

营养快餐

鱼腥草好处多

鱼腥草别名蕺菜、侧耳根、猪鼻孔、紫萹、九节莲、肺形草、吴萹草等,气味独特。鱼腥草是一种开胃爽口、味道独特的山野佳肴。属贵州一大野菜,妇幼老弱特别爱吃,具有浓厚的地方特色。

鱼腥草在春秋时期即已开始被采收,长江以南地区分布较广,但在山区一般很少采收鱼腥草,其主要功能是人药。

营养成分

鱼腥草的主要成分是碳水化合物、蛋白质、脂肪,还含有一定的甲基正壬酮、羊脂酸和月桂油烯等。

药用功效

鱼腥草全株均可入药,对流感、肺炎球菌有明显抑制作用,还有解毒、清热、镇痛、止咳、顺气、健胃等医疗作用,外用可治疗疥癣、湿疹、痔疮等症。

鱼腥草可促进头发生长,使白发变黑,且有滋补强身之效。

食用方法

鱼腥草的根茎嫩而脆、微辣带腥,为主要食用部位。鱼腥草既可生食亦可熟食。其茎、叶、根可凉拌、炒食,也可腌渍或制作成茶、酒、汽水等保健饮料。

生食烹调方法是将鱼腥草切段加盐脱水,再加姜蒜、麻油等凉拌。也可根据个人喜好另作佐料。其特点是保留原有风味,上口鲜脆,异香独有。熟食的烹调方法较多,有鱼腥草炒蛋花、鱼腥草三鲜汤、火腿焖鱼腥草、肉丝炒辣椒鱼腥草等等。



扫一扫

欢迎关注科技改变生活微信公众号

《家长注意啦,新型毒品!专门针对儿童,千万当心,看到必转!》《这7种肉,医生已禁,比砒霜还毒》……这些常在朋友圈里流传的文章,往往被证实是谣言。请关注——

微信朋友圈谣言知多少?

本报记者 管晶晶

打破砂锅

日前,中山大学大数据传播实验室联合微信安全团队发布《微信年度谣言分析报告》,报告中选取了一些在微信朋友圈流传甚广的文章,事实上,它们都被证实是谣言。

辟谣的“干不过”传谣的

《报告》对5条单条阅读量最高的文章进行简要分析。这5条谣言的单条阅读量都超过千万,再加上被多个公众号转发,其传播影响力可谓巨大。

其中,《家长注意啦,新型毒品!专门针对儿童,千万当心,看到必转!》一文中提到,江西九江警方在一家酒店查获60多包伪装成橙汁跳跳糖的新型毒品,专门针对儿童。这种毒品遇水即溶,即冲即饮,与各种饮品混合后口味都不发生变化,甚至香味都相似。

尽管《重庆晨报》对此进行了辟谣,称公安机关还未发现这样的新型毒品,网上系误传。实际情况是警方查获了许多跳跳糖和橙汁包装的毒品,但这是吸毒嫌犯自己将毒

品K粉放在了包装袋里,并未在市面上流行,更和“针对儿童”无关。然而这条微信还是在朋友圈里疯传。

另一篇题为《家里的这两种液体一旦合体,马上死亡! 速速扩散!》的文章则描述了北京王女士清洁马桶时,倒入洁厕灵又加了84消毒液,王女士随后晕倒,抢救无效死亡!医院诊断为氯气中毒。文章中说,500克84消毒液,加400克的洁厕灵,可产生约15升氯气,大量氯气在狭小的空间内足以使人致命。

针对该条谣言,《厦门日报》有辟谣,称洁厕灵和84消毒液混合后,所发出的刺鼻味道确实是氯气所散发的气味,不过谣言对此有所夸大。人体吸入氯气时,会出现流泪、咳嗽等生理反应,正常情况下会本能地躲开。即使是在密闭的卫生间里,同时使用84消毒液和洁厕精会产生氯气,但也不可能一次倒入很多,产生出大量有毒氯气,还一直保持不动,持续吸入氯气。

同样,尽管权威媒体已经援请专家进行了辟谣,但还是辟谣文章的流传远远少于谣言的传播。

傍晚、寒暑假是谣言高峰期

报告显示,谣言发布的高峰集中在一天中的傍晚、一周中的周四、一年中的寒暑假。在这些相对闲暇时间,人们更加有空进行阅读和分享,也为谣言传播提供了更多可能。

报告还以技术手段分析了2015年4月至2016年3月间,微信中被举报次数较多的2000多条疑似谣言文章,对其中的600多条谣言进行了人工编码。研究发现,其中比例最高的是失实报道类,占比达31.4%,主要包含社会政策/秩序、经济状况等内容;其次为健康养生类,占比15.1%,主要涉及食品安全、疾病和健康养生等内容;再次为奇闻趣事类主题,占比13.5%,主要涉及各类迷信怪谈和八卦等。

