

现在,许多公共场所都会提供免费WiFi,但在方便上网之余,我们也应该提高警惕,了解一些在使用公共WiFi时需要注意的安全事项,避免手机因为使用公共WiFi遭受攻击,造成个人信息泄露和财产损失。

最好把WiFi连接设为手动

有些手机的网络设置中有WiFi自动连接的功能,只要有免费的WiFi,手机就自动连接,用户很容易在不知情的情况下落入黑客的圈套。因此,用户最好把WiFi连接功能设置为手动。要及时更新自己的笔记本电脑、手机中的防火墙和杀毒软件,避免中招。

别在公共WiFi环境下进行网银操作

黑客利用假WiFi盗取用户信息的非法行为此前也有,但由于以前移动终端的功能有限,黑客并没有这样猖狂。另外,过去的WiFi使用环境没有现在好,如今使用WiFi上网的用户越来越多,也给黑客提供了更多的机会。

有黑客透露,在一些提供免费WiFi的公共场合,通过“钓鱼WiFi”方式,用一台Windows 7系统电脑、一套无线密码以及一个网络包分析软件,15分钟就可以窃取手机上网用户的个人信息和密码、网银、支付宝密码等。因此,在公共场所使用免费WiFi时,最好别进行炒股、转账和购物等操作,避免在公共网络中泄露自己的信用卡和银行卡密码等个人信息。

在公共场合,目前,三大运营商提供的WiFi安全性相对较高,用户可以通过电话或短信,获取免费的WiFi账号、密码。此外,要利用手机炒股的用户,可

免费WiFi有陷阱 蹭网一族需小心

汪宗



以使用安全程度更高的3G/4G网络。

看清WiFi名称 别被名称相似的迷惑

在公共场合选择WiFi热点时,可能会遇到非常相近、容易迷惑人的WiFi名称,这时一定要看清楚热点名称,或跟现场

相关人员核实,千万不要轻易选择连接,才能避免落入黑客的圈套。

如果对接入的网络感到有问题,就应该立即停止连接。此外,自己在家中建立的无线网络,用户也要定期对WiFi密码进行修改,而且密码设置要用高等级的,不能随便设置一个简单的数字组合。

关闭计算机中的一些共享功能

计算机的互联共享功能应用在办公中十分有用,但在公共环境中却会带来安全隐患。利用计算机的网络位置识别功能,在公共网络环境中关闭可能泄露自己信息的共享功能,有助于提高网络安全。

如果要通过公共WiFi接入公司网络进行办公,最好是连接公司的虚拟专用网。虚拟专用网会对网络数据进行加密,并使得接入同一公共WiFi的用户无法向自己发起访问。在结束使用后,应对接入公共WiFi的终端设备做一些清理工作。

相关链接:

家用WiFi也危险 蹭网软件轻易获取密码

在今年的3·15晚会上,公共WiFi能够泄露手机用户隐私安全引发社会关注。那么,家用网络安全吗?其实不然。

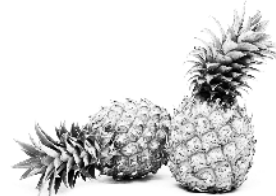
网民家庭WiFi也面临被蹭网甚至被攻击等安全问题,在目前手机应用商店和电脑程序中,就有不少专门用于破解WiFi密码的软件,如“WiFi万能钥匙”等。

安全专家表示,“WiFi万能钥匙”这类App会在用户使用过程中,将密码分享出去,用户根本察觉不到,所以存在着极大的安全隐患。如果有黑客利用此类产品连接用户WiFi,就可以随意对局域网内用户进行监控、攻击、截获用户银行卡信息。

【健康红绿灯】

绿灯

菠萝中营养丰富



菠萝富含纤维、维生素、矿物质、抗氧化剂和超过80种营养素,对人体益处非常大。比如其中的抗氧化剂,能对抗伤害身体细胞的自由基,有助预防很多疾病,如动脉粥样硬化、心脏疾病、关节炎和各种癌症等。

吃芹菜有利排毒



芹菜可中和血液中过多的尿酸,有平肝清热、健脾利湿的功效。芹菜中含有丰富的纤维,可帮助消化,促进肠壁蠕动,稀释肠道毒素。

红灯

草莓性凉别吃多



草莓性凉,吃的时候要控制量,尤其是脾胃虚寒、容易腹泻的人。另外,胃肠功能紊乱、有尿路结石和肾功能不好的人也要注意,由于草莓中含有比较多的草酸,食用不当,可能会加重这些患者的病情。

