

重庆科技报

科技改变生活
创新引领未来

2017年3月23日 **星期四** 农历丁酉年二月廿六
今日**16**版·总第21期

国内统一连续出版物号:CN50-0033 代号:77-9 网址:www.cqkjc.com



微信公众号



微信公众号

重庆市科学技术协会主管主办 重庆市科学技术委员会指导 重庆日报协办 重庆科技报社出版

科技手段提升
“重庆制造”质量水平 详见**02**版

重庆新能源汽车产业布局提速
到2020年年产销量将超15万辆
详见**03**版

我市将大力培养
3类知识产权人才 详见**04**版

2020年 我国软件业收入将破八万亿

新华社北京3月21日电(记者 张辛欣)工信部信息化和软件服务业司司长谢少锋21日说,工信部将加快推动软件产业技术创新,培育基于物联网、人工智能、大数据等的新业态新模式,用软件服务“互联网+”、“中国制造2025”等重大战略、行动计划,推动新旧动能转换。预计到2020年,我国软件产业收入将突破8万亿元。

谢少锋是在21日举行的2017中国国际软件博览会新闻发布会上做出上述表述的。

软件是引领科技创新的核心力量,建设强大的软件产业,是我国构建全球竞争新优势、抢占新一轮工业革命制高点的必然选择。

谢少锋说,目前,我国软件产业规模快速壮大,结构不断优化,创新能力增强,部分领域实现突破。但仍然面临着基础领域创新能力和动力不足,与各行业领域融合应用不够,信息安全保障能力亟须加强等问题。

工信部将围绕产业链关键环节,加强基础技术攻关,同时积极培育壮大新兴业态,加强信息安全保护,搭建服务平台,鼓励企业对接优势资源,形成合力创新。中国国际软件博览会就是推动行业资源整合、企业创新合作的平台之一。

由工信部等主办的2017中国国际软件博览会将以“软件定义世界,智能引领未来”为主题,于2017年6月29日至7月1日在北京举行,展示软件新成果,让技术更好服务生活。本届软件博览会还将首次打造交易平台,更好促进企业供需对接。

我市首家钢结构 产业研发中心挂牌

本报讯(重庆日报记者 吴刚)日前,重庆大学与宝汇钢结构公司共同组建的联合研发中心挂牌。作为我市钢结构产业的首家研发中心,该中心将致力于解决我市钢结构产业目前面临的焊接、吊装等关键技术和工艺难题,并逐步形成地方标准,推动我市钢结构产业整体技术水平提升。

据了解,欧美发达国家近五成建筑由钢材建成,而我国仅为6%,工期短、成本低的钢结构有着巨大的市场。钢结构产业在推动建筑业提档升级的同时,也为目前钢铁行业的产能化解提供了一条出路。和发达地区比较,我市的钢结构产业还处在“欠发达”阶段。每年数以百亿元级的钢结构建筑市场,主要承建方为外省市的钢结构企业。由于技术力量薄弱,本地百余家具钢结构企业大多只能做简单的钢结构件代加工和安装,年总产值不足百亿元,整体上呈现“小、散、弱”的发展现状。

据悉,新挂牌的研发中心将首先着眼于超高层钢结构楼宇建筑的相关研发,通过施工工艺技术创新来节省材料和时间。

我市出台“十三五” 知识产权人才规划

本报讯(重庆日报记者 张亦筑)近日,记者从市知识产权局获悉,《重庆市“十三五”知识产权人才规划》(以下简称《规划》)日前正式出台。根据规划,到2020年,全市将培养和造就一支有效支撑科技创新、产业发展、对外开放的知识产权人才队伍,努力建成西部知识产权人才高地,为知识产权强市建设奠定坚实的人才基础。

“目前,我市各类知识产权人才已超过6000人,但仍存在总量偏少、结构不优、能力不强、高端人才和企业知识产权人才匮乏等问题。”市知识产权局规划处处长蒋其全说。

知识产权人才是我市建设知识产权强市最基本、最核心、最关键的要素。《规划》提出,

要建成5-10个国家级和市级知识产权人才培养和研究基地,让各类知识产权人才知识、技能和专业水平进一步提升,人才队伍结构和布局全面优化。

“《规划》将大力培养知识产权基础人才、急需紧缺人才、高层次人才3类人才列为重点任务。”蒋其全表示,主要措施包括完善3项知识产权人才工作体制机制,创新4类知识产权人才重大政策,实施3项知识产权人才重大工程和4项重大项目。

按照《规划》制定的目标,到2020年,全市知识产权专业人才数量将达到12000人,人才对知识产权创造、运用、保护、管理和服务的支撑作用充分显现。(相关报道见04版)



近日,重庆植恩药业有限公司,工作人员正在进行研发试验。植恩药业与多所高校开展产学研合作,充分利用高校、科研院所的

科研资源和技术实力,服务于企业技术创新及实施知识产权战略,目前已拥有4件发明专利。 重庆日报记者 谢智强 摄

“重庆造”医疗产品入选优秀国产医疗设备名单

本报讯(重庆日报记者 刘蓊奕)近日,国家卫计委公布了全国第三批优秀国产医疗设备名单,重庆制造的JC型聚焦超声肿瘤治疗系统、JC200聚焦超声肿瘤治疗系统榜上有名。

去年底,国家卫计委展开第三批优秀国产医疗设备遴选工作,共有56家企业的160个产品最终入选,涉及数字减影血管造影机

(DSA)、心电图机、清洗消毒设备、高强度聚焦超声肿瘤治疗系统等产品。

此次入选的JC型聚焦超声肿瘤治疗系统和JC200聚焦超声肿瘤治疗系统为本地企业自主研发生产,目前已在肝脏肿瘤、软组织肿瘤、乳腺癌、子宫肌瘤等多种疾病的临床应用。

市科协系统开展植树活动



本报讯 春寒仍料峭,万物已萌生。3月21日上午,为践行五大发展理念,增强环保意识和生态意识,市科协机关、市绿化办、市级学会、市科协直属单位代表、北碚区科协120余人在北碚区台湾农民创业园开展了植树活动。

在现场,所有参加植树活动人员热情高涨,一起挥锹培土、踩土定植,精心种下本地适生小树苗,为建设生态文明、构筑绿色家园贡献自己的一份力量,为共同建设山清水秀美丽重庆添砖加瓦。

沈静 吴玥瞳 摄影报道

全国首个全钢构光伏+无线充电桩停车楼月底开工

本报讯(重庆日报记者 廖雪梅)记者3月21日从中安安产科技发展集团有限公司了解到,全国首个全钢构光伏+无线充电桩停车楼——渝北区碧津公园立体停车楼项目已完成施工招投标,计划本月底开工。

该停车楼安装了200多块太阳能光伏发电板和50个无线充电桩,在实现停车楼电能自给自足的同时,可为电动车提供充电服务。

碧津公园停车楼总投资约1.2亿元,拟修建18层的垂直移动型停车楼,其中地上16层、地下2层。该停车楼2018年春节前建成投用后,可提供停车位约478个。届时,车主只需从平层开进车库入口,拿卡后剩余泊车过程将交给停车楼自动完成。

我市专家发明汽油甲缩醛快速检测方法

本报讯(重庆日报记者 吴刚)记者日前从市计量质量检测研究院获悉,该院专家研发的一种检测方法,可在几分钟内检测出汽油中是否含有非法添加的甲缩醛。

甲缩醛是一种无色易挥发可燃液体,是现行的车用汽油国家标准中不得添加的有害物质。添加有甲缩醛的汽油会导致发动机里塑料或橡胶制成的密封件发生化学反应,破坏发动机的密封性。与正规汽油相比,甲缩醛燃烧值较低,发热量不够高,也会导致油耗增加。

市计量质量检测研究院的这项发明,只需用矿泉水瓶子装二十分之一的矿泉水,然后倒入总量为瓶子三分之二的“嫌疑”汽油,使其充分混合,等油水自然分离后,倒掉上面的油,然后往瓶中剩下的水中依次倒入试剂,如果水变成了红色,说明汽油中添加了甲缩醛。

据悉,这项发明目前正在申报成果专利,获评后将很快实现商品化。

科技手段提升“重庆制造”质量水平

本报讯(重庆日报记者 吴刚)记者近日从市质监部门获悉,2016年我市工业产品质量监督抽查合格率为93.93%,比上年同期提高3.83个百分点;11类日用消费品抽查合格率为92.49%,同比上升6.75个百分点。据悉,取得这样的成绩,我市采取了不少科技手段。

技术服务与产业链深度融合,通过产业检测服务为主向产业链全流程服务的转变、技术机构从单纯的质量信息公开服务提供平台向创新驱动引擎和高技术服务业新增长点的转变,目前全市质监系统已经建立了国家级检测中心16个,资质认定检验检测机构483家,检测能力基本覆盖全市产业发展需求。

产品从理念变成样品,再从样品变成量产的商品,后者的转换需要标准化的流程和工艺。标

准化是我市提升工业产品质量的另一科技手段。以标准化服务产业经济的发展,2016年,我市围绕“中国制造2025”和工业转型升级,推行“科技、标准、产业”同步发展促进行动,全年新增国际、国家、行业、地方标准153项,制修订国际标准3项,其中2项标准荣获2016年中国标准创新贡献奖一等奖,实现重庆标准国际化水平的突破。

先进的质量管理方法,是我市提升工业产品的又一“利器”。去年,我市新增137家企业开展供应链质量提升活动,目前累计达236家;新增116家企业推行质量成本管理,累计达286家,为企业节约成本1.4亿元;发布QC(群众性质量改善活动)成果285个,创造直接经济效益5.56亿元。



日前,市民在江北区智慧城管大厅,体验数据化的现代城市管理。在319城市管理服务周期间,江北区市政组织30位市民,体验视频案件上报、呼叫中心等,了解智慧城管是如何通过网络

和数据分析,对辖区城管执法、环境卫生、市政设施、灯饰照明、停车诱导等业务信息系统进行高效的管理。

重庆记者 罗斌 摄

渝沪人口计生科研院所签订合作框架协议

本报讯(重庆日报记者 刘蓟奕)3月20日,记者从重庆市人口和计划生育科学技术研究院获悉,该院与上海市计划生育科学研究所签订了《渝沪两市人口计生科研院所合作框架协议》(以下简称《协议》),将在计划生育生殖健康相关领域科技成果转化等方面展开广泛合作。

据悉,近年重庆在计划生育手术并发症和病残儿童鉴定工作、计划生育生殖健康研究等方面在全国领先。而上海在提升自主知识产权能力、加快科技成果的转化应用等方面走在全国前列。两地人口计生科研院所应在业务工作和研究特色上可以取长补短,良性互动。

《协议》商定,两地将在计划生育生殖健康科研平台建设、网络建设、科研项目合作、人才队伍建设和加快成果转化等方面开展广泛合作。在此基础上,双方还就联合开展课题研究签署了《以重庆地区孕前优生健康检查人群为基础的队列研究科研合作协议》。

22个重大项目长寿集中开工

本报讯(重庆日报记者 颜安 实习生 蒋晨)近日,22个重大项目在长寿经开区集中开工,总占地面积1620亩,总投资85.27亿元,建成投产后预计可实现销售收入160亿元。

22个重大项目中,化工及化工新材料产业项目8个,总投资42.31亿元,涉及水性涂料、聚酯涂料等;高端装备制造产业项目9个,总投资17.06亿元,涉及汽车零部件、模具制造等;电子信息产业项目4个,总投资20.5亿元,涉及电子线束组件等。

除以上21个市场类项目外,长寿经开区投资建设的科技创新园项目也在当日开工建设。该项目总投资5.4亿元,建成后将兼具综合办公、交易和研发“三位一体”的服务功能,为园区企业提供全要素、低成本的科技创新创业服务,有助于推进企业科技创新。

重庆新能源汽车产业布局提速

到2020年年产销量将超15万辆

本报讯(重庆日报记者 白麟)日前,记者从市经信委获悉,我市新能源汽车产业推进近期明显加速,多家大型企业纷纷来渝集中布局,逐渐形成“6+3+3+30”的新能源汽车产业体系。根据《重庆市新能源汽车与智能汽车产业集群发展规划(2015-2020年)》、《重庆市人民政府办公厅关于加快新能源汽车推广应用的实施意见》,到2020年,全市新能源汽车年产量将超15万辆。

日前,小康股份全资子公司重庆金康新能源年产5万辆纯电动乘用车项目,获得国家发改委核准。金康也成为全国第八家、中西部首家获得新能源汽车生产资质的企业。

近期,小康还宣布将融资近66亿元,投向金康项目,以及美国SF Motors“纯电动·智能汽车开发项目”。

除了小康以外,我市其他车企在新能源板块也动作频繁。北汽集团计划投资50亿元,在涪陵新区布局新能源汽车生产线;众泰汽车投资40亿元的重庆新能源汽车基地,已于去年底建成;长安汽车也发布计划,未来十年将累计投入180亿元,发展新能源汽车。

在新能源汽车运营方面,目前我市已累计推广应用新能源汽车上万辆,计划到2020年,在全市累计推广应用新能源汽车10万辆,并明确新能源汽车购置补贴、路桥费免缴、新能源专用车通行便利等优惠政策。

业内人士普遍认为,未来数年内,重庆在新能源板块将拥有较大的发展体量、领先的制造技术和较完善的产业体系和运营平台,并将成为国内最重要的新能源汽车产业基地和应用示范区。

重庆已形成“6+3+3+30”新能源汽车产业体系——



长安、力帆乘用车、力帆汽车、华晨鑫源、北汽银翔、潍柴汽车等6家乘用车企业;



恒通、五洲龙、穗通等3家客车企业;



瑞驰、盛时达、长帆等3家专用车企业;



30家相关配套企业。

曹启斌 制图

纵深

弯道超车,自主车企怎么做?