而在传播形式上,夸张的图片、惊悚的标题几乎是谣言的“标配”。约95%的谣言都未申请原创,一方面可能是因为公众号编辑申请原创保护意识不强,但也很能说明大部分谣言都是公众号之间互相转载。

中山大学大数据传播实验室主任张志安

教授表示,如果网民更多了解谣言传播的周期性和内容化特征,就更容易识别和过滤谣言。该报告通过研究谣言的文本与传播特征,期望帮助大家更好地识别谣言、澄清谣言;通过了解谣言传播心理动机,期望能从源头上减少人们的焦虑和不安感,继而消除谣言。“我们和微信长期合作进行谣言研究,就是想用科学和信息素养来防范谣言的危害。提高信息透明度,解决人们切实担忧的问题,提高人们的科学素养和媒介素养,使人们真正拥有安全感和信任感,才是治理谣言的根本方法。”

公募选题研究治理网络谣言

报告显示,这些网络谣言的大肆传播利用了人们不同的心理动因。如健康养生类、人身安全类、财产安全类的谣言中,主要利用了人们的焦虑与恐惧心理;奇闻趣事类谣言中,则包含了许多迷信内容,该类谣言同时包含焦虑与恐惧、希望与欲望两种动机。如此一来,不仅搅乱了人们的正常生活,也影响了社会稳定和网络生态环境。

张志安认为,谣言为了吸引眼球获得点击,常常夸大其词,故意唤起人们的不安与恐惧。不过,每条谣言的产生,都有其社会背景与心理动机,因而谣言并不完全是“洪水猛兽”,某种程度上看,它是社会的“晴雨表”,体现出公众对某一方面信息的渴求。因而,了解谣言、减少谣言、防范谣言,是值得去做的事情。

对此,微信安全团队将联合中山大学传播与设计学院、宏博知微正式设立“辟谣研究基金”,以公募议题共同研究的方式,对网络谣言的研究者进行支持和资助,近期将会公布选题细则和具体要求。

微信安全团队表示,目前微信对于谣言的抑制已经初步有了体系,但是未来的路还很长,今后,将持续积极联合各方,不仅要通过研究谣言的文本与传播特征,来更好地识别谣言、控制谣言;更希望通过了解谣言传播心理动机,从源头上减少人们的焦虑和不安感,消除谣言。也希望有更多的人和机构能够共同来维护网络生态安全,对谣言说不。

人工智能让云开发“如虎添翼”

本报记者 申明

锐观察

美国女子自行车场地团队正在利用IBM的认知计算“秘密”训练,姑娘们希望在今年夏天的里约奥运会上打破英国队的垄断,夺得金牌。

“运动员借助智能眼镜和传感器所收集的运动员心率、行进速度、消耗的热量以及乳酸阈值等数据,能够描绘每个运动员消耗体力的曲线图,帮助运动员进行更好的体力分配。”前不久,在美国举办的InterConnect大会上,IBM公司jstar工程师兰迪·威尔考克斯向记者描绘了可穿戴设备在体育竞技中的“神奇”作用。

基于开放标准的Bluemix提供超过120种先进工具与服务,涵盖大数据、移动应用、沃

森、分析和物联网等各个领域在大会上,IBM希望让Bluemix上有更多的数据和应用。

其中,明星产品“沃森”给了开发者创造新“智能”应用的机会。与最近名声大噪的“阿尔法围棋”相比,在人工智能领域,IBM的“沃森”可谓是“老前辈”,其智能能力曾在2011年参加美国综艺问答节目“危险边缘”打败人类对手而首次被外界关注。

实际上,这项应用能够如此快速地被美国队使用也要归功于后台开发的便捷。开发者们使用了Bluemix的云开发平台。Bluemix是IBM在2014年推出的云平台,这项企业级服务可以令组织和开发人员能够快速又轻松地在云上创建、部署和管理应用程序。

基于开放标准的Bluemix提供超过120种先进工具与服务,涵盖大数据、移动应用、沃

森、分析和物联网等各个领域在大会上,IBM希望让Bluemix上有更多的数据和应用。

其中,明星产品“沃森”给了开发者创造新“智能”应用的机会。与最近名声大噪的“阿尔法围棋”相比,在人工智能领域,IBM的“沃森”可谓是“老前辈”,其智能能力曾在2011年参加美国综艺问答节目“危险边缘”打败人类对手而首次被外界关注。

