

生活里面的那些“区块链”

你买的五常大米真的产自五常市吗？你捐出去的每一笔慈善费用，最后都去了哪里？音乐和文学作品屡禁不绝的盗版现象能禁止吗？你所不知道的区块链，已经在这些领域默默为大家解决难题。

二维码背后藏着区块链 一扫就知商品的“前世今生”

在沃尔玛超市食品区，一袋五常大米的包装袋上，新增了二维码，用微信扫一扫，便能显示信息。首先是基础的产品信息，如规格、生产商、保质期等；然后便是溯源信息，包括原料接收时间、原料检验报告、产品出厂报告、发货时间、收货时间等全流程，以及产地和整个物流线路信息。

用二维码传递信息并不稀奇，难的是如何让这些信息“保真”，区块链便有了用武之地。

什么是区块链？作为一种去中心化的数据库，区块链基于时间戳的链式区块结构、分布式节点的共识机制让上面的数据可追溯、防篡改。这些特征与实体经济结合，有了巨大的想象空间。

“没有区块链的时候，对食品的追求

要依赖某个中介机构或者公司来收集信息，如电商平台。这种中心化的数据收集方式，理论上存在数据被修改的可能。而区块链上，数据在产生的当下，就由生产者自己即时上传各种仓库物流信息，且信息不能被篡改。”作为沃尔玛可追溯平台技术支持方之一的负责人冯艺凯说。

“数据一旦出现问题，区块链上的数据由谁、什么时候上传，可以根据时间戳追责。不像之前，供应链上各方相互推卸责任。”冯艺凯补充。

食品安全追溯是区块链应用于供应链的一个例子。供应链往往涉及诸多实体，包括物流、资金流、信息流等，这些实体之间存在大量复杂的协作和沟通。“信任显得尤为重要。区块链上信息透明且不可更改等特征，有效提升了流程效率，降低了成本。”普华永道中国战略及创新主管合伙人杨志伟说。

区块链就在你身边

除了供应链，如今区块链的应用范围还覆盖了金融服务、征信、社会公益、电子政务、医疗健康等多个行业。

区块链可以帮助进行医疗数据的存储、管理和共享。不同医疗机构保存了大量居民的健康数据、药品来源信息、电子保单等敏感信息。但一直以来存在数据共享和传输难题，导致医疗机构对用户健康医疗数据的利用较差。除了数据格式不统一等问题，居民更多担心，医疗数据打通“联网”后，自己的隐私问题怎么保

证？数据交给谁保管？谁有调取权限？

区块链也提供了解决思路。目前已经有公司通过区块链技术保存医疗数据，“居民去看病的时候，可以将医疗记录中部分数据，授权给医生。未授权的数据部分，在别人看来就是一团乱码。”中国区块链应用研究中心理事长郭宇航说。如此一来，数据不被某个医院或者第三方机构保存，患者的个人隐私有了保证。

“这其实也是数据共享和隐私之间的矛盾。随着5G落地、物联网的应用，全社会产生的数据以几何级数增加。如何在保护隐私的同时还能授权使用数据，未来区块链会有更多的应用空间。”郭宇航说。

电子政务方面，区块链能帮助多部门之间的信息整合、数据的实时共享，让政府当好“店小二”。2019年6月，重庆推出区块链政务服务云平台，在重庆注册公司的时间，可从十几天缩短到最快3天。北京海淀区通过区块链，实现“不动产登记+用电过户”的同步办理。

公益慈善领域，区块链让每一笔善款都能够被追踪。2016年7月，蚂蚁金服与中华社会救助基金会合作，在支付宝爱心捐赠平台上将区块链技术应用于慈善项目“听障儿童重获新声”，每一笔善款都可被全程追踪，公益账户也就变得透明而可信任。

未来已来，距离大范围落地仍有距离

虽然区块链应用前景广大，但目前来看，距离大规模落地仍有距离。

“链”上的数据不容易被篡改，但是“链上”“链下”却不一定完全能对应。以商品外包装上的二维码为例，二维码本身很容易被复制，即使使用了区块链技术，但以二维码为载体，则也并不能尽然保证是正品。

“在供应链管理，特别是溯源、物流等领域，链上与链下信息的对应和绑定，以及链上信息的快速检索都是需要突破的点。未来区块链与物联网、云计算、人工智能等技术的融合应用是发展趋势。”业内人士介绍。