文/图 重庆日报记者 白麟

对重庆乃至全国的自主品牌车企而言,新能源汽车承载着一个重要期望——实现对跨国车企的“弯道超车”。

肖飞(化名)是我市一家知名汽车零部件配套企业的技术部门负责人。在他看来,传统燃油汽车的发动机、变速箱核心技术,大多被跨国汽车品牌垄断,这些技术通常都是车辆的绑定在相关企业身上。在这样的情况下,自主车企要追上跨国车企,难度极大。而新能源汽车则在汽车动力系统等领域,提供了这样一种可能性。

小康集团相关人士则表示,相比燃油车,以纯电动汽车为代表的新能源汽车,其电控、电机技术相对成熟,壁垒不高,且国内外基本处于同一水平。“新能源汽车之所以是

‘弯道’,就是还存在技术等方面的难题,而且这条路上,还不只一道‘弯’。”

“技术突破的核心问题在电池上。”肖飞认为,无论是特斯拉采用的三元锂电池,还是国内车企更多采用的磷酸铁锂电池等,都还存在不同程度的技术缺陷,“大家都还在找未来的最佳应用方案,一旦找到,就等于掌握了行业的关键话语权。”

业内人士指出,新能源汽车发展,首先要解决配套设施建设的问题,当前充电桩的建设还远不到位,其原因既有规划、投资上的滞后,也存在建设用地供应协调力度不够等问题。

市经信委相关人士表示,目前,我市依托强大的传统汽车产能,具备较强的生产能力,但还存在产品整体档次偏低、核心零部件本地化配套不强等问题。为此,我市正在采

取措施,加大招商引资和自主培育发展的力度,加快推动全市新能源汽车的推广应用和产业发展。

近一两年,全球主要汽车生产国与大型车企,在大力推进新能源汽车发展方面,已基本取得共识。大众、丰田、宝马、奔驰、通用,也在最近相继发布了新能源汽车的市场投放计划。业内普遍认为,距外资和合资品牌大举进入中国市场之日,最多只有四五年时间。

“越是有来自外部的压力,越应该保持清醒,合理安排发展规模与技术、品牌之间的投入比例。”小康集团相关负责人表示,在接下来几年宝贵的“窗口期”中,要避免盲目的规模扩张,把更多资源投入到研发中去。“自主品牌要在‘弯道’上加速赶超,就必须集中资源、提前计划,跟跨国车企比布局、比眼光。”



移峰能源首座集中式新能源站正式启用,工作人员正在演示为新能源汽车更换电池。

相关新闻

企业加码新能源汽车分时租赁业务

本报讯(重庆日报记者白麟)2月25日零时起,盼达在我市新投放1100台力帆620EV新能源车,从事分时租赁业务。此前,盼达已在我市投入了近3000辆力帆330EV分时租赁新能源车,其单车平均每天使用时达7小时。对此,盼达决定在此轮进行追加投放,对相关服务进行充实和升级。

一位业内人士认为,分时租赁模式极大地增加了新能源汽车的应用价值,未来两者相辅相成,将实现“1+1>2”的产业效应。近年来,新能源汽车对私人市场销售局面无法完全打开,与其充电难、续航短、价格贵有直接关系。重庆交运汽车租赁有限公司执行董事彭刚对此指出,分时租赁

强调的是汽车作为通勤工具的便捷性,其充电、续航、价格等问题,都由运营方来解决,这在最大程度上消除了人们对电动汽车的使用顾虑,为新能源汽车厂商挖掘出优质的市场空间。

市场观察人士曲云超则认为,随着国内越来越多的大城市采取摇号、限行等措施,享受牌照和上路“特权”的新能源汽车,也顺理成章成为分时租赁行业的“最佳拍档”。

“目前汽车厂商布局分时租赁,是试图由生产方向运营方转型,这实际上引发了一种生产组织形式的本质变化。”彭刚认为,对正向新能源汽车生产转型的厂商来说,分时租赁提供的,是一个上佳的路径。



盼达用车新车型投放。

我市将大力培养3类知识产权人才

重庆日报记者 张亦筑

《重庆市“十三五”知识产权人才规划》(以下简称《规划》)制定的总体目标里有这样的描述:努力建成西部知识产权人才高地,为知识产权强市建设奠定坚实的人才基础。

“不仅人才资源总量大幅增加,力争到2020年全市知识产权专业人才数量达到12000人,人才队伍结构和布局还要全面优化,人才能力素质稳步提高。”市知识产权局规划发展处处长蒋其全称。

按照《规划》,“十三五”时期,我市将建成5-10个国家级和市级知识产权人才培养和研究基地,大力培养3类人才,其中培养10000名左右知识产权基础人才、2000名左右知识产权急需紧缺人才、200名左右国家级知识产权高层次人才。

据了解,知识产权基础人才包括企业知识产权人才、知识产权服务业人才、高校和科研机构知识产权人才。我市将通过实施知识产权基础人才工程,培养一支规模适当、结构优化、布局合理、能力较强的知识产权基础人才队伍。

知识产权急需紧缺人才是根据重庆自身实际情况划定的,包括知识产权行政管理和执法人才、企业知识产权高级管理人才、知识产权运营人才、知识产权信息分析人才、知识产权国际化人才。

“根据去年的统计数据,全市6621家规模以上工业企业,有副总经理级别以上的分管领导进

“十三五”时期知识产权人才目标

到2020年,力争全市知识产权专业人才数量达到**12000**人。其中:

	知识产权行政管理和执法人才	1000 人
	企业知识产权人才	6000 人
	知识产权服务业人才	3000 人(其中执业专利代理人 800 人)
	高等院校、科研机构等单位知识产权人才	500 人
	在培知识产权博士、硕士、本科生	1000 人
	其他知识产权人才	500 人

曹启斌 制图

行知识产权管理的企业仅1402家。”蒋其全表示,知识产权作为重要的战略资源,是企业核心竞争力所在,但大多数企业都没有很好地加以运用。“十三五”时期,为适应重点产业优化升级、战略性新兴产业发展的需要,我市将着力培养一批善于运用知识产权进行发展和经营的企业高级管理人才,同时支持企业家运用知识产权进行创新创业。

知识产权运营人才也是我市急需紧缺人才。我市将持续开展知识产权评估、交易许可、标准化等知识产权运营业务以及知识产权保险、质押融资、作价入股等知识产权金融和资本化业务培训,培养一批具有发展潜力、可以带领团队完成重大项目运作的知识产权运营人才队伍。

知识产权高层次人才包括知识产权领军人才和知识产权青年拔尖人才。其中,知识产权领军人才要精通知识产权法律和管理,熟悉知识产权国际规则和事务,专业能力和贡献突出,能够带领团队开展创新性工作。“十三五”时期,我市将选拔10-20名知识产权领军人才,重点打造一批领军人才开展知识产权服务的平台项目,发挥其引领和示范作用。知识产权青年拔尖人才同样要精通国内外知识产权法律法规,具有较高政策和战略研究水平,专业能力突出。“十三五”时期,我市将分阶段遴选200名左右知识产权青年拔尖人才,作为重点对象加强培养。“这些优秀人才,我们还将推荐入选国家级知识产权领军人才、知识产权专家库专家等。”蒋其全表示。

亮点1

鼓励高校推行理工本科+知识产权研究生本硕连续

重庆日报记者 张亦筑

目前,重庆理工大学、西南政法大学、重庆大学等高校设立了知识产权学科(专业),建成了一批在国内外有影响的人才培养基地。

“我市高校每年在培知识产权博士、硕士研究生及本科生至少有500人,对我市加强知识产权人才储备发挥了重要作用。”蒋其全说。

据悉,“十三五”时期,我市还将进一步加强知识产权学科建设,支持高等院校开设知识产权专业或者在管理学、经济学中增设知识产权专业。加强知识产权专业学位教育,鼓励有条件的高等院校设立与知识产权相关的二级学科硕士、博士学位授予点。

“值得一提的是,我市还鼓励理工类及综合类高等院校推行‘理工本科+知识产权研究生’本硕连续人才培养模式。这是《规划》中的一大亮点。”他表示,知识产权人才要懂技术、懂法律、懂经济、懂外语、懂国际规则,放眼全国,这样的高层次复合型人才都十分匮乏。推行“理工本科+知识产权研究生”本硕连续,让知识产权人才先有理工背景,再进行知识产权专业知识学习,可以有效解决这一问题。

同时,我市还将在高等院校理工科本科生、研究生中开设“知识产权公共课程”教学,培育和增强理工类学生的知识产权及法学素养。此外,依托部分高校和科研单位建立市级知识产权培训基地、研究平台,支持开展各具特色的知识产权课题研究。

预计到2020年,我市高等院校、科研机构等单位知识产权人才将达到500人,在培知识产权博士、硕士研究生和本科生达到1000人。

推进各类知识产权人才共享共用

重庆日报记者 张亦筑

按照《规划》,我市将完善知识产权人才库,推进各类知识产权人才共享共用。

“我们还将强化知识产权人才流动政策,鼓励和支持各企事业单位引进高端知识产权人才,并参照有关人才引进政策给予相关待遇,引导知识产权人才向边远地区、知识产权密集型产业和规模以上工业企业、上市企业、出口型企业、科技型小微企业流动。”蒋其全称。

去年的统计数据显示,全市6621家规模以上工业企业中,专门设置知识产权管理部门的企业仅802家,拥有知识产权专业管理人员的企业仅有1017家,其他科技型企业的情况就更不理想。

为此,“十三五”时期,为提升企业知识产权管理运营水平,我市将推动重点企业建立健全知识产权管理机构,配备知识产权专业人才。鼓励和引导中小企业设立专职

亮点2

知识产权岗位,支持小微企业委托知识产权服务机构进行知识产权托管。

“我们还将健全知识产权人才激励政策。”他说,比如鼓励企事业单位运用教育培训、薪酬福利、评选先进、晋职晋级等多种措施,激励表彰在知识产权工作中做出贡献的人才。落实研究开发费用税前加计扣除政策,对符合条件的企业知识产权人才培养费用按规定实行加计扣除。



聚焦农业科技双创之星(二)

周承伟与他的甜蜜事业

■ 本报记者 刘廷勇 通讯员 杨速

从一名“宅男”，到年产值700多万元的合作社理事长。从对蜜蜂一窍不通，到当地知名的养蜂专家。从学习摸索掌握蜜蜂营养杂交，到自创“一脾繁殖法”的蜜蜂繁殖办法和无害诱导治理棉虫技术。

周承伟，四川农业大学2014届毕业生，雅安多赢蜜蜂养殖专业合作社理事长、采蜜小镇负责人。2016年，他所创立的合作社年产蜂蜜100多吨，创收700多万元，为102户合作农户平均增收3万多元。

找准方向 开创甜蜜事业

“打游戏，看电影，早上不吃饭，中午吃外卖，晚上吃外卖。”刚步入大学时，周承伟的生活简单而无聊，“知道这种状态很不好，但当时没有什么方向，没办法做出太大改变，似乎就任性下去了。”

2013年6月，周承伟决定要改变这种状态。“当初选择农业就是为了好创业，一定要做些什么！”于是，周承伟把自己创业的想法告诉了室友巫雄，“我们养蜜蜂吧！”得到了巫雄的支持后，周承伟找到了学院杨明显老师，经过一番交流，养蜂的事情就这么敲定了。

自主创新 研发核心技术

建立合作社后面临的第一个难题就是选址。大的蜂群需要外出追花逐蜜，但基地毕竟需要一部分蜜蜂供蜂农平时交流和学习用，中蜂也最好是定点养殖，因此选址就显得尤为重要。周围空气和水质要好，还要有不间断的蜜源植物。跑遍整个雨城区及周边县城，周承伟最终选在了雅安的多营镇下坝村。

“蜂巢容易受到棉虫的破坏，一直是蜂农头疼的事情，基本拿它没办法。”而周承伟却有自己独到的办法，他委托医药公司制作适宜棉虫生存的“温床”，放在蜂巢底部。“有了温床，它就不会去祸害蜂巢了，

选育优良 提高蜂蜜产量

解决了棉虫和冬季繁育的问题，如何提高蜂蜜产量，又成了周承伟的新问题。周承伟先是把蜂王关起来防止过度繁殖，然后又想到上学时学的杂交优势。但他养殖的中华蜜蜂和意大利蜂不可以直接进行杂交。于是他想到营养杂交，他用意大利蜂的不同工蜂酿成的蜂王浆来喂食中华蜜蜂的幼虫，实

现营养杂交。果然产蜜量有明显提高。“营养杂交以前只是听说过，我们就自己摸索出来了，据我所知四川内还没人做过。”周承伟自豪地说。

另外，周承伟还去到云南、海南、浙江、甘肃等地进行实地考察和收购蜂王，用于直接和中华蜜蜂杂交，杂交后的优质蜜蜂再让合作社的农户进行扩大生产。

而我就只需定期清扫温床和在上面安家的棉虫就行了。”周承伟满意地介绍着自己的小发明，“这种物理性的解决方式既不会对蜜蜂产生化学影响，从清理棉虫的角度来说成效也很不错。”

冬天是繁殖期，也是蜜蜂养殖的瓶颈期。通常，蜜蜂成活率很低，基本只有1脾能存活。这对于养殖科班出身的周承伟来说就是小问题，他自创的“一脾繁殖法”就很好地解决了这个问题。在相同条件下，采用“一脾繁殖法”至少能保证存活9~10脾。

为扩大养殖规模，周承伟决定，自己免费为蜂农教授养蜂配套技术和提供优良蜂王。先保底收购蜂蜜，年底再二次返利；另外还为蜂农争取政府的养蜂补助及办理养蜂相关证书，这一决定极大地提高了蜂农的积极性，养蜂规模迅速扩大。

回想起合作社成立初期，很多蜂农对这个刚毕业的小伙子并不信任，有好的养蜂经验也是“藏着掖着”，心里有什么想法也不愿多说。周承伟只得每天出去拜访他们，遇上农忙时，周承伟都主动帮蜂农干活。久而久之，大家认可了他，也认可了合作社。

如今，随着养蜂事业的不断发展，周承伟注册了自己的商标“采蜜小镇”。周承伟也从大家口中的“小周”变成了“大师兄”。周承伟说：“这是大家对我工作的肯定。”

融入蜂农 小周变大师兄

为扩大养殖规模，周承伟决定，自己免费为蜂农教授养蜂配套技术和提供优良蜂王。先保底收购蜂蜜，年底再二次返利；另外还为蜂农争取政府的养蜂补助及办理养蜂相关证书，这一决定极大地提高了蜂农的积极性，养蜂规模迅速扩大。

回想起合作社成立初期，很多蜂农对这个刚毕业的小伙子并不信任，有好的养蜂经验也是“藏着掖着”，心里有什么想法也不愿多说。周承伟只得每天出去拜访他们，遇上农忙时，周承伟都主动帮蜂农干活。久而久之，大家认可了他，也认可了合作社。

如今，随着养蜂事业的不断发展，周承伟注册了自己的商标“采蜜小镇”。周承伟也从大家口中的“小周”变成了“大师兄”。周承伟说：“这是大家对我工作的肯定。”

