

信用社会来临,你准备好了吗

统一社会信用代码制度全面实施,全国信用信息共享平台实现了与44个部委、全国31个省市区和65家市场机构互联互通,守信联合激励和失信联合惩戒机制初步形成……

近日,证监会将第一批特定严重失信人名单报送铁路和民航部门,对“逾期不履行公开承诺的上市公司相关责任主体”和“逾期不履行证券期货行政处罚罚款缴纳义务当事人”这两类资本市场“老赖”进行联合惩戒。相关名单已于6月1日在“信用中国”网站发布,公示期满后由铁路和民航部门对名单主体采取惩戒措施,在1年内限制其乘坐火车高级别席位和民用航空器……一个“守信者处处便利,失信者处处难行”信用大格局正在逐步构建成形。

统一社会信用代码,相当于法人和其他组织的“身份证号”,是推动社会信用体系建设的基础。据国家发改委财司司长陈洪宛介绍,统一社会信用代码制度改革前,我国原有的机构代码不统一,分散在多个部门,缺乏有效协调管理和信息共享的工作机制,大多数代码仅应用于各部门内部管理,一些部门信息共享不畅通。“通过统一社会信用代码,可以将分散在各地区、

各部门、各领域的信用记录归集整合到当事主体的名下,形成完整统一的市场主体信用档案,政府部门、社会公众通过代码可以有效识别主体身份,并对信息进行关联比对分析,为褒扬诚信、惩戒失信创造了条件。”陈洪宛表示。

自2018年6月30日起,机关企事业单位、社会团体、基金会等组织机构代码证和未加载统一社会信用代码的登记证照停止使用,改为使用由相关登记管理部门制发的加载统一社会信用代码的等级证照。早在2015年,信用信息的载体——全国信用信息共享平台启动建设,目前平台实现了与44个部委、全国31个省市区和65家市场机构互联互通,归集信用信息超过165亿条。据介绍,平台实现了三项功能:一是共享交换功能。平台与各部门和地区,通过目录清单按照授权查找、浏览、批量获取信用信息实现共享。二是信息档案查询和系统嵌入功能。将归集的各部门、各地区信用信息进行清洗比对,通过已经实施的统一社会信用代码制度记录于同一个主体名下,生成关于某一主体的全景式信用信息报告,各接入单位可进行信息查询,或打印和下载信用报告。此外,也可通过接口方式将信用档案查询功能嵌入到部门行政审批系统或业务系统中,实施逢办必查、逢报必查,为审批和监管提



供信息化支撑。三是守信联合激励和失信联合惩戒功能。设计了主体信息共享、信息比对、数据推送、守信和失信“红黑名单”信息联动、奖惩措施效果统计和反馈等功能。

“未来将健全覆盖全社会的联合奖惩大格局。”陈洪宛介绍,今后守信

联合激励和失信联合惩戒将推进重点领域全覆盖,各地方各行业要出台红黑名单管理办法,规范各领域红黑名单的认定、奖惩、修复和退出。同时,开展重点职业人群的个人信息采集,完善个人诚信记录形成机制。

新华网

键盘竟比马桶圈还脏?应及时清理防止病从“手”入

在日常生活中,人们使用电脑的频率越来越高。如果不及时清洁,很容易导致污垢藏匿于电脑键盘的缝隙之间,使键盘滋生细菌。因此,有说法称,键盘细菌数量甚至多过马桶圈。那么,这种说法是真的吗?键盘上到底有多少细菌?对人体有哪些危害?我们又应该如何有效地清理电脑键盘呢?

键盘上的细菌的确很多。据《生命时报》报道,澳大利亚墨尔本科技大学的研究者发现,办公桌键盘上的细菌数量是马桶圈的400倍。新华网也报道称,美国计算机培训机构

CBT Nuggets的研究人员从办公室5种常用物品上取样,包括电脑鼠标、键盘、触控板、手机和出入证,检测上面的细菌数量,结果令人大吃一惊。以每平方英寸(约为6.45平方厘米)面积上的菌落形成单位(CFU,表达活菌数量的单位)作比较,检测显示,键盘上有354.3万个CFU,而卫生间马桶座上有172个CFU。由此可见,键盘上的细菌数量的确不可小视。

那么,键盘上都有哪些细菌?对人体有哪些危害呢?华龙网在报道中介绍,发表在美国最新一期《传染控制与医院流行病学》杂志上的一项研究发

现,电脑键盘上常见的细菌有链球菌、绿脓杆菌以及沙眼衣原体等,如果不及清理,会导致消化道疾病、皮肤病以及眼病等。

另据华龙网报道,曾有一项调查发现,办公室电脑键盘里面的垃圾正以平均每月2克的速度增加。那么,我们应该如何有效地清洁电脑键盘呢?