“区块链并不必然消灭造假，也无法替代严格的监管。但随着区块链的推广应用，能够不断提高造假成本。”郭宇航说。

在数据隐私和共享方面，业内人士提出，区块链底层技术仍待进一步完善。“区块链上的信息是加密过的，用户授权后相关方才能破解数字背后真正的含义。但仍有可能存在漏洞，技术风险不能忽视。”区块链专家肖诗源说。

此外，在电子政务、医疗、金融等行业的数据方面，还需要先解决数据格式和数据传输的问题。以医疗数据为例，不同医疗机构数据格式不同，数据种类繁多，而且大量机构的数据仍停留在纸面上，并未完成信息化。海量的上链数据过于庞大，需要对数据存储方式不断优化。

“技术先进性，并不代表商业模式模式的可行性。随着区块链有更多项目实际落地，整个产业进入了一个应用加速的周期，相关探索也会愈加成熟。”郭宇航说。（新华社上海10月30日电）

警方提示：

谨防“信用卡提额”诈骗

新华社合肥10月30日电（记者陈诺）“想提升信用卡额度吗？点击链接即可免费提升额度。”收到这样的短信要小心，这可能是骗子的圈套。记者日前从安徽省公安厅了解到，当地发生以“信用卡提额”名义实施的新型诈骗。警方提示，办信用卡要通过银行的正规渠道，管好身份信息，切记不要将手机里的短信验证码告知他人。

今年7月底，当地市民小刘收到短信称可以提升信用卡额度，他便打电话过去询问，对方表示能帮小刘提升50%的信用额度，但需要核对资料，并提供其收到的短信验证码。小刘按照对方要求操作后，他的手机立即收到了9500元扣款短信。小刘这才意识到自己被骗了。

对此，警方提示，如果接到自称信用卡客服的电话，一定要多加核实。切记不要将手机里的短信验证码告知他人，也不要随意打开短信、微信里的不明链接。同时，管好个人信息，不透露身份证正反面照片、本人手持身份证照片、身份证上的具体信息。

专家提示：

地震时应就近躲避

10月28日1时56分，甘肃省甘南藏族自治州夏河县发生5.7级地震，截至目前已造成21人受伤，2097户群众房屋不同程度受损，当地政府正有序开展各项排查救援工作。

中国地震台网中心地震预报部主任蒋海昆研究员表示，这次地震震位于构造活动比较强烈的甘南地区，震源机制解结果与区域构造运动特征较为吻合，表明地震的发生是区域应力作用的结果。那么地震时如何避险？

蒋海昆表示，地震时应就近躲避，震后迅速撤离到安全的地方。

“在室内一般地震来临时躲比较好，因为5级地震震动时间一般在10秒以内，6级地震也就十几秒，人在如此短的时间内从楼房中跑出并且到达安全区域的可能性极小，而且跑动过程中是最危险的，因为身体几乎没有任何保护，极易被坠落物击中。”蒋海昆说。

蒋海昆表示，在野外，如有可能，尽量躲开陡崖、高耸的山头等易产生滑坡、崩塌的地段，也须离开江河湖海等大型水体附近，以防次生灾害带来的危害。

“如搭乘公共交通工具时遇上地震，应抓紧靠背和扶手，尽量降低身体重心，听从司乘人员的指挥。地震时，地下轨道交通相对安全，因此不要过于惊慌。”蒋海昆说。（新华社北京10月29日电）

用微波炉加热，会影响食物的营养吗？

“使用微波炉烹调或再加热食物方便、快捷，是日常饮食生活中不可或缺的一种工具。但是，随着人们健康意识的提高，有不少人担心，使用微波炉加热食物，微波会不会影响食物中的营养成分会不会受到影响？”北京大学生公共卫生学院营养与食品卫生学教授马冠生说。

微波炉使用中不会被损坏，便不会造成微波泄漏

微波是一种类似于无线电波和红外线的电磁辐射，微波炉是利用微波来实现高效的蒸煮、解冻和加热食物。

就微波炉产品本身而言，防止微波泄漏技术和产品自身的生产工艺均能将微波泄漏限制在10瓦/平方米以下，对于合格的微波炉产品，使用中不会被损坏便不会造成微波泄漏。

2013年中国家用电器研究院在其主办的“微波炉烹饪对食物安全与营养的影响”研究成果发布会上发布的结果表明：在合理的烹饪前提下，只要控制好温度与加热时长，食物的分子结构变化是无害的。