蜂蜜配上二维码 食品安全看得见

下个月合作社就要开始采用预购模式，采取直接跟客户对接的方式，全程直播基地的情况以及采蜜和包装过程，记录蜂蜜的所有生产信息。“客户只需扫描包装上的二维码，就可以知道蜂蜜整个生产过程。”

周承伟介绍说，去年，“采蜜小镇”参加了第二届“中国制造”卡塔尔展览会，最近又有一家快递公司主动寻求合作。

“耕耘了不一定会收获，但倘若连自己都不相信自己，那就没有努力的价值。”谈及未来，周承伟的脸上多了几分坚定。



图片由周承伟提供

资讯风

他们离开了 却留下了永远的记忆



徐祖耀 我国马氏体相变研究奠基人之一，著名的材料科学家、教育家，中国科学院院士，一级教授，上海交通大学原材料科学与工程系主任，因病医治无效于2017年3月7日在宁波市第一医院逝世，享年95岁。



谢学锦 世界著名的勘查地球化学家，我国勘查地球化学技术的创始人和学科领袖，中国地质调查局中国地质科学院物化探所名誉所长，中科院院士，于2017年2月24日逝世，享年94岁。



苏锵 中国科学院院士、中国著名无机化学家，第八、第九届全国政协委员，中山大学化学学院教授、博士生导师，因病于2017年2月17日在广州逝世，享年86岁。



任新民 我国“两弹一星”元勋，著名的导弹和火箭技术专家，中国科学院院士，被称为我国航天“总师”，于2017年2月12日在北京逝世，享年102岁。



熊远著 中国工程院院士，华中农业大学动物科技学院教授，我国著名的动物遗传育种学家，养猪学界的第一位院士，因病于2017年1月30日逝世，享年87岁。



崔国良 中国共产党优秀共产党员，固体火箭发动机及推进剂技术专家，我国固体火箭发动机领域的开拓者之一，中国工程院院士，国际宇航科学院院士，中国航天科技集团公司科技委顾问。于1月18日在北京逝世，享年85岁。



吕志涛 中国共产党优秀共产党员，著名土木工程专家和企业家，我国预应力学科带头人，全国先进工作者，全国模范教师，中国工程院院士，东南大学教授，因病医治无效于2017年1月11日在南京逝世，享年80岁。



卢良恕 中国共产党的优秀共产党员，第三、第五届全国人大代表，第十二届中央候补委员，我国著名小麦育种家、农业宏观战略专家，原农牧渔业部党组成员，原中国农业科学院院长，中国工程院院士、原副院长，中国农学会原会长，因病医治无效，于2017年1月4日在北京逝世，享年93岁。

我国众创空间 超 4200 家

近日从科技部获悉:自 2016 年国务院办公厅发布《关于加快众创空间发展服务实体经济转型升级的指导意见》以来,我国众创空间数量超过 4200 家,与 3000 多家科技企业孵化器、400 多家加速器形成创业孵化服务链条,服务创业企业和团队超过 40 万家,培育上市挂牌企业近 1000 家,提供 180 万个就业岗位。

据了解,“十三五”期间,科技部将进一步强化对专业化众创空间、科技企业孵化器、大学科技园的服务创新创业平台建设的支撑,引导和激励更多行业龙头企业和科研院所创办众创空间。同时,深入推行科技特派员制度,带动农民创新创业,服务产业和区域发展。目前科技特派员已达 73.9 万人,服务农民 6000 万人。(来源:《经济日报》)

“光伏 +”生态园 助丰都村民增收

近日,从丰都县兴义镇获悉,总投资 1800 万元的保家寺村“光伏 +”生态园项目,正如火如荼有序推进,预计在本月完成太阳能发电配套设施安装,项目投用后将助推特色效益农业发展。

据了解,保家寺村“光伏 +”生态园项目,是近年来丰都县引进中利腾晖光伏科技公司投资建设的产业扶贫项目之一,项目占地 120 亩,计划投资 1800 多万元,已建成 1.8 兆瓦光伏发电厂加综合农业开发项目,立体综合农业开发年产值可达 100 万元,项目建成后解决 100 人长年务工,150 人季节性务工。

该村党支部书记向家林说,“光伏 +”生态园项目投产后,不仅可以进行光伏发电,还规划了大棚,发展高效农业、生态农业以及现代化农业。“项目的落户不仅能促进农业现代化发展,也为村民长期稳定增收创造了有利条件。”

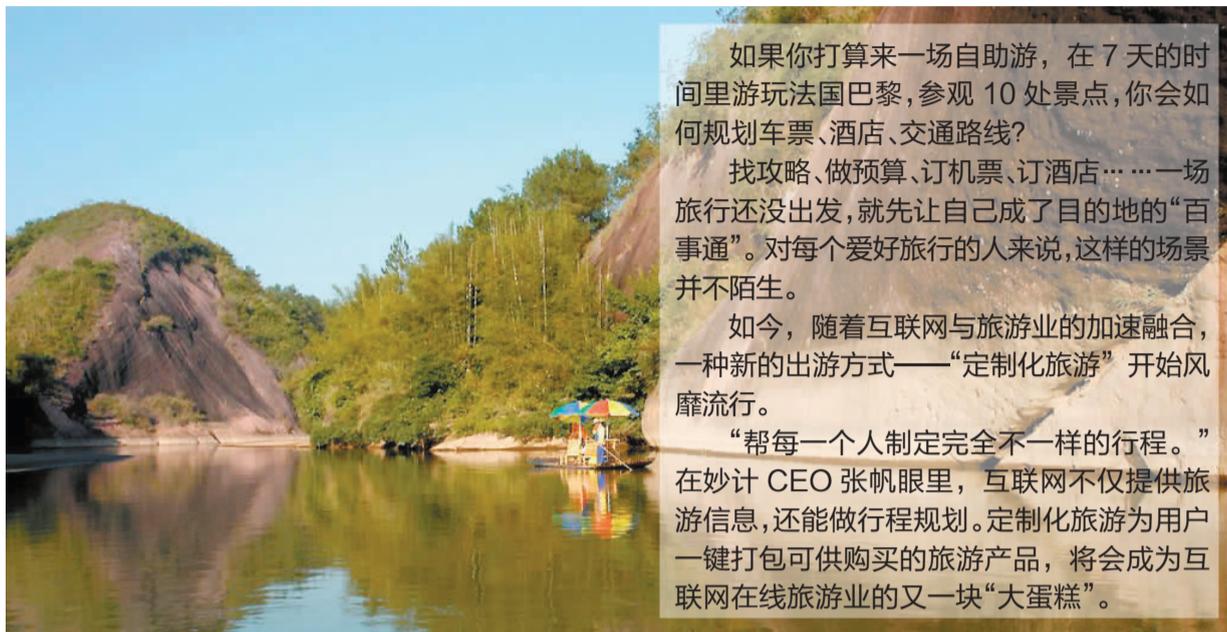
(来源:人民网)

中兴发布 VR 端到 端直播解决方案

近日,全球移动通信系统协会(GSMA)主办的 2017 世界移动大会(2017 MWC)在西班牙巴塞罗那如期举行。世界移动大会是每年最具影响力的通信展,作为重要参展商,中兴通讯在本次大会上正式发布 VR 端到端直播解决方案。

凭借视频领域近 20 年的积累和沉淀以及对于大视频前沿技术的不断研究,本次展会上中兴通讯正式发布了 VR 端到端直播解决方案,包括从 VR 内容获取端、弹性网络支撑、大视频平台及 VR SDK/STB 终端几个重要组成部分。中兴通讯的 VR 端到端直播解决方案目前已具备了商用能力,其应用场景非常广泛,涵盖娱乐直播、VR 教育、VR 医疗、VR 购物、网红 VR 直播等多个领域,为用户带来革命性的视频体验。(来源:新华网)

妙计: 智能高效的行程定制平台



如果你打算来一场自助游,在 7 天的时间里游玩法国巴黎,参观 10 处景点,你会如何规划车票、酒店、交通路线?

找攻略、做预算、订机票、订酒店……一场旅行还没出发,就先让自己成了目的地的“百事通”。对每个爱好旅行的人来说,这样的场景并不陌生。

如今,随着互联网与旅游业的加速融合,一种新的出游方式——“定制化旅游”开始风靡流行。

“帮每一个人制定完全不一样的行程。”在妙计 CEO 张帆眼里,互联网不仅提供旅游信息,还能做行程规划。定制化旅游为用户一键打包可供购买的旅游产品,将会成为互联网在线旅游业的又一块“大蛋糕”。

旅游路线个性化定制引擎

随着大众生活消费水平的提高,旅游产业的发展、升级,定制旅游应运而生,成为互联网在线旅游业一块诱人的“大蛋糕”。

途牛、携程等在线旅游业巨头纷纷布局,妙计、跟团、6 人游旅行网等也不甘落后,入局抢占市场。成立于 2014 年 1 月的妙计是国内首家基于人工智能技术的旅游路线个性化定制引擎。通过大数据等技术收集信息,为用户提供吃住行的最佳旅行路线。

“目前覆盖欧洲主流城市,未来还将进一步打开美国

市场。”妙计相关负责人介绍,妙计当前接入的多为酒店、目的地之间的交通等产品,正在尝试利用当地政府的公开化数据,在提供交通规划的基础上,为用户定制更私人、更个性化的产品。

有业内人士认为,相比于以往用户只能被动选择,如今的定制旅游“颠倒”过来,由用户主导,根据自己的喜好和需求制定行程。

“给旅游者带来最个性化的服务。”一位从事旅游行业的人士透露。

个性化旅游行程一键生成

想出国自助游,不熟悉当地情况,行程安排不合理,交通费用高,预订的酒店贵,购买门票没有优惠……

“妙计想做的是帮助用户进行决策,提高行程的质量,降低个性化旅游的门槛。”谈到个性化定制旅游时,妙计创始人、CEO 张帆表示。妙计依托大数据和智能化技术,能够为用户提供一键生成的出境游路线计划。

如何进行个性化定制,让旅游行程一键生成?

张帆介绍,如果你想去巴黎的 10 个景点,在妙计首页输入相关内容之后,就可以获得一条根据你输入地点的先后顺序计算出的路线。不过,由于用户自己选择的线路未必是最优的,所以一键优化后,在数据基础上,妙计会要求用户挑选对行程和酒店的偏好,运用一整套综合算法,也就是

全球分布 500 台服务器

打开妙计的界面,干净整洁,没有复杂的装饰。“界面看起来很简单,其实背后做了大量工作,很多人低估了这种难度。”张帆说,为用户推荐最具性价比的选择,排列组合选出最聪明的城市顺序玩法,让多城市旅行方案省钱省力省时,还精确计算酒店、景点位置以及相关的交通线路,推荐最具可行性的游玩路线……这些看似简单的背后是大量的数据支持和运算。

据了解,妙计后台执行的是一套搜索引擎的流程,有几十个各种服务在协作,结构很复杂。通过收集全球数十

种语言的数亿旅行行业网页,运用语义理解技术挖掘出上亿信息节点的旅行结构化知识库。

张帆透露,要瞬间帮助用户完成个性化的旅行线路,对数据的抓取能力要求很高。妙计的核心竞争力是模式,就是做信息的集大成者,将各种各样的信息在后台连接起来。为此,妙计在全球分布了 500 台服务器。

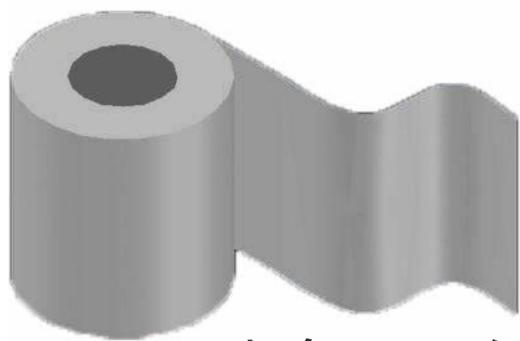
对于在线定制旅游未来的发展,公司一位负责人透露,未来还将提供场景化推荐,接入当地的门票、Airbnb、租车、保险、签证、随身 Wi-Fi 等数据源。

企业简介

妙计成立于 2014 年 1 月,目前已完成三轮融资,金额超过 2600 万美元,投资机构包括贝塔斯曼亚洲基金、DCM、晨兴等国际知名投资机构。公司核心团队来自百度、腾讯、搜狗等国内一线互联网公司和湖南卫

视、可口可乐、德勤等知名企业。妙计拥有全球最大的旅行产品数据库,基于强大的人工智能技术,帮助用户实现简单高效的行程定制。

(本报综合,图片来源于网络)



此前,天坛公园游客过度使用厕纸引发关注。据了解,为规范游客使用厕纸,天坛公园试点使用“人脸识别厕纸机”,识别人脸后,自动出纸。天坛公园相关负责人介绍,目前,该机器仍在试点阶段。试点结束后,将根据实际效果考虑是否进一步推广。

刷脸取厕纸: 是文明的沦丧还是科技的进步?