《海南日报》建议,键盘应该一周清洁一次。如果经常使用电脑,不妨常备一把小毛刷,定期用毛刷清洁键盘空隙内的灰尘和碎屑;下班前,可以将键盘的正面朝下轻拍,把卡在键盘空隙里的食物碎屑及异物敲落出来;用

完键盘后还要记得洗手;此外,尽量不要边吃零食边敲键盘,以防病从“手”入。《生命时报》报道称,清洁专家建议,可用等量的水和酒精调制成溶液,用纤维布蘸着溶液擦拭键盘,也可用酒精浸泡过的棉签来擦拭按键之间的缝隙。而对于细菌滋生最为严重的公用电脑键盘,《北京晨报》介绍,专家建议在使用公用电脑后洗手,尤其是在流感季节。可以使用蘸酒精的棉签或蘸有消毒清洁剂的布擦拭电脑和其周边产品,但记得一定要先关机再清洁,最好将电源也拔掉。

人民网

万亿市场的用户隐私该如何保护



超市购物时刷脸支付、手机用指纹解锁、微信登录用声音进行验证……1997年出生的张洋喜欢尝试一切“潮”的事物,在她看来,没有移动互联网的生活已经不能想象。

但在2018中国国际大数据产业博览会上,一场如何构建数据安全新秩序的高端论坛让她怎么也想不到,自己每天上网的一个个小动作,会给自己带来隐私泄露的风险。

从Facebook用户数据泄露,到携程利用大数据“杀熟”,再到

今日头条虚假广告风波……论坛嘉宾举出的一个个案例,让这个90后大学生意识到,随着大数据产业的飞速发展,中国正在迎来一场空前的“隐私危机”。

“国内电商和快递行业的快速发展,增加了个人信息泄露的风险。”中国工程院院土、中国互联网协会理事长郭贺铨直接抛出自己的观点。

郭贺铨认为,隐私泄露风险的增加,很大程度上源于个人信息被暴露的环境和应用场景增加了。

郭贺铨举了一个例子,当用户浏览电子购物网站,用户的许多信息就

会被获知。移动支付、共享单车和网约车等全新数字业态的出现也给网络安全带来了全新的挑战。

网上晒照片也存在个人信息泄露的可能。当用户将自己的生物特征用于身份验证,实际上就相当于在不同网站上使用相同的密码。一旦攻击者窃取了用户生物识别信息的原始数据,用户在其他网站上的账号也就危险了。

在阿里巴巴集团首席安全专家杜跃进看来,随着人脸识别、指纹解锁、虹膜比对等生物特征识别技术在日常生活中的广泛使用,个人隐私的泄露方式也开始变得多样。

北京天融信科技有限公司董事长于海波坦言:“其实很多个人数据被拿走,都是从App上。在座的每个人其实都没有隐私,因为大家都在用大量的App。”

在信息安全行业深耕23年的于海波一直在思考,是否能有限制去限制App获取个人数据的方式。在于海波看来,社交软件想要访问用户的通讯录数据是合理需求,但滴滴出行就没有理由访问用户通讯录的数据。

“大数据与个人隐私界限必须尽快厘清。”于海波建议,国家相关部门应该制定规定,对App能够获取用户哪些数据做出规定,而不是让App公司要求个人用户做出选择。

英国励讯集团全球副总裁、律所联席首席运营官弗拉维奥·维兰纽斯特赞同郭贺铨对数据进行加密的观点。

把数据的标签删除,让数据实现匿名化,是弗拉维奥·维兰纽斯特为保护用户隐私安全给出的建议。他认为,在实现匿名化的基础上,提高数据反向追踪能力,也能大大增强数据安全保护的可能。

随着万物互联时代的到来,当马路上的井盖都可能变成互联网终端时,传统的数据安全做法并不一定有效。360企业安全集团董事长齐向东说:“对用户网络行为进行检查是现在网络安全技术的核心。过去设立黑白名单的方式在今天显然行不通了。”

“我希望大家提升对用户隐私的尊重”,小米首席架构师崔宝秋认为,企业只有最大限度尊重用户的知情权,才能享受大数据带来的红利,“企业如果捞一笔就跑,用户只会离他越来越远。”

数据在传输、存储、挖掘、分享的过程中存在太多环节,任何一个环节出现问题,信息安全、隐私保护就无从谈起。崔宝秋表示,仅靠互联网行业几家大的巨头公司来推动用户隐私保护,是远远不够的,需要全行业所有企业和人的参与。