实际上,这项应用能够如此快速地被美国队使用也要归功于后台开发的便捷。开发者们使用了Bluemix的云开发平台。Bluemix是IBM在2014年推出的云平台,这项企业级服务可以令组织和开发人员能够快速又轻松地在云上创建、部署和管理应用程序。

基于开放标准的Bluemix提供超过120种先进工具与服务,涵盖大数据、移动应用、沃

创新浪潮中的江苏定位

——江苏省科技厅厅长王秦谈建设具有全球影响力的产业科技创新中心

本报记者 张晔

“十二五”以来,江苏率先提出并大力实施创新驱动核心战略,深入推进科技创新工程,在建设创新型省份、推动经济社会持续健康发展方面取得了突出成绩,知识产权综合发展指数年均增长率全国第一,人才综合发展水平居全国第二,区域创新能力实现“七连冠”,科技进步贡献率提高到60%。

可以说,无论是从纵向还是从横向比较,江苏都取得长足进步。但是,如果放在全球经济竞争的大背景下,放在新一轮科技革命的大背景下,放在引领经济发展新常态、加快转型升级的大背景下审视,江苏仍然存在创新能力还不够强,科技对经济社会发展的支撑能力还不够足,创新仍然是发展的“软肋”。

江苏省委十二届十一次全会作出了建设“具有全球影响力的产业科技创新中心”的战略部署,为全省在创新前行的轨道上确立新的坐标,锁定了新的标杆。这既是江苏把创新摆在经济社会发展核心位置的认识自觉,更是以创新前瞻布局、以创新主动应对的战略自信。

记者:江苏为什么要在此时作出建设具有全球影响力的产业科技创新中心的战略部署?

王秦:党的十八大以来,以习近平同志为总书记的党中央把创新摆在国家发展全局的核心位置。2014年底,习近平总书记在江苏视察时,提出了“四个对接”的要求,强调要以只争朝夕的紧迫感,切实把创新抓出成效,这是对江苏的殷切希望,也是江苏肩负的重大责任。

在转型发展的关键阶段,我们比以往任何时候都更加需要重视科技创新,更加需要理清科技创新的主攻方向。向科技创新要动力、向产业高端要空间,是江苏多年来推进创新驱动发展的鲜明特征和不变底色。江苏省委、省政府把建设具有全球影响力的产业科技创新中心确立为新时期创新前行的新标杆,作为全省产业升级和供给侧改革的一大关键支撑,强调面向产业的科技创新,强调科技与产业的紧密结合。既主动顺应新一轮科技革命和产业变革的大趋势,聚焦产业科技创新,致力于提升江苏产业特别是制造业的技术层次和竞争力;又立足江苏在加快转型升级和提升产业分工国际地位的迫切需求,发挥创新资源丰富、研发力量雄厚和产业基础好、开放度高的综合优势,体现江苏在国家创新战略大框架下的分工和特色,与北京、上海建设具有全球影响力的科技创新中心错位发展、衔接配合,为提高我国产业国际竞争力做出贡献。

记者:如此看来,这一战略部署可谓顺势而为。您能否简单介绍一下路线图和时间表?

王秦:对于“加快向具有全球影响力的产业科技创新中心进军”的中央命题,江苏给出了“可操作、可细化、可落实”的路线图和时间表。

即通过“三步走”推进具有全球影响力的产业科技创新中心建设:第一步,经过5年左右努力,到2020年基本形成产业科技创新中心框架体系;第二步,经过10年左右奋斗,到2025年形成产业科技创新中心区域的核心功能,成为全球产业技术创新网络的重要节点;第三步,到2035年左右,全面建成具有全球影响力的产业科技创新中心。

旨在通过构建创新水平与国际同步、研发活动与国际融合、体制机制与国际接轨的现代产业科技创新体系,使江苏成为创新活力充分释放、科技基础设施完善、城市创新功能健全、区域创新开放有序、创业环境持续优化的产业科技创新中心,成为全球重大原创性技术成果和战略性新兴产业的重要策源地,全球产业科技创新高端人才、高成长性企业和高附加值产业的重要集聚区。

记者:江苏建设具有全球影响力的产业科技创新中心的核心是什么?