光明网 陈广江:

科技促进公德的有益尝试

为避免厕纸浪费,公园管理者放了大招。功夫不负有心人,据悉,“人脸识别厕纸机”上岗3天,平均每天的厕纸使用量减至原来的五分之一。但同时争议也很大,因为相对于昂贵的机器,节省出来的厕纸钱似乎可以忽略不计。不过,账不能这么简单地算。

得承认,厕所文化很重要,一个地方的管理水平和文明程度直接体现在厕所上。厕纸是厕所中最基本的配备,虽然很薄,却能彰显社会文明的厚度。在国外,免费厕纸几乎是厕所标配,而在我国城市公厕几乎很难见到免费厕纸,因为免费的都被人拿走了。免费厕纸是文明试纸,测出了社会公德的短板。

当前,“厕所革命”正在全国各地加速推进,而免费厕纸则是一项重要抓手。如果免费厕纸总被拿走或浪费,不仅“厕所革命”的前景令人担忧,而且部分人的道德瑕疵会被放大,进而会拉低整个社会的文明水平。如何走出免费厕纸的困境,考验着管理者的能力、水平和智慧。

在这种情况下,“刷脸取厕纸”试点应被视为科技手段促进社会公德

的一次有益尝试,不管最终效果如何,是否值得推广,这项试点之于社会管理、文明提升的意义和价值值得深思、总结。在“共享时代”,如何培养社会公德意识是一项重要的时代课题。事实证明,除宣传教育外,科技手段大有作为。

弥补社会公德短板,自律和他律缺一不可。假如没有指纹打卡,单位的考勤管理成本会大大提高;假如没有摄像头,有些司机不会规规矩矩等绿灯;假如没有信用记录,老赖可能会肆无忌惮……社会公德和文明不会随着科技进步而自然提升,但科技给我们提供了约束公民行为、提高管理效率的重要手段。在刚结束的全国两会上,有代表就建议用“科技手段+道德教育”提升全民道德风尚。

具体到“人脸识别厕纸机”,也许一时会存在问题,比如机器昂贵、操作不便等,但这种用技术手段约束市民陋习的管理方式和理念值得认可。人都有着耻之心,也有占小便宜的心理,管理者要做的就是激发羞耻之心,尽量避免占小便宜的行为。在这方面,科技的作用远远没有发挥出来。

长江网网评员 王芳:

公德上位,何须靠“刷脸”出厕纸

近日,天坛公园悄悄上线了“刷脸出厕纸”的设备,再去天坛公园公厕取厕纸就要享受“刷脸”待遇了,如此“高大上”的“待遇”听来未免有些可笑,不过试用“人脸识别厕纸机”也是无奈之举。众所周知,不久前“天坛公园免费厕纸频繁被拿”的报道引起不小的关注,而这小小的免费厕纸也成了公众文明的试金石,暴露出一些人社会公德的缺失。

为了方便游客如厕,一些公厕提供免费厕纸,然而,总有一些人喜欢占小便宜,罔顾公德,如厕后总是顺手“打包卷走”一大叠厕纸,有的甚至专门为纸而来。哪怕有保洁员的多番劝阻,依然阻挡不了“中国式上厕所”的发生。如今,“人脸识别厕纸机”的上线,在一定时间内限制了公众取纸的次数和数量,也在一定程度上避免了厕纸的浪费。据悉在试用该机器的3天时间内,平均每天的厕纸使用量减至原来的五分之一,这确实是个好现象。

诚然,“人脸识别厕纸机”上线的初衷是倡导大家节约用纸,避免厕纸浪费,可若拉肚子急需“方便”却取不出纸岂不“弄巧成拙”?据了解,由于操作不熟练,平均每位游客用时约半分钟,比普通的抽纸设备时长了不少。北门公厕人流络绎不绝,新机器遇到了问题,数位市民站在机器前几分钟也无法识别出纸,只好重新用回人工抽纸设备。再者,游客取纸时需脱帽摘镜,刷脸数秒后方缓缓出纸。试问,如此麻烦的刷脸机真的好吗?取不出纸的尴尬又该如何解?

俗话说,人无德不立,国无德不兴。倘若公德装在心中,又何须“刷脸”呢?要实现真正意义上的方便与节约,还需公德上位。公德上位需教育引导,无论是家庭教育,还是学校教育,都应多一些道德层面的教育,引导公众树立自律意识、公德意识。公德上位需公众监督,广大市民游客应积极监督,及时制止有失公德的浪费行为。

天府评论新闻观察员 朱永华:

为省厕纸装人脸识别厕纸机更像是在“炮打蚊子”

一卷厕纸,即便是公厕使用的大盘纸,充其量也超不过10元,上一次厕所,即便是用得再多,也不会超过1米,价值恐怕也就是几分钱,但就是有那么多不自觉的市民,连这点便宜也看在眼里,不只是如厕用,还要大把大把扯下来带回家去,致使公厕免费厕纸浪费也成了公众关注的“新闻事件”,想想都觉得十分荒唐,而且这样的事情还是发生在国人引以为傲的首都。我们在谴责某些市民爱占小便宜的同时,也的确需要想办法解决免费厕纸的浪费问题。

然而无论采取何种措施,很多人做梦都难想到厕所管理方会选择安装“人脸识别厕纸机”,如此做法不仅“高大上”,而且还是高科技的配备,难怪让众多如厕者有些无所适从。可以想象,如果这样的“人脸识别厕纸机”成

为城市公厕的“常态”,人们如厕时,为取点免费厕纸就必须站在机器前接受人脸扫描,这是何等的尴尬可笑,倘若有人内急难耐,就难以避免丑态百出。另外,即使我们不知道这台“人脸识别厕纸机”售价几何,想来恐怕也是价值不菲,如果再加上必要的维护维修,不仅会给如厕者带来诸多不便,更像是在用“高射炮打蚊子”,省下的厕纸钱,未必够这台机器的安装维护费用。

我们也不能责怪给公厕安装“人脸识别厕纸机”的决策者,说到底,还不是某些不文明如厕者给闹的,如果大家都能够像在家一样正常使用厕纸,想必公厕方也不会放出这等“大招”。看到厕所中安装上这样的机器,让如厕者不经过培训都不知道该怎样如厕,曾经大把大把扯下往家带的某些市民又该作何感受,因为你们的爱

占小便宜,不但害得厕所装上“高科技”,更害得众多如厕者为取厕纸而“刷脸”,再往大处看,公厕为省点厕纸不惜“高射炮打蚊子”,是否有损北京乃至国之首都的文明形象?

无论解决公厕免费厕纸浪费是出于怎样的无奈,安装这样的“人脸识别厕纸机”,显然都值得商榷和有失理性,某些不文明行为造成的厕纸浪费着实既巨大也很不应该,相关报道显示,最严重时候,一大盘厕纸甚至不到一小时就被扯个精光。但无论怎样的浪费,对于这种基于爱占小便宜心理而存在的不文明行为,仅靠技术设备上的“物理制约”是很难改变的,而且随着社会经济的发展,尤其是像首都北京这样的一线大城市,为居民群众提供的免费公共服务项目注定会日益增多,除了完善相应的技术管理之外,

更在于文明素质的全面提升,而缺少相应的文明素质,即使不在免费厕纸上占便宜,也可能把其他免费公共资源据为己有。我们总不能为防个别人占便宜,就让服务于更多社会大众的项目因此“上锁”,这既不公平,也是在跟不文明行为“竞技”,更无助于城市文明素质的提升。

显然,应对道德范畴的不文明行为,既不能依赖经济处罚,更不能在防范设备和技术上“高射炮打蚊子”,这既没有性价比,也是对更多恪守文明规范的市民群众的一种极不尊重,无论什么时候,脸的尊严都不能与厕纸画等号,多做些文明劝导和宣传普及,居民的文明素质提高一寸,省下的厕纸就可以“丈量”,而给其他公共免费资源减少的浪费数字,足以超过天文。

动态

秀山：电子智能企业提供4000岗位

近日,重庆市就业服务管理局、市重点产业人力资源服务有限公司协调提供4000个就业岗位,专门帮助秀山县劳动者脱贫致富。市就业服务管理局不仅帮助劳动者到相关电子智能企业就业,还通过就业岗位扶贫等方式,切实巩固秀山县的脱贫致富工作。秀山县人社保局表示,首批人员组织预计今年4月中旬完成。

九龙坡：人才服务联盟平台将运营

近日,九龙坡区举行人才服务联盟平台建设集体签约仪式,六大项目成功签约。九龙坡区人社局负责人表示,签约的这六大项目将集公益性就业服务、重点产业用工保障、高端人才引进和创新创业人才培养孵化为一体,标志着以“西部第一、全国领先”为目标的人才服务联盟平台将在今年6月正式启动运营。

问答

社保卡
有哪些基本功能?

问:社保卡有哪些基本功能?

答:社保卡的基本功能有:1. 电子凭证。是持卡人办理人力资源社会保障各项业务,享受就业扶持政策及就业、社保、人才服务的主要电子身份凭证。

2. 信息记录。记录持卡人个人基本信息及人力资源社会保障关键业务信息,形成电子形式的证件副本。

3. 自助查询。持卡人通过社保卡实现自助查询个人的人力资源社会保障权益信息及办理相关业务。

4. 就医结算。持卡人通过社保卡实现医疗保险、工伤保险、生育保险的就医即时结算,在重庆市内的定点药店购药。

5. 缴费和待遇领取。持卡人通过社保卡的银行账户,实现人力资源社会保障各类缴费、各项社会保险待遇和就业扶持政策补贴资金领取。

6. 金融支付功能。通过社保卡的银行账户办理存取款、转账、代收代付等业务。

问:如果社保卡遗失了,或者被人盗刷了怎么办?

答:1. 如果社保卡遗失了,请尽快办理社保卡挂失。

2. 若社保卡已被盗刷,要及时携带相关资料向当地公安部门报案。



数字编辑人才受重视

■ 李艳

最近,一份名单让吃瓜群众很是“吃了一惊”。这份名单里,经常出现在财经杂志和创业期刊的名字被评为“高级编辑”和“主任编辑”,不管是中文在线的董事长童之磊还是暴风科技的创始人之一冯鑫都有了他们的新头衔——高级编辑。

近日,北京市新闻出版广电局在京举行北京市数字编辑人才队伍建设工作座谈会。会上公布,

2016年,北京市人力资源和社会保障局与北京市新闻出版广电局组织首次实施数字编辑专业技术

资格评价工作,共65人获得数字编辑专业高级职称,童之磊、冯鑫便名列其中。

首次开评,优秀人才齐聚

北京市在全国开创了为数字编辑人员设立专属职称的先河。2016年,共有3500余人进行了网上申报,约2700人通过现场审核,有2416人参加了北京市首次数字编辑专业技术资格初级和中级考试,最终有400人通过考试取得相应职称,通过率17%。

相关负责人表示,评价工作是在国家新闻出版广电总局的大

力支持下完成的。参加首次考试和评审的人员涉及数字新闻编辑、数字出版编辑、数字视听编辑等不同领域,涉及央企、市属国企、民企等各种企业。首次申报数字编辑专业高级专业技术资格的有76名同志,有65名同志通过评审并获得高级职称。

此次通过评审的专业技术人员具有以下几个特点:一是普遍

年轻,65%的人才集中在35到45岁之间;二是来源广泛,充分体现了非公经济在文化创意产业的蓬勃发展;三是学历层次高,彰显数字传播行业人才辈出;四是业绩材料丰厚,行业领先。65人都是在北京市数字传播行业有代表性的顶尖人才;五是首次高级评审通过人数超过传统专业。

开创先河,数字编辑人员很重要

专家们表示,此次评审工作是开先河之举,更是创新之举。他们认为,新媒体领域人才评价工作的创新,是北京市职称改革的重大成果。

与会嘉宾认为,北京市作为全国数字传播产业的高地,在全国率先开展数字编辑专业评价工作,填补了国内对新兴产业人才评价的空白,打破了“体制内与体

制外”机制的束缚,打破了人才身份认同的差异,开创了新兴产业民营人才评价的窗口,拓展了职称评价人员范围,实现了职称评价与企业用人的有效对接,也实现了社会化职称评审制度向新兴领域的辐射延展。

这个措施还不断推动了数字编辑人才培养和人才队伍建设脱

虚向实的发展。通过加强行业管理,规范企业人员行为,提升企业核心竞争力,从而带动和促进北京地区乃至全国数字传播产业的发展。用社会主义核心价值观和人类优秀文明成果滋养人心、滋养社会,高唱主旋律,传播正能量,为营造风清气正的网络空间奠定了坚实的人才基础。

评价“指挥棒”,给你脱颖而出的机会

此次人才评价机制的创新只是第一步,下一步将有更多举措推进数字编辑人才队伍的发展壮大。

相关负责人表示,要充分发挥人才评价“指挥棒”作用,积极探索北京市数字编辑人才培养的新模式新路径。今年,相关部门将结合《北京市深化职称制度改革实

施意见》的出台,遵循数字传播产业人才成长规律,进一步完善数字编辑专业评价标准。克服唯学历、唯资历、唯论文的倾向,针对数字编辑专业精准施策,科学、客观、公正评价数字编辑专业技术人员。

更重要的是,针对现在用人

单位和人才培养存在的问题,下一步将积极推进人才“培养基地”与“实习基地”建设,打通人才培养与人才流动以及从业人员学与用的通道,实现人才培养与流动的闭合循环,从而使职称评审与人才继续教育制度有效衔接,加快人才的知识更新。

心声

乡土科技人才希望有完善的培养机制

■ 于巧玲

某市是农业大市,乡土科技人才数量较多,在农民增收和推动农村经济社会发展方面发挥了重要的作用。调查的时候发现,该市不少乡土科技人才面临一些问题:

一、多头管理,扶持资源整合不到位。各有关部门在扶持乡土科技人才成长方面缺乏一套行之有效的整体推进方案。一些乡土科技人才成立专业合作社和农技

协后,往往是看哪个部门实惠多、利益大,就向哪个部门靠拢,甚至出现一个合作组织挂多块牌子的现象。多头管理、多种抓法容易导致农民合作组织难以制订适合自身发展的长期规划和发展方向。

二、希望有完善的培养机制。乡土科技人员表示,自身的文化程度相对偏低,自我“充电”的意识不强,各部门对乡土科技人才

的培养应该放在后期的指导和管理上,进而及时组织乡土科技人才深造,只有这样,才能真正提高科技人才的实力。

三、希望部分乡土科技人才能发挥带动作用。部分乡土科技人才致富后存在优越感,不愿意推广致富技术和经验,不少科技人才表示,希望他们能把成功秘诀分享给大家,带动整个地方的进步和发展。

可穿戴设备系列(二)

可“戴”的科技智能产品(上)

■ 陈辰

上期小编为大家介绍了几款可穿在身上的智能产品,本期小编为大家介绍可以戴在身上的智能产品。



Visa 可移动支付的太阳镜

Visa 在本月 15 日宣布启动全新的试点项目——具备移动支付能力的太阳镜。在沙滩上往往不会选择携带钱包,如果想要购买某些东西的话,使用这款太阳镜就能完成支付了。和目前市面上主流的智能手机、智能手表支付相似,将支付芯片集成到了太阳镜的右侧镜架上,当有需求的时候就可以摘下来进行支付。

配备显示屏的头戴耳机

在美国举行的 2017 年西南偏南大会(SXSW 2017)上,中国厂商推出的全新产品“智能头机”Vinci 也参展此盛会,被外媒 The Verge 报道。“智能头机”Vinci 基本上是一块集成了独立计算单元和系统的智能头戴式耳机,基于人工智能和听觉的穿戴产品,拥有良好的音质,支持 Wi-Fi、3G 以及本地存储,能够实现歌曲推荐、语音操控、触屏控制等,主要解决户外听音乐的问题。