新华网

今天该如何给孩子“点赞”

让孩子健康快乐地成长,是一个常说常新的话题。近日,一条关于孩子的新闻引来不少关注。浙江省教育厅出台规定,全面规范高校、中小学到幼教的网络投票活动。而此前,教育部也曾发通知明确,校园网络投票活动“非必要不举办”。为孩子们们在微信群、朋友圈拉票的家长,可以松口气了。

如今,各种各样的网络投票活动真是不少,而其中很大一部分是关于孩子的。家长为了给自家孩子“拉票”“求赞”,不惜使出浑身解数。“亲,每天一票,又可以投票了,别点错啊,是x号”,这样的求点赞、求投票,让很多人不堪其扰却又无可奈何。原本应该“评孩子”的评选,结果变成了“比家长”,看谁人脉广、方法多,甚至出现了技术造假、刷票、买票等情况。如此这般的评选,显然无法客观评价孩子

的能力和实力,更无法对孩子形成长久的激励,是一种没有价值的“假评优”“点赞”,才能让孩子形成正确的自我认知,真正达到评选的目的。

当评比变成“拼人气”“拼关系”“拼手段”,非但不能达到激励的效果,反而可能成为孩子们盲目攀比的温床。曾有某幼儿园在手机端发起“小小画家”活动评选,结果有孩子遥遥领先几千票。事后才知道,这是家长拉票加刷票的结果。票数低的孩子听说了缘由,回去埋怨怨父母不给力,也要求家长为了自己的“荣誉”拼手段。纯粹比拼人气的投票,对选上的孩子来说,可能催生“不劳而获”的思想;而对于没选上的孩子,则容易影响对公平的认知。如果评选失去了“评优”这个标准,难免会给孩子们的价值观念带来冲击。

正因如此,引导孩子如何看待评选,可能比让孩子在评选中胜出更有

意义。人是社会性的,孩子的成长其实也是一个“社会化”的过程。并非只有第一名是光荣的,在不断地与他人、与世界的接触中,能够确立自我的位置,最终认知自我并提高自我才是关键。评选是一种最直观的比较,对于孩子而言,这个过程不仅是形成对自己某方面能力的认识,更是形成对社会和他人的认识、对荣誉与胜负的理解。这对于孩子形成稳定而健全的人格,更好地处理与他人和社会的关系,可谓至关重要。家长、学校与社会在进行各种评选时需要多想一层,不要在孩子的成长之路上投下阴影。

“点赞”是一种引导,无论结果如何,对孩子们的努力和勇敢、创意和友爱,我们都应该不吝赞美。成长需要永远把价值导向放在第一位,而最终的目的,是让每个孩子都找到一条适合自己的发展路径、绽放出自己的精彩。

人民网

坚持规律性运动可保持心脏和动脉年轻健康

据英国广播公司5月21日报道,研究表明,每周锻炼四到五次有助于防止心脏动脉硬化,适当时间的适量运动可以逆转心脏和血管的衰老。

研究人员表示,任何形式的锻炼都可以降低心脏问题的风险。这项发表在《生理学杂志》上的研究观察了参与者一生的运动史,并测量了他们的动脉僵硬程度。

美国的研究人员发现,持续一生每周运动2-3次(每次约30分钟)可以使更加年轻健康的中等大小的动脉向脑部和颈部供血。而根据英国国民医疗服务体系指南显示,每周运动4-5次的人,会拥有更健康的大型中央动脉和中型动脉,而大型血脉主要为人体的胸部和腹部供血。

此次研究没有考虑饮食,社会背景和教育等分析因素,这些因素也会影响。德克萨斯州达拉斯运动与环境医学研究所的主要作者 Benjamin Levine 博士说:“这项工作令人兴奋,它使我们能够制定锻炼计划,让心脏保持年轻,甚至可以让老年人的心脏和血液重返年轻。”

他表示,之前的研究表明,等到70岁才注重锻炼“已经太迟,无法逆转心脏衰老”,因为即使经过一年的训练,在那个阶段也很难改变心脏和动脉的结构。

动脉是将血液输入和输出心脏并输送到身体各个部位的血管。每根动脉的形状就像一个管子,随着年龄的增长,这些动脉容易变硬,而不健康的生活方式也会导致脂肪物质堵塞动脉。

环球网

金银花的功效与禁忌

金银花是中药里常见的中药材,被称为夏天第一花,它属甘寒,气味香,其寒可清热但不伤及胃,气味香透达还可可祛邪。在炎炎夏日可不仅能清热解暑,还能去除许多小毛病,全家老少都能喝,下面就和大家简单介绍一下金银花的功效以及饮用禁忌,希望能帮助到大家,一起来看看吧!

