好的清醒剂。胡萝卜、大白菜、韭菜、马铃薯、柑橘、菜花、卷心菜、甜椒、芹菜、马兰、春笋等富含维生素。

补钾 钾元素使人疲倦无力,因此在春季应注意补充含钾量较高的食物。

补锌 锌产品如紫菜、海带,含有丰富的锌,每周可进食1-2次。

防止春困的食品

脱脂酸奶 多数妇女在月经前后都会感到疲乏、嗜睡,一项研究表明,多吃含钙丰富的食品,如脱脂酸奶等,可以明显改善这种状况。

麦片 研究发现,纤维能使消化的速度放慢,持续不断地向血管供应碳水化合物,使人体源源不断地获得能量。

草莓 草莓含有丰富的维生素C,而维生素C有助于人体吸收铁质,使细胞获得滋养,因此多吃草莓能使人精力充沛。

豆类 人的生存不能少了铁质,如果人体内缺乏铁质,就会导致贫血,使人感到头晕、乏力。

防止春困的饮品

薰衣草柠檬茶:振奋精神 制作:选取5-6颗干燥的薰衣草花蕾,与柠檬片一起放入茶杯中,加入沸水加盖5-10分钟。

功效:因为薰衣草里面含有的特殊的营养成分能够缓解疲劳,而且还具有消除压力的作用。

蜂蜜菊花茶:提神健身 制作:将1公斤鲜菊花瓣捣烂,加水煎半小时,连续两次等量提取,滤除残渣,合并两次提取液,小火浓缩至500毫升。

功效:此款花草茶可以提神健身,消除疲劳。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

近年来,利用电信网络实施的诈骗犯罪给群众造成了许多财产损失和利益损害。请关注——

网络诈骗为何会屡屡得逞?

王茜 孙玺

打破砂锅

公安机关前不久在实践中梳理出了常见的48种电信诈骗手法,并向社会公布。

在有关部门加大打击力度、不断发布公众提示后,这类案件为何依然层出不穷?人民群众为何受骗上当?怎样才能斩断网络诈骗的黑手?

网络诈骗花样翻新

通过中介注册成立公司,招聘50余人,下设“客服部”“业务部”“操盘部”等部门,“公司能调动大量资金操纵股市”“有实力拉升股票”等为诱饵,骗取股民交纳数千元不等的“会员费”。

从网络上非法获取大量公民个人信息,聘用多人冒充中国老年协会、保健品公司工作人员身份,以“促销”“中奖”为诱饵,向一些老年人电话推销“保健产品”。

息,聘用多人冒充中国老年协会、保健品公司工作人员身份,以“促销”“中奖”为诱饵,向一些老年人电话推销“保健产品”,累计达3000余人次,涉及全国20多个省份,骗得钱款高达188万余元。

最高人民法院刑事审判第三庭庭长李睿懿表示,不法分子利用“炒股”“保健”“银行卡透支”等涉及百姓切身利益的问题设计骗局,花样翻新,迷惑性极强。

“网络诈骗花样翻新,有的诈骗数额上百万元、千万元的案件已不鲜见,甚至已经出现了诈骗数额上亿元的案件。有的企业被骗巨额资金导致破产倒闭,有的普通群众被騙走“养老钱”“救命钱”,导致轻生自杀。”

网络诈骗“画皮”难破

电信网络诈骗这种远程非接触性的犯罪正在给侦查破案带来新挑战。李睿懿指出,电信网络诈骗是伴随着网络信息发展而产生的一种新类型的犯罪,和传统的诈骗犯罪相比,其主要特点有:

——犯罪的智能化程度较高。最初只是简单的一对一拨打电话,发短信进行诈骗,现在逐步发展到利用网络改号电话、木马病毒、微基站设备等高科技技术手段作案。

——空间跨度大,欺骗性更强。不法分子利用群众关心的热点问题,抓住群众心理,步步设套,诈骗的手法不断翻新,使人防不胜防,较为多发的还有网络购物诈骗、重金求子诈骗、积分换话费诈骗等。