能传递触感的手套

加拿大西蒙弗雷泽大学的研究者们研制出一种 Flex-N-Feel 手套,能够向戴着它的人传递手的触感。这款手套的每根手指处都装有微控制器、传感器和一个 Wi-Fi 组件,当其中的一只手套的手指弯曲时,就会将信号通过 Wi-Fi 传递给另一只手套上的传感器,来传递握手时的触感。



藏在眼镜里的摄像机

Snapchat 公司开发了一款可以摄像的眼镜,这款产品能从第一人称视角拍摄 10 秒钟的短视频。用户只需点击按钮即可进行拍摄,而设备上的指示灯可以让他人知道,你正在拍摄。这一摄像机搭载了 115 度视角镜头,从而模仿人眼的视角。

据报道,最初 Snapchat 眼镜仅在洛杉矶的威尼斯沙滩以及纽约第五大道上出售,现如今 Snapchat 官网已在全美开放购买。在线订购的智能眼镜两到四周内可交付。



最聪明的智慧无线耳机

Mymanu Klik 是一款可同步翻译多国语言的智能耳机设备,号称是全世界最聪明的智慧无线耳机,不仅可以收听手机的推送通知,还结合了语音辨识技术,可以让使用者在谈话的同时将外文立刻翻译成母语,目前总计支持高达 37 种语言的同步翻译。

Mymanu Klik 还结合了触控感应,耳机表面可侦测使用者的触控手势,不管你是在走路、开车、运动,都可借由按压或轻滑耳机的表面来控制。



Tap Systems 可穿戴的指环键盘

近日,一款名为 Tap Systems 的可穿戴指环键盘问世,当它与设备连接成功后,你就可以在任何地方像在键盘上敲打一样,不仅非常方便而且极其自由。

Tap Systems 指环键盘内置了蓝牙模块,可以通过蓝牙和各种设备无线连接,同时,在 Tap Systems 指环键盘的带子中还内置了嵌入式传感器,用以追踪手部以及手指的运动状况。

(图片均来源于网络)

自动驾驶 疯狂投入闷声赚钱

■ 本报特约作者 钟清远

作为一项未来的技术应用,自动驾驶目前处于大厂商砸钱投入期,但是请不要因此就认为自动驾驶不能赚钱,事实是:一些公司已经开始享受自动驾驶概念的红利了。如果将自动驾驶的市场价值链分为服务提供商(拼车、专车等)、技术提供商(解决方案、传感器、芯片等)、汽车制造商三个高层级,在技术提供商这一环里,的确有不少公司已经获得可观的收入……

Mobileye 高级驾驶辅助系统更安全

在自动驾驶领域,总部位于以色列的 Mobileye 是一个香饽饽。始建于 1999 年的 Mobileye,在公司发展至今的十余年过程当中,始终致力于汽车工业的计算机视觉算法和驾驶辅助系统的芯片技术的研究。如今,Mobileye 已经是在高级驾驶辅助系统(ADAS)领域里非常重要的技术厂商,几乎出现在各大汽车厂商的自动驾驶战略合作框架里,比如宝马、特斯拉等。

近日,Mobileye 一则公告也表明,尽管别人还在疯狂砸钱,但其已经开始享受自动驾驶概念的红利,利用相关技术赚钱了。2月17日,Mobileye 在美国发布公告,将与 Atlas 金融控股公司达成合作,从2月开始将陆续为纽约市的 4500 辆出租车全部安装 Mobileye 的高分辨率视觉传感器。据媒体报道,Mobileye 这一技术可以在汽车行驶时实时分析潜在的危险情况,提醒驾驶员可能发生的碰撞,并给他们足够的时间做出反应。

Mobileye 的车辆避撞技术可以为乘客出行提供

安全保障。“Mobileye 的系统将让司机和乘客感到安心,因为他们知道最先进的技术已经到位,为司机和乘客提供了额外的安全和保护。”Mobileye 公司业务发展总监莫兰·大卫表示,随着全球各地城市的拼车普及率的增加,这些车辆必须利用新技术来提高司机和乘客的安全。

“我们期待与合作伙伴给每一辆穿梭在城市里的汽车都安装同样的技术,同时改善司机的驾驶行为。”莫兰·大卫介绍,Mobileye 系统集成了 Pointer Telocation,这是一个面向开发公司和运营公司的车队和移动资源管理的解决方案,因此 Mobileye 系统可以帮助车辆和车队所有者审查司机的驾驶行为。

Mobileye 的价值正在于此,其输出的自动驾驶解决方案可以帮助汽车厂商加速推进自动驾驶汽车更快研发落地。因为大家都知道自动驾驶技术总有一天会重塑汽车产业,而谁都不想成为被淘汰的那一个。

自动驾驶芯片具备更多性能

在 PC 时代,英特尔无疑是最风光的企业之一,凭借占据电脑芯片绝对的市场份额,可谓躺着就把钱挣了。同 PC 一样,自动驾驶汽车也离不开提供拥有强大计算能力的芯片,英伟达抓住了这个机会。

在今年的 CES 展上,英伟达 CEO 黄仁勋亲自站台,发布了英伟达新一代自动驾驶芯片 Xavie。Xavie 芯片拥有 8 核 ARM 架构的 CPU、GPU 核心暴涨到了 512 个,并且同样保持了上一代产品“手掌大小”的体积。新芯片具备机器学习功能、自动巡航功能(包括高速公路自动驾驶和高清制图),能够实时了解周边情况、在高精度地图上精确定位,以及规划安全行车路线。

英伟达之所以能在大家还处于投入阶段,就率先享受自动驾驶概念的红利,其实与其早布局有很大关系。与很多去年才开始布局自动驾驶领域的厂商不同,英伟达早在 2014 年 1 月,就发布了新一代 Tegra K1 移动处理器。英伟达宣称 Tegra K1 适用于智能手机、平板电脑和自动驾驶汽车。

Tegra K1 芯片的发布成为英伟达进军自动驾驶领域的号角。英伟达汽车营销主管丹尼·夏皮罗当时曾表示:“Tegra K1 汽车版可以为汽车带来一些自动化元素,例如自动巡航控制、行人探测、泊车辅助,以及盲区监控等。先进的辅助驾驶是通向全自动驾驶的第一步。”

英伟达的 Drive PX 系列自动驾驶解决方案,已经进入了汽车的上游供应链中,并创造了利润。2月初,英伟达公布了 2016 年第四季度的财报。数据显示,自动驾驶领域的 Drive PX、Drive PX-2 等主力芯片在第四季度里为英伟达带来了 1.28 亿美元收入,较上一年同期增长 38%。

除了这些实实在在赚到手里的钱,自动驾驶给英伟达更多的是市场的期望和信心。华尔街针对英伟达在自动驾驶领域的成绩给出的回应是:英伟达的股价在 2016 年初时仅为 20 美元出头,但财报发布后涨到了 116 美元,涨幅达到了 346%。

业内人士认为,自动驾驶的风口让英伟达在汽车市场从“边缘人”变成了挑战者,并且随着特斯拉 Model S 等备受瞩目的车型更加智能化与多媒体化,英伟达将有弯道超车的机会,同时也有望在汽车产业的上游供应链占据更有优势的地位。



投资人说 为什么是他们赚自动驾驶的钱?

5年之前,自动驾驶汽车的未来还像个遥不可及的梦,如今自动驾驶的梦想却已经照进现实了。对整个自动驾驶市场进行一番梳理之后发现,在全世界 14 大汽车制造商中,有 13 家都公布了自动驾驶汽车计划,而世界上 14 大科技公司中,醉心于自动驾驶技术的也达到了 12 家。

有需求自然就会有生意。不管汽车制造商还是科技公司都愿意在自动驾驶领域砸钱投入,所以 Mobileye 和英伟达现在赚起自动驾驶的钱,其实并不奇怪。

那么,为什么是 Mobileye 和英伟达率先赚自动驾驶的钱呢?这两家公司都有一个特点,他们在自动驾驶相关技术的积累已经很多年了。Mobileye 自不用说了,其从 1999 年成立第一天就致力于研究汽车工业的计算机视觉算法和驾驶辅助系统的芯片技术。英伟达在自动驾驶技术芯片领域真正发力是在 2014 年,此后每一年英伟达都会到 CES 展示自己在自动驾驶领域取得的突破,不过,英伟达在自动驾驶芯片领域的起跑与其在 PC 时代 GPU 方面的技术积累密不可分。

与 CPU 一样,GPU 的功能主要也是完成计算任务。两者的不同点在于,CPU 的核心数量只有几个(一般不超过两位数),每个核都有足够大的缓存和足够的数字和逻辑运算单元,并辅助很多复杂的计算分

支。GPU 的运算核心数量则可以多达上百个,每个核拥有的缓存大小相对小,数字逻辑运算单元也少而简单。这样的架构使得 GPU 可以平行处理大量非结构化数据和信息,从而更适合于自动驾驶领域以深度学习开发和应用为主的技术需求。在这样的背景下,英伟达转型自动驾驶领域也就顺理成章了。

过去 5 年中,自动驾驶技术的进步速度几乎达到了预期的两倍,在下一个 5 年里,它肯定会给人们带来更多惊喜。自动驾驶时代的不断临近,最不安的是怕被颠覆的传统汽车制造商,而真正推动技术进步的则是提供底层技术支持的这些厂商。

重庆市全民科学素质建设工作动态 重庆市全民科学素质纲要实施工作办公室主办

市城乡建委： 开展相关领域专项培训

■ 蒋鸿博

为进一步提升重庆市绿色建筑与建筑节能监管水平和实施能力,切实推动绿色建筑与建筑节能相关管理制度和强制性标准的执行,2016年,市城乡建委积极开展绿色建筑与建筑节能专项培训工作。

去年6月2—3日,组织开展2016年度区县城乡建委管理人员绿色建筑与建筑节能专项培训,对全市区县城乡建委管理人员150余人进行了绿色建筑与建筑节能专项培训。通过此次培训,进一步提高了全市建筑节能(绿色建筑)监管水平,对落实新发布或修订的绿色建筑与建筑节能政策法规、管理规定和标准规范,提升监管人员的政策水平和监管能力,促进全市绿色建筑(建筑节能)工作深入开展具有重要作用。

6月16日、17日、24日,对建筑设计单位、施工图审查机构从业人员共1400余人开展绿色建筑与

建筑节能专项培训。本次培训分建筑、结构、暖通、电气、给排水5个专业,就《绿色建筑评价办法》、重庆市《公共建筑节能(绿色建筑)设计标准》、重庆市《公共建筑节能(绿色建筑)设计分析软件》等进行了深刻交流,进一步提高了全市设计单位和施工图审查机构从业人员的技术水平,切实推动了绿色建筑与建筑节能相关管理制度和强制性标准的执行。

6月至11月,分别对城口、万盛、梁平、开州、万州、巫溪、大足等30余个区县的开发、设计、施工、监理等建设各方主体从业人员共计2000余人开展了绿色建筑与建筑节能专项培训。通过系列培训,对提高全市建设行业从业人员绿色建筑与建筑节能的技术水平和实施能力,促进全市绿色建筑与建筑节能工作深入开展起到了重要作用。

市林业局： 部署林业科技创新重点任务

■ 夏飞

近日,市林业局召开全市林业科技创新大会,深入学习贯彻习近平总书记关于科技创新系列重要讲话精神和视察重庆重要讲话精神,认真落实全国林业科技创新大会、市委四届九次全会精神,总结“十二五”全市林业科技创新工作成绩,部署“十三五”林业科技创新发展重点任务。

据悉,“十三五”期间,林业系统将重点抓好四项工作:一是要抓好科技投入。建立稳定增长的多元化林业科技投入机制,确保林业科技经费增幅不低于同期林业建设投入的增长幅度。探索建立林业科技创新专项资金,在林业重点工程中安排一定比例的科技支撑经费。完善林业科技投融资和激励机制,引导社会资金向林业科技流动。二是要抓好成果转化。积极宣传科技成果,普及科普知识,强化基层林业技术推广体系建设,建立科技人员直接到户、良种良法直接到山、技术要领直接到人的长效机制,打通科技

成果向现实生产力转化的通道,有效解决科技与生产脱节的问题。加强与国际国内科研院所的交流合作,充分发挥企业的创新主体作用。三是要抓好人才队伍建设。建立健全调动科技人员积极性的激励政策,重点培养一批林业科技领军人才、中青年拔尖人才、基层林业科技骨干,完善林业科技推广体系,强化区县、乡镇林业工作站的科技推广职能,按规定配备基层林业科技人员,鼓励和支持林业科技人员直接参与农村生产实践。四是要抓好组织领导。坚持一把手抓科技,把科技兴林工作列入重要议事日程,把林业科技发展规划纳入林业总体规划组织实施,将科技兴林工作列入年度考核指标,健全林业科技创新考核管理办法,确保各项政策措施落到实处。要关心爱护科技人才,不断营造自由宽松的学术环境,形成良好的科技兴林社会氛围。

近日,重庆科技馆顺利通过中国科协开展的全国科普教育基地2016年度工作考核,成为重庆市唯一获评“2016年度优秀全国科普教育基地”的单位。

此次考核经基地申报、推荐单位初评、中国科协组织专家评审,从推荐单位推荐的187个全国科普教育基地中评选出110个工作突出的优秀全国科普教育基地。

2016年,重庆科技馆全年共计开馆313天,接待观众240万人次,重要节假日接待观众数量屡创新高,于去年8月正式迈入“参观人流量1000万人次行列”;组织开展各类主题科普活动1100场次,近9万市民直接参与;数字科技馆二期建设于2016年底上线公测,呈现了拓展新功能、融合新技术、运用新载体、丰富新资源等“四大亮点”。

重庆科技馆获评 『2016年度优秀全国科普教育基地』

■ 傅黎



图片由重庆科技馆提供

江北志愿者 开展科普知识进社区活动

■ 董曹英

近日,江北区铁山坪街道科协以“雷锋月”“国际妇女节”“法治宣传月”“名医送健康”义诊活动等重要时间节点和大型活动为契机,积极组织社区科普志愿者为辖区居民开展科普知识宣传服务。

据了解,此次宣传服务主要以绿色文明出行、现代人如何减压、低碳生活篇、精彩妙招等日常生活科普知识为重要内容。同时,为保证居民随时随地都能学到科普知识,活动现场设立科普大学学员招募点,动员辖区居民到社区科普大学登记入学,为社区科普大学注入新鲜血液,不断丰富辖区居民的科技文化生活水平。据了解,此次科普宣传服务发放宣传册500余份,接受咨询服务100余人,招募学员120余名。