针对微波烹饪可能会增加食物中的致癌物或发生不良诱变的言论，都没有足够的证据支持该观点。在微波的生物效应研究中，至今没有任何研究结果和证据表明，微波可以诱发动物和植物的基因突变。

蔬菜、水果等食物在用微波炉烹调时营养损失较小

中国家用电器研究院联合国家级食品专业检测机构的专家，比较使用微波与使用明火烹饪食物后的营养成分，包括维生素、脂肪、蛋白质、矿物质等。结果表明，微波炉烹饪并不会比传统烹饪使营养成分损失更快、更严重。

同时，在对加热时间比较敏感的维生素、矿物质等营养成分保护方面，微波炉加热的效果明显强于明火加热。

有研究证明，蔬菜、水果等食

物在用微波烹调时，因为加热时间短，达到同样中心温度时，其维生素C、类黄酮和叶绿素的损失较小。

水溶性维生素，如维生素C、维生素B等的流失与烹调方式中加水量有关，微波烹调因无需加水或只加少量水，可以较好地保留食物中水溶性维生素。

部分鱼类、肉类、蛋黄等含有n-3不饱和脂肪酸的食物，以及酸奶等含有活菌的食品会受到微波影响，营养成分被破坏，不建议在微波炉中加热。

通过任何形式的烹饪加工方法，包括加热和冷却，都会使食物发生物理性质、化学组成和营养特征上的变化。因此，要合理科学选用食物的烹调方式，在满足色香味味的同时摄取食物中较多的营养。

切勿用微波炉对有硬壳外壳或有膜的食物进行烹调

建议大家使用微波炉前仔细阅读使用说明书，科学合理使用微波炉，合理选择加热时间、微波火力，不应过长、过强。

烹饪过程中旋转和搅拌食物使热量分布均匀，避免过度烹饪蔬菜以减少营养损失。

切勿对有硬壳外壳或有膜的食物直接进行烹调，如带壳的整个鸡蛋、鹌鹑蛋、脆皮肠等。加热时去掉外壳或在膜上割几刀或戳几个洞，让蒸气散发，以防止发生爆裂甚至爆炸。

微波加热本身不具有灭菌作用，建议不用微波加热隔夜或者存放时间相对较长的食物，以免发生食源性疾病。（北青）

生活一点通

戒指卡手妙招取

- 1.利用肥皂泡沫做润滑剂，涂满手指，可以减少取下戒指时对手指的伤害。要多涂一点在手指的指关节上，尽量使戒指和手指之间也被润滑到。润手乳液、护发素、抗生素软膏、食用油、花生酱等都可以作为润滑剂使用。
- 2.逐渐地活动戒指，将戒指在手指上转动几次，使它沾有润滑剂。尽可能轻的旋转戒指，并往外拉，看能不能拉出来。如若不行则采取取下来的办法。
- 3.将手浸泡在凉水里，戒指在温度高时和温度低时对手指的束缚度是不一样的。把手放到凉水里，浸泡几分钟。
- 4.将一根细线从戒指中穿过。用线把手指关节以上缠起来。不能太紧，让戒指可以通过即可，从上往下解开线，使戒指滑下来。解开时戒指要在上面，这样它就会顺着手指往外，直到把它拿下来。（中时）

切洋葱不流泪的妙招

- 1.把洋葱放在冷冻层，冻个15分钟再切。冷冻不会破坏洋葱味道，又可以减少刺激物质的产生。
- 2.在通风的地方切洋葱，比如搬一台电风扇直吹，或是把抽油烟机打开，尽量减少接触洋葱的刺激气体。也可以在密闭的容器里面切洋葱。
- 3.切洋葱前先放在烤箱中加热，把蒜胺酶酶素破坏掉。
- 4.戴上隐形眼镜，阻隔角膜与SPSO酸物质的接触。也有人会戴上泳镜，不过会影响视线，切洋葱的时候就要小心一些了。
- 5.切洋葱之前点一根蜡烛，这样切洋葱的时候挥发的物质会被吸到火焰那里而不是刺激到眼睛与鼻黏膜。（生报）



深秋，南瓜大量上市。南瓜的营养到底怎么样？怎样吃南瓜最营养？中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红一一解答。