——地域化,组织化色彩明显。现在,电信网络诈骗案件大多数是共同犯罪、团伙作案,各个环节分工明确,专业化程度高。

同时,个别地区出现了电信网络诈骗犯罪地域化的趋势。

“犯罪分子之所以能够得逞,与一些被诈骗群众防范意识不强、甄别能力不强有很大的关系。在网络诈骗侦破难度较大的情况下,广大人民群众首先要擦亮眼睛,相关部门也要加大宣传力度,帮助大家提高警惕,加强甄别,以防对方钻空子。”

紧急“止付”急盼生效

专家认为,网络诈骗屡禁不止与我国的金融监管体制不完善有一定关系。如电信诈骗涉案的银行账户在过去缺乏有效的紧急止付手段。

李睿懿说,随着打击治理电信网络诈骗犯罪专项行动的开展,银行在这一方面已经做出了根本性的改变和转化。

此外,法律界人士认为,我国现有的立法及司法解释不够完善,给犯罪分子提供了一定的生存空间。如法律规定,对每个对象惩处需确切查证其犯罪次数或者产生的诈骗金额。但是实际办案过程中,很难查证每个犯罪嫌疑人拨打电话(发短信)的数量以及获得的非法收益。

专家建议,在现有相关司法解释的基础上,应进一步明确整个团伙犯罪次数或非法收益达到定罪标准的,对同一窝点的拨打(接听)电话、发送短信人员,以及明知他人实施电话、网络诈骗犯罪,为其提供信用卡、手机卡、通讯工具、通讯传输通道、网络技术支持、费用结算、专门取款等帮助的人员,一律以诈骗罪定罪处罚。(据新华社电)



近日,陕西省汉中市首批50辆纯电动公交车投入使用,主要运营在市区1路、3路和101路等主要路线上。该车型充电一次可行驶150公里,有助于减少汉中市市区机动车排放污染。图为公交车司机在填写发车记录。(新华社·周游摄)

画中有话

首款“云笔记本”电脑问世

数字时尚

科技日报(记者申明)近日,联想在北京首次发布云笔记本产品:小新Air 13和小新Air 12。小新Air 13主打高颜值、高性能、高价值三大特色,而小新Air 12主打随时随地轻松上网概念。

这款“云笔记本”将设备和云服务进行融合,实现了跨设备的同步共享;充分满足用户在多场景应用的需求。小新Air系列云笔记本为每位用户提供100G大容量云盘,文件实时编辑,任何编辑修改都会自动同步上传到云端,还能在多个设备之间同步共享。



Fitbit Blaze是Fitbit公司推出的一款介于健康跟踪设备与智能功能手表的产品,兼具了双方的一些特质,能够自动检测的基本数据包括:步数、爬楼梯数、心率和睡眠。

录云盘,之前编辑的内容就会自动出现在电脑上,整个过程无需使用U盘、数据线或其他传输设备。

联想云服务还配备照片大师软件,除了可实现常规的修图功能外,还能通过联想云服务,将移动设备中的照片,自动极速同步到软件图库中,从此再也不需担心珍贵照片丢失的问题。通过联想云服务的“一键冲印”功能,用户可在小新Air上完成照片冲印。同时,联想还首次在PC行业为用户带来“一键换机”的功能,只需动动手指,用户就可以将旧电脑上的常用软件、个性化设置迁移到小新Air当中。

睡眠质量是健康的重要指标

给您提个醒

科技日报(记者蒋秀娟 通讯员罗国金)根据2005年出版的国际睡眠障碍疾病分类,外在或内在因素导致的睡眠障碍疾病达90余种。在睡眠障碍性疾病中,以失眠类和睡眠呼吸障碍类最多,社会危害大,严重影响着人们的生活质量、工作效率。

3月21日,在第十六个“世界睡眠日”到来之际,解放军总医院呼吸内科联合耳鼻喉头颈外科、口腔科、医学心理学等多个部门

科室共同举办了“美好睡眠、放飞梦想”大型义诊活动。

李玉柱说,睡眠之所以重要,是因为睡眠占人生的1/3时间,作为生命所必需的过程,是机体复原、整合和巩固记忆的重要环节,是健康不可缺少的组成部分。充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动,是国际社会公认的健康生活标准。睡眠的好坏直接影响着人们的生活质量、工作效率。睡眠问题不仅是医学问题,也是社会问题,是公共卫生问题。