科技部专家组调研 我市国家级高新区创建工作

本报讯(记者 刘进)近日,国家科技部高新司副司长曹国英、农村司巡视员王喆、高新司产业发展处处长曹煜中及专家组一行赴渝调研我市永川、荣昌国家级高新区创建工作。

在永川,专家组一行先后考察调研了高新区规划展览馆、互联网青创营、新材料及靶向药物研究院等地,详细了解高新区建设和科技创新等方面的情况,并召开永川高新区升级创建国家高新区考察调研座谈会。调研组对永川高新区创建国家高新区工作成绩给予充分肯定,调研组认为,永川创建国家高新区有基础、有条件、更有信心。从规模和结构上看,永川高新区集聚发展的产业体系不断壮大,充分体现出“高”和“新”的特色;从战略定位上看,永川高新区地处成渝城市群重要节点,符合国家“一带一路”和长江经济带战略要求;从产业选择上看,永川高新区充分考虑区位优势、产业基础,产业发展科学合理;从突出特色上看,永川高新区紧紧围绕科技型中小型企业集聚创新要素,吸引创新资源,科技基础设施、科技服务体系不断完备,培育发展新动能成效明显;从发展模式上看,永川高新区按照“一核两翼”布局协同发展,产业集聚实现了专业化分工、互补、协同、共生。

在荣昌,调研组在实地调研、听取情况汇报和座谈交流后,对荣昌高新区创建国家高新区工作成绩给予充分肯定。调研组认为,从荣昌的发展现状来看,荣昌具备创建国家高新区的条件;从荣昌创建国家高新区的两个规划来看,荣昌高新区未来发展思路清晰、战略定位明确、产业体系完善、实施路径切实可行。

渝中区

“专家校园行”进大坪小学

■ 李维

3月15日,青少年科学素养大赛“院士专家校园行”活动来到渝中区大坪小学,150多名三、四年级学生代表聆听讲座。全国青少年科学素养大赛科学盒子特聘研发工程师与巡讲活动专家寇传阳老师现场为学生展示了用“智造万物科学盒子”制作的模型,并让学生亲手体验,孩子们大呼“过瘾”。

据悉,本次活动也是大坪小学国家级课题“创客校本课程研发与实践运用研究”的系列活动之一。科技创新,不仅是大坪小学的特色教育,更是着眼孩子们未来发展的星星之火,开展科学素养的活动,就是希望能激发学生们对科学的浓厚兴趣,让学生们通过亲手制作各种声、光、电、磁小器件,实现跨学科知识的再构,增强创新能力,为成为真正意义的“小创客”而努力。

重庆科技馆
开展逗趣科学课

■ 沈贝 肖婧倩

3月12日,重庆数字科技馆线上特色栏目《复制爱迪生》首次携手线下科普品牌活动“逗趣科学课”,为向往科学、热爱创作的亲子家庭带来了一场以“我有一个飞天梦”为主题的科学制作亲子活动。本次活动以线上、线下结合的方式,让60余组亲子家庭在欢快的氛围中探寻飞行的奥秘,感受创作的乐趣。

活动共分为纸飞机、揭秘伯努利小实验、制作手工模型三个环节。首先,科技辅导员便引导各组家庭用卡纸制作纸飞机,并安排小朋友们进行纸飞机飞行比赛,让现场的家长跟着小朋友一起重温童年乐趣。其次接下来的小实验中,科技辅导员引导小朋友观察机翼的形态与形状后,让小朋友和家长一起往两张垂直放置的纸条中间吹气并观察现象,家长和小朋友用直观的方式认识伯努利原理。最后是制作飞机模型,在家长的帮助下,小朋友们将模型飞机制作完成。

据悉,《复制爱迪生》作为重庆数字科技馆科学城堡版块特色栏目,将不断创新,以线上、线下结合的方式,推出更丰富、更有趣的主题科普活动。

“中国职业教育质量万里行”走进重庆
公益培训分享职教改革经验

■ 本报记者 沈静

3月14日,中国职业教育质量万里行重庆行集中培训会在重庆工商学校举行。此次会议由全国中等职业院校校长联席会议和中国职业技术教育学会中等职业技术教育分会主办,来自重庆市各区县教委的职教科行政人员、国家级示范中职学校、重庆市级示范中职学校等代表参会,共同聆听专家讲座,分享职业教育经验成果。

据了解,职业教育质量万里行活动充分依托示范学校和骨干企业,组织管理和教学经验丰富的职教工作者,分赴中西部地区,培训当地职业学校教师和管理人员,分享改革发展的经验和成果,推动学校理念更新、教学革新和管理创新。第一年,职业教育质量万里行活动选择在云、贵、川、渝等地开展服务。

会议现场,重庆工商学校校长杨宗武致辞中提到,本次会议属于公益性培训会,这不仅为重庆职教人提供了学习、借鉴、分享国家中职示范校建设成果的机会,又为学校进一步更新理念、深化改革、提升水平、办出特色注入了强大的动力。全国中职学校校长联席会议主席邬宪伟在会上详细说明了职业教育质量万里行活动的意图。

《校外教育调查》系列报道(六)

夏令营:不只玩还有收获

■ 本报记者 沈静



此时说夏令营也许有家长觉得为时尚早,但对于关注国际夏令营的家长,时间也不是那么充裕了,需要准备的事情真不少。选择寓教于乐的夏令营是个不错的选择,既能培养孩子面对困难的勇气,又能让孩子体会到团结协作的快乐。不仅如此,夏令营对于孩子的成长还能起到锻炼独立生活的能力、培养与人交往的能力等作用,小编为大家细说几大大类别的夏令营。



学术类

培养一份终身受用的爱好

学术类国际夏令营主要为热爱学习的孩子们培养一份终身受用的爱好。这一类夏令营通常设置在私立中学和大学中,不仅仅有丰富的学习课程,还有很多户外活动和运动,可以让孩子们度过一个有意义的假期。

夏营地通过大量帆船、攀岩、游泳、射箭、射击、跨越障碍、伤员急救等富有挑战性的野外拓展活动,让拥有不同文化背景不同国籍的孩子们共同融合在一起,快速提升外语交流能力,让孩子们能够在活动和项目中获得自尊、自信和独立精神,还能潜移默化地让孩子们在每天的日常活动中学会尊重、负责和坚持不懈。让每个营员都认识到自己的个性、需求和目标的同时,知道团队精神的重要性并学会融入这个大家庭。

学术类夏令营首谈音乐,音乐是人生中最好的礼物,培养一份终身受用的爱好和自己心爱的艺术一起成长,无论阴晴顺逆都有音乐的陪伴。

另外,还有一些学术类夏令营有多元化项目,如学术和体育活动,或是在纯英语的学习环境中,从事严谨的艺术、科学和人文研究;或是体验丰富的实践活动,涉及科学、艺术、设计、工程和数学等多个领域。



科技类

提高学生创新能力

科技类国际夏令营可以大大提高学生的创新能力,学习该国特色文化和最新科技,包括无人机试飞、参访零碳城市和卫星勘测中心等。除此之外,学生还能与该国顶尖大学的教授和学生进行交流,并拜访一些当地有名的科技企业。

这类课程学习,注重开发孩子的兴趣,培养循序渐进的逻辑性思考和创新方式。参加美国科技类夏令营孩子们将住在美国当地的寄宿家庭里,体验最真实的美国家庭生活,同时参观美国顶尖名校。在英国参与此类夏令营,学生不仅可提高自己的创新能力,还可体验英国特色文化和新科技方面相关的课程。学生们将体验到英国正統的校园文化,在创造力和领导力方面得到锻炼,同时还能与英国顶尖大学的教授和学生交流。

参加乐高机器人主题的夏令营,可以运用乐高的编程技术,来构建梦想中的机器人。让学生集思广益一起合作,使用电机、倾斜传感器、光传感器、陀螺仪传感器、超声波传感器和触摸传感器来构建机器人,充分提高学生的创新能力。



体育类

培养孩子团队意识

体育类夏令营为孩子提供安全快乐的运动之外,还能增强团队意识和合作精神。参加体育类夏令营的孩子们可以尝试到多种运动,如击剑、体操、武术和排球等。在训练营里,一般拥有国际教练团队和专家嘉宾教练,确保孩子们安全快乐地运动。在有的训练营,孩子们或许还有机会与顶级球员和教练一起训练,提高专业运动技能,打破极限,同时还带着“团队球员”理念去培养孩子,增强团队意识与合作精神。

在对不同水平和不同年龄的孩子进行运动培训方面,各个学校具有不同的教育方式。不过大多殊途同归,孩子都可以从一流的教练那里学习如何强身健体,以及如何塑造坚韧不拔的毅力,同时提高技能、超越对手。

结语

校外教育工作是整个教育过程的必要组成部分,在课余时间对学生实施的各种因材施教活动。通过几期的校外教育稿件,或许只展示了广阔校外教育天地的一角,我们将继续站在科技教育的角度,报道科技在教育方面的发展以及变化。



文化艺术类

鼓励孩子自主学习

文化艺术类夏令营体验式儿童学习营开设了棒球、戏剧、火箭制造和中国传统文化手工艺品制作等体验班,团队建设活动包括小小侦探大挑战、奥林匹克运动和时装设计等。学习营为孩子们设计的活动每天都不一样,飞盘游戏、珠宝制作和水力实验等,鼓励孩子们动手体验、自主学习。

这种文化艺术类体验式营会,大多开设了涵盖科学思维、艺术审美、自然环境、身心健康、社区参与等五大核心素养的40余种工作坊活动,全营活动包括环保时装秀、奥林匹克运动会和拯救宇航员等十多种。同时还有丰富的小组活动、充满探索乐趣的社区日。在这里,孩子们收获的不仅是欢笑,更会在“玩中学”,在丰富多彩的体验活动中自主学习,培养各项能力。

据悉,这类夏令营是一场信息丰富和创意十足的旅程。通过文化、艺术以及运动等综合项目,让学生在没有任何围墙的学校里,学习最中国的经典文化;沉浸在世界文化的海洋中,感受艺术的传承与创新。

考古发现之古墓遗踪(三)

科学探索:武则天乾陵之谜

■ 王良

乾陵是中国历史上唯一的两位皇帝——唐高宗李治与女皇武则天的合葬陵,也是目前已知保存最完整、文物储藏最丰富,而且没有被盗的帝王陵墓之一,被称为埋在地下的“世界第九大奇迹”。千百年来,不知有多少人梦寐以求,想弄清其中的奥秘,但是由于缺乏文字记载和考古资料,时至今日,人们对乾陵地宫仍然是不甚了解,乾陵之谜还将留待以后的科学考证。

武则天的“万年寿域”

乾陵位于陕西省乾县城北6公里的梁山上,距古都西安76公里。它是一座石灰岩质的山峰,三峰耸立,北峰最高,海拔1047.3米,南二峰较低,东西对峙,当地群众称为“奶头山”。从乾陵东边西望,梁山就像一位女性的躯体仰卧大地,北峰为头,南二峰为胸,人们常说它是女皇武则天的绝妙象征。据说,唐朝时的堪舆家认为,梁山大利女主。所以武则天便把梁山选为其夫唐高宗和自己百年后的“万年寿域”。

据史书记载,陵墓原有内外两重城墙,四个城门,还有献殿阙楼等许多宏伟的建筑物。勘探表明:内城总面积240万平方米。城墙四面,南有朱雀门,北有玄武门,东有青龙门,西有白虎门。从乾陵头道门踏上石阶路,计537级台阶,其台阶高差为81.68米。走完台阶即是一条平宽的道路直到“唐高宗陵墓”碑,这条

道路便是“司马道”。两旁现有华表1对,翼马、鸵鸟各1对,石马5对,翁仲10对,石碑2道。东为无字碑,西为述圣记碑。有王宾像61尊,石狮1对。



无字碑之谜

武则天是中国历史上唯一的一位女皇帝。她从一个才人一步步爬上皇后宝座,直到最后建立大周朝。登上帝位之后,武皇一方面消灭异己,另一方面却励精图治。在她统治时期,整个社会倒也安定,而关于武则天的传说民间有很多。武则天本人也是个不甘于寂寞的人,即使死了,也要留下一块无字碑,千百年来引得人们纷纷猜测。

人们纷纷猜测武则天立无字碑的原因,最主要的说法有三种。一说武则天认为自己功德广大,不是文字所能表达的。在武则天看来,自己虽是女人,但高宗平庸,自己的才能绝对优于高宗,而且她统治期间政治清明,社会安定,人民安居乐业,这应该算是她的一大政绩。可惜的是,当时有很多人认为武皇是抢了大唐江山,是叛臣逆贼,对于她的功劳视而不见。因而,武则天要把自己的功劳让后人去评述、去记载,于是就有了无字碑。二说武则天自知罪孽深重,立了碑文恐怕更招人骂,还是不写为好。有的说法是,武则天建立大周朝之后,内心感觉愧疚不安,一心想在自己死后将江山归还李氏。但由于自己称帝的这段经历,使她对自己死后的境遇没有信心,

更害怕世人责骂其篡位之罪,因而留下无字碑借以自赎。三说武则天想让后人去评说她的一生。这种说法与前一种说法恰恰相反。武则天对自己一生还是颇感自豪的。作为一个女流之辈,却能在政治斗争中脱颖而出,并到达了权力的巅峰。她要后人客观地评价她的文治武功,雄才大略,而与自己有利益冲突的儿子李显肯定不会对自己做出客观、公允的评价。鉴于此,武则天要将自己一生的功过是非交与后人,就是要让后人对自己的一生做出评价。这三种说法似乎每一种都很有道理,至于哪一种说法是她的本意,现已无从考证。

值得一提的是,宋、金以后,人们开始在无字碑上面添补题识,现在上面共有13段文字。令人惊异的是,这些文字中还有一种少数民族文字,而且长期以来一直没有人能识别。直到上个世纪20年代,考古工作人员在内蒙古巴林右旗附近发现辽代帝后的墓志,才将这一谜团解开。原来这些文字和墓志上的字相同,是早期的契丹文字。这一失传的文字作为一份极为珍贵的文字史料被保留下来,却是武则天的无字碑的一大贡献。

地宫中有何无价之宝?