南瓜有什么营养

南瓜是一类瓜类蔬菜，它有以下几个好处：

第一，保护眼睛和黏膜。南瓜的瓜肉是黄色的，其中富含β胡萝卜素。β胡萝卜素可以在体内转化为维生素A。缺乏这种维生素，不仅容易眼睛发干、晚上看不清东西，身体黏膜的抗病力也会下降，容易患上呼吸道感染，甚至上皮细胞癌变的风险也会上升。



网恋的圈套

“酒托”“茶托”并不让人陌生，如今不法分子玩起花样当起“衣托”。安徽合肥新站区有一家服装店，短短4个月时间就“卖”出百万元服装，“顾客”是相同的几名女子，“买单者”却是不同男性。记者日前从合肥市公安局了解到，这一“衣托”团伙被警方摧毁。新华社发

谨防“民族资产解冻”类诈骗盯上老年人

新华社兰州电（记者姜伟超、胡伟杰）甘肃警方近日破获一起特大“民族资产解冻”电信诈骗案件，涉案资金700余万元，抓获犯罪嫌疑人40余名。警方提醒，我国没有任何民族资产解冻类的项目，遇到该类诈骗一定要向政府有关部门咨询核实。

2019年9月初，甘肃省嘉峪关市公安局在工作中发现有市民参与“民族资产解冻”诈骗犯罪活动，警方迅速成立“9·09民

族资产解冻”特大电信诈骗案专案组，开展案件侦破工作。

专案组多次组织警力赴沈阳、哈尔滨等地开展调查摸排工作，锁定了犯罪团伙，并于10月10日成功收网，捣毁诈骗活动窝点2个，抓获犯罪嫌疑人40余名。

“国家有一笔冻结资金，计划通过不公开的方式将其解冻用于扶贫，解冻需要筹集费用，每个人出几百元钱解冻就可以得到几十万元的分红……”诸如此类的话

语是“民族资产解冻”类骗局中的常用话术。警方介绍，这种诈骗类似传销，鼓动受害人不断发展下线，具有扩散范围广、隐蔽性强的特点。

“我们侦办过的‘民族资产解冻’类诈骗案件受害人90%以上是老年人。建议老年人遇到类似诈骗话术，一定跟民政、公安等相关部门核实咨询，不要轻易转账。”兰州市公安局刑警支队十大队副大队长丁浩说。

南瓜蒸着吃最健康

保护眼睛和黏膜、有利血压和骨骼

第二，有助控制血糖。南瓜生时很硬，蒸熟后很柔软，是因为其中的果胶含量相当丰富，这种可溶性膳食纤维对控制餐后血脂和血糖有很好的作用。同时，南瓜中还含有“坏丙氨酸”，它能促进胰脏分泌胰岛素，加速葡萄糖的转运，帮助控制血糖浓度，其提取物已经用在医药工业中。

第三，有利血压和骨骼。南瓜是一种典型的高钾低钠食物，有助控制高血压和预防骨质疏松。

第四，促进肠胃蠕动。南瓜中膳食纤维含量高，可增加饱腹感，促进胃肠蠕动，适合因为缺乏纤维而便秘的人和进食过量肥胖者。

第五，富含维他命C。南瓜的维他命C含量和番茄、萝卜、大白菜是一个水平的。吃200克就能得到几十毫克，和每天100毫克的需要量相比，可不算少。

啥样的南瓜营养高

南瓜品种不一样，成分差异挺大。如何才能快速判断南瓜的营养价值？告诉大家几个简单方法：南瓜肉的橙黄色越深，所含的胡萝卜素越多；浅黄色就差多了。南瓜味道越甜，所含可溶性糖分越多；南瓜质地越面，所含淀粉比例越高。又面又甜，热量更高。至于维生素C和钾，各品种差异没有那么

南瓜怎么吃更健康

如果加糖做成甜食，热量就会升高。如果油煎、和肥肉一起炖，则会吸收脂肪，变成高热量食物。因此，南瓜蒸着吃最理想，没油没盐，能完美保持其健康特性，还可以跟大米一起蒸成南瓜米饭。此外，煮南瓜粥、蒸熟后压泥做南瓜发糕、生时擦丝做南瓜鸡蛋饼，都是不错的健康美食。如果不怕脂肪的话，可以做奶油南瓜羹，或垫在排骨、鸡块下面蒸熟，更美味诱人。

（任民）