研究表明,睡眠障碍会影响人的学习、记忆、情感等,导致心理疾病的增加,而长期睡眠

绿色防控打造“放心菜园”

生活风向标

科技日报(记者张克)“用黄蓝板、防虫网、天敌昆虫等有形的绿色防控技术,灭虫既省力又方便,而且种出来的蔬菜很受消费者的欢迎。”

据了解,蔬菜大棚里如果仅靠喷洒农药来灭虫,既影响了蔬菜的质量,又污染了棚内的土地。“黄板主要用来诱杀白粉虱,而蓝板则用来诱杀蚜虫,通过在大棚里综合使用黄蓝板可以有效杀死多种农业害虫,保证蔬菜产量。而且劳动强度大大降低了,一年还可节省好几千元喷洒农药的开支。”

专业化统防统治与绿色防控融合,就是

把统防统治的组织方式与绿色防控的技术措施集成融合为综合配套的技术服务模式,进行大面积示范展示。

“经过多年研究和试验,我们已经集成出一套完整的蔬菜病虫害全程绿色防控技术体系,并在京郊蔬菜基地进行示范推广。年底之前,北京将在5个区建立7支专业化统防统治服务队,在10个区建立33个融合示范区,核心示范面积4400亩,辐射推广1.4万亩以上。农产品质量农药残留监督抽查合格率100%。”北京市植保站站长周春江介绍说。

“如果哪天,您郊游采摘的时候,走进蔬菜种植基地的棚室,在满眼绿中,看到绿色防控技术,还看到着装统一、设备先进、技术专业的一队人马在园区里忙碌,您可别意外,那是植保专业化统防统治服务队在工作呢。”周春江邀请大家有机会到园区考察参观指导。

生物酵素在养殖中可替代抗生素

科学与生活

科技日报(记者王怡)近日,记者从生物酵素技术产业化应用论证会上了解到,中国生态农学专家、原厦门大学连玉武教授及其研发团队全面深化生物酵素在种植、养殖、环保、人体四大领域的应用并取得突破,其中该团队在我国养殖业中首次实现了用酵素产品全程替代“抗生素”。

据悉,由连玉武和京福龙科技有限公司共同研发的动物酵素在黑龙江、吉林、辽宁、山东、福建、广东等多个省区进行了数百个生产试验验证,实现了完全替代抗生素,同时还体现出多产仔、少掉头、快出栏、不用药、环境好、品质高等六大特点。2012年以来,京福龙编制国内第一份《无抗养殖操作规程》,在规程指

导下,2013年末突破性地实现了无抗养殖。养殖出来的生猪屠宰后肉品经国内第三方机构“谱尼测试”检测,13项抗生素均未检出“未检出”。

中国工程院院士马建章认为,现有的农牧业生产方式,化肥、农药等大量使用,对于环境影响很大,从而影响到自然界的物种多样性。对于农牧业生产而言,生物酵素的应用既增产,又能使产品保持原始味道,未来在产品推广推广中进一步完善研究,适合在全国推广。

另外,连玉武研发团队研发的植物酵素在水稻种植领域也取得一定效果。在哈尔滨市五常市五常镇远景村,在水稻生产同一试验地块实现了连续三年达到40%以上增产效果;稻瘟病、稻曲病病情指数降低为6.0%-8.6%,防治效果达75%-80%。

一般分为中枢型(CSAS)、阻塞型(OSAS)、混合型(MSAS)三种类型,临床上以OSAHS最为常见。SAHS是一种全身性疾病,中重度OSAHS患者5年病死率高达13%。研究已证明OSAHS可能引起或加重高血压(夜间及晨起高血压),引起冠心病、夜间心绞痛及心肌梗死,II型糖尿病及胰岛素抵抗,夜间反复发作为左心衰竭、脑血栓、脑出血等等。

“根据患者睡眠时打鼾伴呼吸暂停、白天嗜睡、身体肥胖、颈围粗及其他临床症状可作出初步临床诊断,如需确诊并了解可能的病因、类型以及病情的严重程度,则需进行相应的睡眠呼吸监测如多导睡眠图检查等。”李玉柱表示,导致睡眠呼吸暂停的原因比较复杂,因此确诊SAHS后,医生和患者及家属一定要仔细商讨,制定个体化治疗方案。