金银花的功效

1. 风热感冒

夏天的时候容易感染风热或温病,这个时候不要着急吃药,在夏天一旦得了风热感冒,泡一杯金银花喝,一般连喝3-4次,就有好转。金银花对于缓解身热头痛、神昏舌绛、咽干口燥等症有很好的效果。

2. 夏季腹泻

夏天天气热,大家更喜欢生冷食物,往往忽略了自己的肠胃负担,容易引发腹泻及胃肠炎,在夏天多喝金银花泡水可以提高肠胃的抵抗能力,杀菌止泻。

3. 咽喉肿痛

这个季节出现咽喉肿痛的时候,去医院看病,医生会建议多喝水,我们在这里建议大家喝水的时候加上金银花,可以更好的缓解咽喉肿痛,通常不用吃药,连喝2-3天就能好。

金银花和什么搭配喝好?

1. 金银花+红枣

功效:补气养血。很多女性都有气血不足的问题,在夏天因为天气炎热,

导致食欲下降,更容易出现气血不足,用金银花泡红枣喝,不仅能补充气血,还能改善肤质,脸色看上去更好看。

2. 金银花+冰糖

功效:提神醒脑。夏天天气热,人经常无精打采,注意力不集中,用金银花加冰糖泡水喝,不仅能提神醒脑,集中注意力,还能清除体内热火,减少夏季发病几率。

3. 金银花+连翘

功效:咽喉肿痛。夏天天气炎热,容易出现咽喉肿痛,扁桃体发炎的情况,这时候用金银花搭配连翘服用,不仅能解决咽喉肿痛的问题,还可以疏肝解郁,舒缓夏季烦闷情绪。

金银花茶饮用禁忌

1. 金银花茶药性偏寒,要注意金银花泡水隔夜了千万不要喝,另外,虚寒体质、月经期内不能饮用,否则很容易导致身体出现不适。

2. 金银花茶不宜冷饮,因为这样很容易导致身体出现拉肚子情况。

3. 金银花茶虽然好,但是不适合天天喝,特别是脾胃虚弱者不宜常用,会对大家的脾胃造成较大的负担甚至伤害到脾胃健康,每次选择大约10克左右用开水冲泡即可。

上面就是对于金银花的介绍了,在古代被作为夏季养生圣品,不仅保健养生,还能轻松搞定夏季小毛病,对身体所起到的巨大保护和修复作用是十分显著的。

中国健康报网

夏季清养,石斛是最对症的药材!

六月,夏意初萌,天地间阳气生发,人体也如此。然而夏季宜少吃滋腻厚味的药材,以滋阴清补为关键。

金元名医朱丹溪在诸多滋阴药材中首推铁皮石斛,称其为“滋阴圣品”。李时珍也在《本草纲目》中强调了铁皮石斛“强阴益精,久服厚肠胃,轻身延年”的功效。

中医说,“暑伤气,热伤阴”,加上生活压力过大,饮食比较油腻,往往是处于“阳常有余,阴常不足”的状态,所以常会出现胃口不好、失眠多梦、烦躁不安,还会多汗、无力等。此时,石斛就是最对症的药材,可以起到滋阴生津、清补去火的作用。

需要注意提,石斛的品种繁多,有药用价值的都高达70多种,“而其中唯铁皮石斛与紫皮石斛最适合养生保健使用”,全国首家石斛研究所、云南省龙陵县石斛研究所所长赵润娟介绍说,它们不仅药性平和,而且口味不像其他石斛口感那么苦。

人民网

常吃番茄防胃癌、前列腺癌



番茄是非常健康的食物,其富含抗氧化剂番茄红素,常吃可以预防胃癌、前列腺癌等多种癌症。近日,西班牙一项新研究证明,食用经过烹任的番茄比生吃更有益肠道健康。

研究由西班牙瓦伦西亚大学组织开展,研究人员安娜·贝伦·艾雷迪亚及其研究小组用生番茄和炒熟的番茄进行研究实验,研究番茄红素如何充分发挥抗氧化作用。结果发现,

炒熟的番茄酱中番茄红素的含量更高,在消化过程中存活率较大,易被吸收。

炒熟的番茄还能提高肠道内益生菌的功效。罗伊氏杆菌是一种具有改善过敏体质、预防过敏反复发作、调节肠道功能的益生菌,自然存在于人体中。熟番茄中的大量番茄红素可使罗伊氏杆菌活性提高,促进其功效的发挥。

生命时报