山楂过量致结石



很多人觉得山楂开胃,酸甜可口,因此一不小心就会吃很多。专家提示,脾胃不好的人少吃山楂,过量吃山楂有可能导致胃结石。因为山楂中果胶和单宁酸含量高,接触胃酸后容易凝结成不溶于水的沉淀,与食物残渣等胶着在一起形成胃结石,结石可引起胃溃疡、胃出血,甚至胃壁坏死和穿孔。但是把山楂煮熟了吃会减少单宁酸的影响。

朝阳区大中专毕业生就业服务中心 用人单位注册登记介绍

一、北京市朝阳区大中专毕业生就业服务中心简介

北京市朝阳区大中专毕业生就业服务中心是北京市朝阳区人力资源和社会保障局所属事业单位,主要职责是落实中央、市、区关于高校毕业生就业创业工作的政策规定,为有意愿招录高校毕业生的用人单位提供政策咨询、信息发布、生源提供。

二、用人单位登记工作

为畅通用人单位与高校毕业生沟通桥梁,更好地服务用人单位,我中心开展了用人单位注册登记工作,加强资源整合,信息共享,优化就业服务工作。

(一) 登记意义

凡在我中心注册登记的用人单位可享受以下服务:

1. 免费信息提供: 免费提供我中心掌握的高校毕业生信息、招聘信息以及相关政策咨询。
2. 免费信息发布: 免费在“北京人才市场报毕业生就业服务专刊”、毕业生就业服务平台及合作伙伴平台上发布招聘信息。
3. 免费参加招聘会: 根据

用人单位需求,免费参加我中心组织的专场或校园招聘会。

(二) 登记对象

1. 在北京市依法注册、合法经营,具有一定规模的用人单位,且连续三年在用工方面没有任何违法违规行为;
2. 有高校毕业生见习需求;
3. 有高校毕业生招聘需求。

(三) 登记流程

需要登记的用人单位请与我中心联系,获取相关材料。经办人携所需材料,到我中心免费办理注册登记手续,如有特殊情况可预约上门服务。

三、联系方式

办公地址: 北京市朝阳区将台路5号院15号楼407室
办公时间: 9:00-17:00 (周六、日及法定节假日除外)
联系人: 李博纶、王焯
联系电话: 010-84296037、010-84296036
微信公众平台: chbysjyfwzx (订阅号) jcbf-gov (服务号)
邮箱: jyfwzx@bjchy.gov.cn

营养在汤里还是肉里?

谢金

营养在汤里还是肉里?相信很多人都为此纠结不已。中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红表示,营养在汤里还是肉里,要看用在什么人身,在什么情况下。

无论鸡汤、肉汤还是鱼汤,汤的蛋白质含量远不及肉块本身。肉类是肌肉纤维构成的,其中有可溶性的肌浆蛋白和氨基酸、肽类等,它们容易进入汤中,但大部分肌肉纤维成分很难溶出来。一般来说,肉汤、鸡汤中的蛋白质含量仅有1%至2%,含量比肉块低多了。而骨头中的钙、铁元素,属于不溶性的成分,所以煲汤是不可能把很多钙和铁溶出来的,只有钾元素这样易溶的成分才能进入汤中。

对于绝大多数消化吸收能力正常的健康人来说,每天只喝点鸡汤肉汤,而不吃成块的鱼和肉,所得到的蛋白质总量就太少了,也起不到补钙补铁的作用。

不过,仅用蛋白质含量来比较汤与肉的价值,对某些情况来说也不够准确。鸡汤肉汤中还是有很多好东西的,比如溶出来的游离氨基酸、小肽、谷氨酸、谷氨酰胺、肌酸、B族维生素等物

质,病后虚弱消化不良者可快速利用,起到改善食欲、提高消化能力的作用。对病弱者来说,虽然完整肉块的蛋白质含量更高,但因为消化吸收能力和肝肾处理能力低下,他们无法充分消化吸收其中的蛋白质,甚至可能造成消化系统和肝肾的负担。从这个角度看,喝鸡汤、肉汤,让体弱者快速吸收一些含氮物,短时间内觉得精神好一些,古人认为是“滋补”作用,也不能说完全错误。再说鸡汤的美味确实会让人情绪愉快,只要没有高尿酸血症,不放过多的盐,人们乐于享用鲜汤也完全无可厚非。

只是,在喝汤的同时,要注意撇去上面的油,并尽量少放盐,越淡越好。否则,养生效果没看出来,肥肉倒是贴了不少,咸汤喝多了血压也升上去,那就与“养生”的目标南辕北辙了。至于补钙,直接喝牛奶酸奶,吃豆制品,吃绿叶菜,或者服用钙片都可以,就不要指望骨头汤肉汤了。补铁的话,也要直接吃红肉、动物血或动物内脏,喝汤是没多大用的。

只是,煮过汤的肉块鱼块怎么办呢?当然也不能浪费,再做成另一个菜就好了。