乾陵的巨大魅力不光在于它是世界上独一无二的两朝帝王、一对夫妻皇帝合葬陵,更在于它里面珍藏的无价文物瑰宝。

据乾陵《述圣纪》碑记载,唐高宗临终遗言,要求将他生前所珍爱的书籍、字画等全部埋入陵中。武则天营建乾陵的目的是为了报答唐高宗的知遇之恩,因此,陪葬入乾陵的稀世珍宝一定不少。

这是一个满藏无价瑰宝的地宫。有关专家将乾陵地宫的探测工作,结合已发掘的乾陵陪葬墓和有关文献,推测乾陵墓室是由墓道、过洞、天井、甬道和前、中、后三个墓室组成,或有耳室。中室置棺床,以放置皇帝的“梓宫”即棺槨,“梓宫”的底部有防潮、防腐材料,以珍宝覆盖,其上加“七星板”,板上置席、褥,旁置衣物及圭、璋、璧、琥、璜等。皇帝身穿12套大敛之衣,头枕玉匣,口含玉贝,仰卧于褥上,面朝棺盖。盖内侧镶嵌黄帛,帛上绘日、月、星辰及金乌、玉兔、龙、鹤等物。

武则天所处年代为盛唐时期,加上唐高宗在病逝前曾表明要将生前心爱之物一同陪葬,可见墓葬内有众多价值连城的物品。且有当今世上的无价之宝《兰亭集序》便是唐高宗的陪葬物品一说。武则天更是才气横溢的一代帝王,可流传至今的《全唐诗》中,只收了很少一部分诗作。武则天那么多失传佳作哪里去了呢?是否就葬在陵墓中?这也成为乾陵的一大谜团。

乾陵虽然历经千年沧桑,但是,依然风雨不动,历代盗墓贼都在乾陵面前无功而返,它留存的这些文化遗产弥足珍贵,随着科技力量的发展,沉睡在地下的一些宝藏必将引起全世界的关注,一代女皇武则天的谜团也终将被世人解开。

相关链接

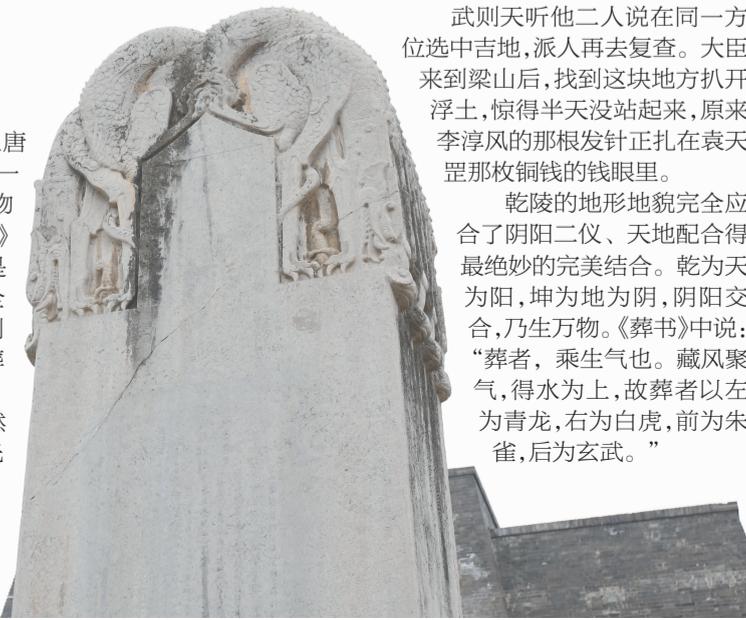
武则天乾陵选址趣谈

史书记载了乾陵的选址故事,当年唐高宗在洛阳病逝后,朝廷在全国范围内遴选了两位名扬天下的方士,一位是四川星相家袁天罡,另一位是皇宫里专掌阴阳和天文历法的太史令李淳风。袁天罡接旨后遍寻黄河两岸,都没找到一块中意之处。后来来到关中,半夜子时出来观看天象,只见一处山峦上紫气冲天,恰好与北斗相交。袁天罡认定是块宝地,于是急忙奔上山峦,找准方位,但一时找不到东西作记号,就摸出枚铜钱放在地上再盖上浮土,这才下山回朝复命去了。

李淳风接旨后,沿渭水东行寻找宝地。在一天正午艳阳高照之时,他见秦川大地上突兀出一座奇怪的石山:从南向北看,好像一位少妇裸睡在蓝天白云之下。李淳风大为吃惊,于是抓紧上山,以身影取子午,以碎石摆八卦,拔出发针在二鱼相交处扎入土中后,也下山回朝复命去了。

武则天听他二人说在同一方位选中吉地,派人再去复查。大臣来到梁山后,找到这块地方扒开浮土,惊得半天没站起来,原来李淳风的那根发针正扎在袁天罡那枚铜钱的钱眼里。

乾陵的地形地貌完全应合了阴阳二仪、天地配合得最绝妙的完美结合。乾为天为阳,坤为地为阴,阴阳交合,乃生万物。《葬书》中说:“葬者,乘生气也。藏风聚气,得水为上,故葬者以左为青龙,右为白虎,前为朱雀,后为玄武。”



教你一招

科学分辨真假粉丝

■ 凝子

近日,在微信朋友圈中流传着一则视频,视频中有人说我们平常吃的粉丝可以用打火机点燃,而且会越烧越旺,更声称这种粉丝是塑料做的,这种粉丝让人不敢食用。这是真的吗?我们普通消费者又该如何分辨粉丝真假呢?



1 粉丝一点就燃 塑料做的?

重庆市民陈先生称,他前两天在菜市场购买了散装的粉丝,回到家,自己用打火机一点,粉丝就燃了。他担心是买到了“塑料粉丝”。

陈先生提供了一段视频,该视频显示:“一男子说,大家都不要去买某种品牌粉丝,它是塑料做的,燃烧后结成一大块塑料,气味非常难闻。”视频中,该男子说是自己做的“实验”。

针对这一情况,产品质量监督的实验人员陈科亲自做了这个实验。他在主城区的多家农贸市场、超市选购了7款粉丝进行实验。

为了验证“燃烧法”的可靠性,陈科将7款粉丝分别点燃。结果显示,7款粉丝都能轻易点燃,而且越烧越旺。粉丝燃烧时,时而发出吱吱的响声。白色的粉丝经过燃烧,变成了黑色的固体物质,但是燃烧时并没有产生黑烟。每款粉丝在燃烧时,均没有挥发出刺鼻性气味。

同时陈科也将6款塑料制品分别点燃。结果发现,部分塑料点燃后可以持续燃烧,但是部分塑料只燃烧了一段时间,就停止了燃烧。在6款塑料燃烧过程中,都产生了液态或者黏状物质,并均挥发出刺鼻性气味。其中有2款塑料燃烧时,产生了黑烟。

2 专家说法 粉丝本是可燃物

“用这种方法来辨别毒粉丝是不靠谱的。”济南大学教授任峰表示,粉丝都是以淀粉为主要原料,而淀粉类产品,尤其是干的,本身就是有机物,很容易燃烧,而且燃烧后的产物也都是一样的,所以用燃烧法辨别粉丝是否有毒并不科学。而且,早在几年前用燃烧法辨别“毒粉丝”就已经被证实不靠谱。

市面上品质较好的粉丝成分只有两种:“淀粉”和“水”,而其成分淀粉本身就是一种碳水化合物,而且是有机高分子化合物,因为含碳氢多,所以易燃。这就是为什么经常有新闻报道“淀粉会造成粉尘爆炸”的原因。而品质越好的粉丝,因其纯度好,成分偏偏只有淀粉和少量水,且成品经过干燥处理,粉丝会有一些中空结构,所以在燃点达到燃烧条件后,自然会烧着,因为其中中空结构,会有噼里啪啦的响声出现。

中国农业大学副教授、博士生导师朱毅

也表示,粉丝能燃烧这主要是由于粉丝中的大米、淀粉和水等成分决定的。她解释说,淀粉是葡萄糖分子聚合而成的,它是细胞中碳水化合物最普遍的储藏形式,也就是说淀粉是一类碳水化合物。碳水化合物由C、H、O三

种元素组成,是一种有机物。“采用燃烧法辨别此类食物,完全等于伪科学,”朱毅说,有机物在氧气充足的情况下是极易燃烧的。



3 科学实验 教你辨别真假粉丝

为了进一步验证粉丝中不可能含有塑料成分,产品质量监督人员又进行了二组实验。

实验人员首先依次取适量粉丝、粉干、挂面、番薯粉,剪碎后依次放入微波炉进行加热。经过一段时间的加热后,可以发现粉干、挂面几乎没有变化,而粉丝和番薯粉均出现不同程度的膨胀。随后,实验人员又依次将5种不同材质的塑料制品放入微波炉进行加热。经过一段时间的加热后,可以发现塑料均没有明显的变化。

实验人员说道:淀粉有着加热会膨胀的特性,就好比爆米花一样;而塑料则不会,塑料遇加热会不变或者收缩。粉丝和番薯粉的主要成分是淀粉,因此加热后自然发生了膨胀;粉干和挂面没有发生变化,是因为其主要成分不仅是淀粉,还有蛋白质等成分,所以发生膨胀的情况不是很明显,难以看出。

另一组实验,实验人员选取了两种不同品牌的粉丝以及5种不同材质的塑料制品,分别将两种粉丝放置在两个玻璃瓶中,将5种塑料制品放置在1个玻璃瓶中,加入等量的蒸馏水和等量的盐水。经过长时间的加热后,可以看到两个玻璃瓶中的粉丝几乎都被溶解殆尽,而塑料制品则还是原来的模样。实验人员说道:淀粉遇水加热会溶解,塑料遇水加热不会有变化,而加入盐酸只是为了加速这一变化的呈现,并不影响结果。

从这两个实验我们可以看出,因为淀粉有遇热膨胀的特性,而塑料遇热不会发生变化。因此,消费者购买粉丝后可以将粉丝放入微波炉中加热4~5分钟,查看粉丝的变化。如果粉丝加热后发生膨胀,则说明粉丝的成分是以淀粉为主。如果粉丝发生膨胀不明显,则要怀疑粉丝中含有其他成分。

另外,淀粉遇水加热会溶解,塑料遇水加热不会有变化。所以,消费者可以将粉丝放入盐水中持续加热。之所以使用盐水,是因为它可以加速淀粉遇水加热变化的呈现。如果粉丝在盐水中持续加热后溶解殆尽,则说明粉丝的主要成分是淀粉。如果变化不大,则要怀疑粉丝不是以淀粉为主要成分,建议不要食用。

相关链接

如何挑选好的粉丝?

一、看产地

一般选粉丝,要选好品牌,龙口粉丝在2002年获得了国家的原产地保护,按照国家规定,正宗的龙口粉丝产地只有山东烟台的招远、龙口、蓬莱、莱阳、莱州五个地方。

二、看原料

同样,对粉丝的原料也有明确规定:只有用绿豆或豌豆加工的粉丝,才能成为正宗的粉丝。

三、看色泽

粉丝和粉条是以豆类、薯类和杂粮为原料加工制成的,不同原料生产的粉丝颜色是不一样的。绿豆粉洁白光润,阳光直射下银光闪闪,呈半透明状;以玉米、高粱制成的禾谷类粉条,色泽淡黄;薯类粉丝、粉条中,马铃薯粉色泽较白、透明,红薯粉条质量好

的白色透明,略微发黄,还有褐色、灰色的红薯粉条(用的红薯种类不同)。颜色特别艳、特别亮白或发乌的粉丝,粉条最好不要买。

四、看组织状态

较好的粉条粗细均匀,无并条、碎条,手感柔韧,有弹性,无杂质;较差的粉条粗细不匀,有并条及碎条,柔韧性及弹性均差,有少量杂质;劣质粉条有大量的并条和碎条,有霉斑,还有大量杂质。

五、煮的时候粉丝不易断

粉丝因原料必须为绿豆或豌豆,内含的直链淀粉含量高,所以在烹调时,粉丝入水即软,久煮不断,吃起来清嫩适口,爽滑耐嚼。

六、粉丝的保存方法

半年内,置于保鲜袋中,于干燥、阴凉、通风处保存。

七、粉丝的食用禁忌

食用粉丝后,不要再食油炸的酥脆食品,如油条之类。因为油炸食品中含有的铝也很多,合在一起会使铝的摄入量大大超过每日允许的摄入量。根据科学测试,每人每日允许摄入的铝为每千克体重1毫克。

对市民来说,最好的办法就是购买有正规包装的正规产品。在做菜时,好的粉丝手感柔韧、有弹性、粗细均匀、无任何异味,水煮后形态完整,质量差的粉丝常常带有霉味、酸味及刺激性气味,一煮就断。如果这些招数都不够让您放心的话,建议您在选购粉丝的时候,一定要选择大品牌,毕竟市场可以检验品质,也会淘汰粗制滥造的产品。

不再让失眠影响健康

■ 医人

近日,关于“世界睡眠日”,中国睡眠研究会发布了《2017中国青年睡眠现状报告》,“睡个好觉”成为青年人的奢望。有专家表示,中国青年人的睡眠状况不容乐观,尤其是不规律的作息,对身体造成潜在危害。

据悉,此次调查范围纳入了10岁至45岁的人群,共调查了近6万人。从整体的睡眠状况来看,76%的受访者表示入睡困难,其中超过13%的人甚至感觉处在痛苦状态,只有24%的受访者表示睡眠整体状况不错。其中,能“一觉到天亮”的人堪称是上帝的宠儿,而这样“没心没肺”的青年人只有11%,其他受访者都表示会半夜醒来。

失眠的7大原因

引起失眠的原因很多,主要是大脑正常的兴奋和抑制过程失调。很多原因都可能影响大脑正常的兴奋和抑制过程而导致失眠。引起失眠的原因主要包括躯体、生理、心理、精神、药物性、人为性、营养缺乏等因素。

1. 躯体性原因包括各种疾病引起的疼痛,比如关节痛、肌肉痛,以及心慌、咳嗽、憋闷,皮肤病导致的瘙痒,高烧、腹胀、便秘和尿频等躯体症状。睡眠呼吸暂停综合征、不安腿综合征等也会导致睡眠障碍。