王秦:建设一流产业科技创新载体,是建设具有全球影响力的产业科技创新中心的核心任务。重大创新载体建设始终摆在江苏推进科技创新发展的首要位置,2013年底成立的江苏省产业技术研究院,作为全省科技体制改革的“试验田”,得到了习近平总书记的充分肯定。全国首个未来网络试验设施、纳米真空互联实验站、国家超级计算无锡中心等一大批重大创新平台近年来在江苏相继建立,科技创新载体呈现出蓬勃发展趋势,建设具有全球影响力的产业科技创新中心,将把一流产业科技创新载体作为战略点和核心载体,主要任务包括:提升省产业技术研究院建设水平,布局建设一批产业技术创新中心,建立高水平海外产业技术研发载体使之成为产业技术升级的“推进器”,吸引各类创新资源的“强磁场”和重大创新成果的“策源地”。积极创建微结构、通信技术、水土生态等国家实验室,加快建设国家超级计算(无锡)中心、未来网络实验站、纳米真空互联实验站等重大产业科技创新平台,构建代表世界先进水平的重大科技基础设施群,努力形成代表国家水平、国际同行认可、在国际上拥有话语权的科技创新实力,成为抢占国际科技制高点的重要战略创新力量。选准关系全局和长远发展的战略竞争之地,前瞻布局一批能填补国内空白、支撑战略性新兴产业跨越的重大产业科技创新项目,培育形成纳

科技、石墨烯、高性能碳纤维等全球有影响、附加值高的产业创新集群,加快构建产业创新发展新体系。

记者:江苏准备出台哪些“真招”、“实招”,让这些重大创新载体不再成为“创新孤岛”?

王秦:建设具有全球影响力的产业科技创新中心,构建开放式产业科技创新网络是关键举措。近年来,江苏把推动企业研发机构建设和推进产学研协同创新作为完善产业技术创新网络的两个重要抓手。在企业研发机构建设方面,出台《关于进一步加强企业研发机构建设的意见》,研究提出了“两促进、双提升”工作思路和“百千万”行动计划,着力建设装备精良、管理科学、运行高效的研发机构,加快形成体系健全、功能完备、开放竞争、富有活力的企业研发机构建设发展网络。目前,全省建有大中型工业企业和规模以上高新技术企业研发机构10000多家,建有率超过88%。在产学研协同创新方面,江苏大力发展省部合作、院企合作、校地合作、区域合作、国际合作,布局建设苏州纳米、泰州生物医药、南京通信与网络等国家科教结合产业创新基地,大力提升与中科院、清华大学等合作层次,累计拥有校企联盟超1万家,年实施产学研合作项

目超1.5万项。

下一步,重点完善健全三个网络,即完善产业技术研发网络,健全企业主导产业技术研发创新的体制机制,培育一批创新能力国际一流、规模与品牌位居世界前列、引领产业跨越发展的创新型企业,全面提升企业研发机构研发能力。构建产学研协同创新网络,深化与中科院、清华大学、北京大学等重点科教单位合作,合作建设一批国家级重大产业技术研发机构和平台,推动产业重大科技成果在我省的集聚转化促进产学研深度合作和产业链上下游的资源整合。深度融入全球研发创新网络,积极构建产业科技创新全球合作伙

记者:建设产业科技创新中心,意味着创新需求从市场中来,创新成果必须到市场中去,我们将怎样处理好政府和市场的关系,使市场在资源配置中起决定性作用和更好发挥政府作用?

王秦:打造与国际接轨的产业科技创新生态,是建设具有全球影响力的产业科技创新中心的重要保障。目前

我国创新生态过多地依赖政府构建的“人工生态”,而不是依托市场自发形成的“自然生态”,要重点在营造创新创业环境上下工夫,发挥好市场的“无形之手”的优势,进一步营造创新氛围,打破创新障碍,激发创新活力。加强知识产权运用和保护。知识产权是联结创新与市场之间的桥梁和纽带,要充分发挥知识产权促进创新创业的重要激励作用,创新知识产权管理机制,不断完善和深化知识产权政策环境、制度环境和公共服务体系,引领产业创新模式变革,优化市场竞争环境,释放全社会创造活力。建设国际化创新创业人才高地。创新驱动实质是人才驱动,要实施更加积极的人才政策,建立更加灵活的人才管理制度,优化人才创新创业环境,充分发挥市场在人才资源配置中的决定性作用,激发人才创新创造活力,为推进产业创新中心建设提供坚强支撑。推动科技服务集群化发展。发挥政府引导和市场配置资源的决定性作用,加快政府职能转变,完善政策环境,培育和壮大科技服务市场主体,创新科技服务模式,加快形成覆盖科技全链条的科技服务体系,实现科技服务业专业化、网络化、规模化发展。