2. 生理性原因如时差的改变,车、船、飞机上睡眠环境的变化,卧室内强光、噪音、异味,室温过高或过低,室内空气太干燥等,都可以影响睡眠质量而引起失眠。

3. 心理性原因如焦虑和抑郁、神经衰弱等常伴发失眠,但焦虑以入睡困难为主,抑郁以凌晨早醒为主。紧张、思虑、悲喜、持续强烈的精神创伤等也是引起失眠的常见病因。多数患者因为工作压力大,过于疲惫和思虑过多而阻碍良好的睡眠。患者由于过分地关注自身睡眠问题反而不能保证正常的睡眠,会产生躯体紧张和习惯性阻睡联想,后者在发病中起主导作用,这两种因素互为强化干扰睡眠,时间越长患者关注程度越强。

4. 精神性原因如精神分裂症、反应性精神病等精神疾病常伴有失眠。

5. 药物性原因如有些失眠

纯粹是由药物引起的,即药源性失眠。能引起失眠的药物,常见的有平喘药、安定药、利尿药、强心药、降压药、对胃有刺激的药物以及中枢兴奋药(如苯丙胺、利他林等)。药物使用不当、滥用酒精或麻醉品也会引发失眠。另外,长期服用安眠药一旦戒断也会出现戒断症状,比如睡眠浅、噩梦多等。

6. 人为因素包括睡前暴饮暴食、消化不良、喝浓茶、过量的咖啡因摄入、过久地看书以及不定时睡眠等。另外,父母不科学地强迫儿童就寝,使儿童就寝时故意拖延或拒绝上床,引起入睡延迟。只有采取训斥、威吓或殴打等强制措施才能使之较快入睡,以致不用强制手段便不能入睡,这就是强制入睡性睡眠障碍。有些人入睡需要不恰当条件或环境诱导的情况,会直接影响睡眠。如6个月以上婴儿或儿童入睡时需喂奶或吮奶嘴、拍背或摇动,成人入睡时需开着电视机、收音机或电灯,否则会入睡困难,醒来后这些条件不复存在则出现再入睡困难。

7. 营养不良缺钙会使你在入睡数小时后醒来,而且无法再入睡。钙是预防应激反应的重要营养成分,它与体内神经的传导有关,它作为神经系统的刺激传导物质,可使脑和神经协调工作;它可预防应激反应引起的失眠。如果血液中钙的浓度低下,会产生神经过敏,造成失眠、焦虑、疲劳。研究还显示,有较多的妇女缺乏铜和铁,可能会导致失眠。

10大助眠建议

1. 睡前洗热水澡。人体体内温度迅速升温后下降的过程是能让人入睡的关键。

2. 限制睡眠法。失眠严重者需限制卧室逗留时间,不管是否睡得着,只能在卧室待6个小时,以重建睡眠秩序。

3. 若无法保持长时间的睡眠,每天多打几次盹。下午2点至5点是打盹最佳时间,单次时间大约为30分钟,一个下午可进行多次,其他时间不打盹。

4. 解决打鼾问题。若有阻塞性睡眠呼吸暂停综合征,请尽快就医。

5. 睡前不喝酒或咖啡。这会延长睡眠周期中的轻度睡眠时期或快速动眼期的时间,深度睡眠会被抑制导致频繁醒来。因此,闹钟设置的合理时间最好为一个睡眠周期(1.5小时)的整数倍。目前已有许多利用睡眠周期设置智能闹钟的应用,如Sleep Cycle,

可在最浅睡眠时期唤醒你。

6. 日照或模拟日光的蓝光灯会使你起床后更清醒。视网膜里的微小细胞所含有的色素将对日光做出反应,把信号传送给大脑,大脑将调节褪黑素的分泌,使得个体更为清醒。若想睡个长觉则需拉紧窗帘。

7. 睡前4个小时进食富含碳水化合物的食物会增加睡眠。富含高蛋白质的食物则让人清醒。

8. 限制进食,重新设定生物钟可克服时差。只要到达新时区的第一顿饭安排在早餐即可。

9. 睡前让全身肌肉逐渐放松,释放身心压力。禅修、冥想也可达到这一目的。

10. 睡前用薰衣草、缬草泡茶或者泡脚能有效助眠。

睡眠的问题细微而复杂,但有些时候人们只是习惯于在睡眠质量不佳这一问题面前放大内心的焦虑不安。崔永元曾如此评价道:“失眠的人不知为什么爱撒同一种谎,即睡不着的时候,脑子里并没有想什么或者心里没想什么事。其实,睡不着的时候就是一脑子的事情。干脆说,就是因为有一脑子的事情才睡不着的。问题的症结在于,事不算大,因为睡不着,把事情想大了。”睡眠遇到问题,就需要重视睡眠、了解睡眠,科学睡眠也意味着要平和看待睡眠质量的波动,养心方能养眠。



睡前喝一杯红酒有助睡眠吗?

随着红酒美容养颜、延缓衰老的说法广泛流传,红酒已经成为大多数女性的生活必需品,尤其在“睡前喝一杯红酒有助于睡眠”的说法被大众认知之后,许多人在睡觉前喝上一杯红酒已然成了生活习惯,那么睡前饮酒真的有助于睡眠吗?

据北京公安医院彭志平医师介绍,睡前喝红酒有助于睡眠其实是一种假象,对于睡前饮酒的人来说,酒精一开始就是起到镇定剂的作用,使人快速进入睡眠。但长期饮用红酒来帮助睡眠的做法,效果只会适得其反。

早在2013年就有研究表明,睡前

饮酒有助于睡眠的做法是错误的。一开始,酒精的作用是积极的,但随后睡眠质量会逐渐下降,酒精会促使不打呼噜的人开始打呼噜,严重的甚至会出现呼吸暂停的现象。并且,在快速进入睡眠后,酒精在体内代谢产生更多的水分,会增加夜晚醒来上厕所的频率,同时睡眠也会变浅,所以睡前饮酒会影响睡眠质量。另外,如果养成睡前饮酒的习惯,每天必须喝酒才能睡着,会很容易导致酒精依赖。

专家建议:睡眠较好者,不需要借助任何促眠剂来助力睡眠,只需按正常时间作息,保证足够睡眠即可,这样不

仅睡得更好,也避免对其他物质产生依赖。如果睡眠质量较差,应该先查明情况、了解缘由,通过在生活中自我调节情绪、听轻音乐、适当运动等方式来助力睡眠。若情况严重就要到医院就医,按照医生嘱咐对症下药,改善睡眠质量。

(来源:人民网·科普中国)

特别提醒

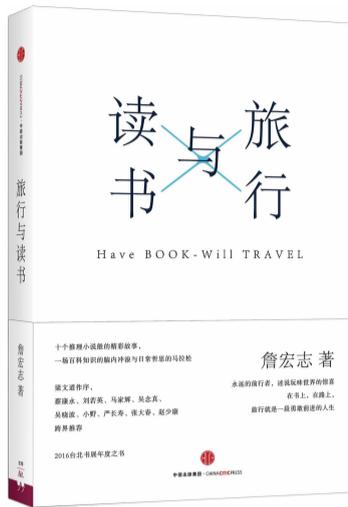
本报选用的部分稿件及图片,因无法联系作者,敬请作者及时与本报联系,我们将按规定付酬。

本报编辑部



书海拾贝

旅行与读书



作者:詹宏志

《旅行与读书》是一本没有图片的旅行游记,不提供可以按图索骥的旅行指南,却带有丰富的想象与画面感。永不止步的前行者詹宏志,总是在阅读,始终在路上。被一本托斯卡纳食谱指南引路的摊牌考验;在印度无力招架念诵着鲁拜集的高明地毯商人;在南非草中充满生命体验的萨伐旅;在灾难过后的巴厘岛矛盾复杂的旅人心境……十场梦幻旅,别样新人生。

电影推荐

金刚:骷髅岛



演员:汤姆·希德勒斯顿 / 布丽·拉尔森 / 塞缪尔·杰克逊 / 约翰·古德曼

剧情简介:上世纪70年代,一支集结了科考队员、探险家、战地摄影记者、军人的探险队,冒险前往南太平洋上的神秘岛屿——骷髅岛。他们的到来惊扰了岛上之神——史上最大金刚。经过一番惨烈的激战之后,探险队员散落在了岛屿各处。此时,队员们才意识到这次探险并不是一次单纯的科考任务,而是去探索怪兽存在的证明。

记忆,是一座古城

■ 卞军

读张嘉佳的《从你的全世界路过》对其中有一段深有感触:“一个人的记忆就是一座城市,时间腐蚀着一切建筑,把高楼和道路全部沙化。如果你不往前走,就会被沙子掩埋。所以我们泪流满面,步步回头,可是只能往前走……”

倘若,记忆是一座古城,一个人故地重游,偶尔会被过往风沙迷了眼。飘扬的心,一度迷茫,眼泪涌成旧梦的废墟,却堆不起一丝流风的牵挂……

或许,那些沉寂于岁月的东西,总是最美的。那些止于唇齿的爱,总是最温柔的。一些来不及正式道别的人,总是最想念。就那样,飘摇、动荡,留在了永恒记忆的那座古城里。

十年风雨,十年迹,一颗漂泊的心,经历无数的风浪,终于在南北之间的城市停靠。便祈念,这是一处面朝大海,春暖花开的所在。那些青春的殇,成长的疼,努力以云淡风轻的姿态忘记。时常想象:在未来的某天,烟雨蒙蒙的午后,重逢那个多年不见,又十分想念的人。风华默默的模样,一如,当年的欣赏。送别时微笑,前路一别两宽,带着点如释的坦然,也没有伤感的泪光闪烁。

倘若,记忆真的是一座古城。也曾为一个个暖心的片刻,堆砌起一座座沙丘,洒泪,相祭。每一次探望,在那座沙城里,看到自己和那些陪着一起行走的人的脚印,听到了曾经久违的笑声,所有与年代有关的情节,都化成满目的沙粒,被风裹着扑面而来。忆念不肯安分,粉尘飞扬的刹那,难免惹得自己泪流满面。

空间风雨幸临过的远方,有一条走不回去的路。那一张张模糊了轮廓的脸,就连自己,都不敢相认。却记得,那些浩荡又明亮的日子,年轻的自己有多



韦韦 摄

慷慨,又有多忍耐!背影在阳光下发光,汗水泛着热浪,一切的努力,只为许给自己的一句:无悔无怨,两不相欠!

一座城,风沙四起,半明半暗的街灯,依稀可见的足迹,成为一个人抹不去的记忆。命运使然,有些人事,注定无从追溯,终究是回不去了。那些温暖心酸的日子,以尘沙的形式睡在那里;便以为,自己不再惊动,它就会一直好好地安静着。是否,天各一方,就会各自幸福?再见面,我们还能谈笑风生,还能很文艺地讲一些被时间沙化的经历。如此想一想,是不是很好的结局。

人生里,终有一天,曾经羞腆的笑,会变成经年的秘密,终有个人,被留在那年尘沙飞扬的巷口。而自己,倔强地忍下泪水,把心事藏进沉默的余生里。一首深情的老歌,在心底唱了许多年,与旧年和解的过程,一副假装无所谓的样子。

时间累积,一万种猜想,沿着风的路线小心行走,偶来一阵风脆,心弦断在回望的眸里。舍不得,却只是留恋过去的我们;尘风不经意流过的时光,终将出脱成一幕幕沧桑感十足的沙

画。每个人都有那么一段,删掉照片、扔掉礼物、清空足迹,也无法平息下来的往事。有那么一种人生:买了单程车票,为一个人,奔赴一座城;以为不会回来,最终却又带着一颗破碎的心,踏上返程的列车。

往事里的人,绝尘而去,风沙漫漫的街巷,时而迷了回望的眼眸。从此,那座城,成了自己最低的泪点,成了自己一生为之伤心的城市。

时光匆匆,回眸淡淡,一些事,以为从未经意,远走才知留恋。一些人,但凡际遇,都不是偶然。一些过往,于长夜的梦里深邃,必是心头的喜欢。若许再见,只为旧念一种最好的安放,不为其他。

岁月风轻,风沙中渐次隐去的背影,已是匆忙过客。当时间淡化了昨日种种,握不住的留恋,似流沙一般坍塌在手掌,随指缝散落尘埃。从此,寂然。

挥别一座记忆翻飞的古城,此去岁月山长水远。但,自己始终都相信:时间,会给我们最好的相遇,命运,会允许我们建起更好的城。温良依旧的自己,终会长宿安生……

故事会

给自己创造一个传说

■ 王一

有一次,一名犹太商人批发了大量的棉被到日本销售。刚开始,棉被的销售情况很一般。

犹太人的生意经与中国人不一样。中国人总是认为薄利就能多销,多销也能创造更多的利润。而犹太人做生意通常都是带着厚利多销的观念。所以,除非迫不得已,他们是不会降价销售的。

由于他这批棉被全部是紫色的,而日本有一个风俗:认为紫色是儿孙孝敬老人的最佳颜色,于是,这位犹太人想出了一个策略:给这些棉被创作一个故事。

犹太人在卖场旁边挂出一个牌子,牌子上写着一个“故事”:相传100多年前,有个孝顺的儿子买了一床这种紫色的棉被,送给他患胃病多年的母亲,他母亲睡在这种棉被上一段时间后,胃病竟奇迹般好了,因为紫色是老人的幸运色……

果然,奇迹发生了,这种棉被很快就成为抢手货。犹太人趁机高抬价格,棉被还是被抢购一空。

这是多么高明的策略。把本来死气沉沉的棉被赋予一个故事,棉被就活了。其实,这种智慧并不是犹太人的专利。中国人早在好几千年前就应用过了,只不过后来常常被人们忘记。

比如,都说天下名山一大抄,但不计其数的人还是照样会到处游览名山,原因之一就是这些山里的石头和泥菩萨被赋予了一段又一段的传说,使得这些原本死气沉沉的山活了起来,有了灵性,有了吸引力。

当我们失落的时候,当我们受挫折的时候,当我们在竞争中败下阵来的时候,与其怨声载道,不如给自己创造一个传说。

当然,关于人的传说是不能用笔写在牌子上的,必须用实际行动去创造。

人生是一首悠长旋律

■ 如是

晨曦初现,清风徐徐
隔岸传来悠扬的笛声
婉转动听,扣人心弦
生命里温暖的旋律浸染了
几许深情,如歌如诉

人生本是一场漂泊的苦旅
岁月蹉跎,烟火人间
跌宕起伏,意志弥坚

人生,一路走来风雨兼程
光阴荏苒,生命无常
一路前行,一路高歌

平淡欢乐的日子犹如
一曲清歌,余音袅袅
回眸一瞥,浮生一梦

人生,满怀一腔热血
有人一路沧桑
有人一路放歌