

“数字化创新日”宝马秀了一大波黑科技



4月17日,2018年宝马集团“数字化创新日”活动在慕尼黑举行,全方位展示了宝马集团在数字化设计、数字化生产、数字化用户体验以及移动出行解决方案等多方面研发的成果。

身临其境 MR 混合现实技术

通过MR混合现实技术,工程师设计内饰时可呈现真实场景与虚拟环境进行结合,坐在真实的驾驶座位上,将视觉与听觉内容利用VR技术进行模拟演示,不仅可以大大减少建立物理模型的时间,也让研发人员可以“身临其境”,在车辆开发之初便可感受各种路况下的真实感受。

这项技术帮助他们能够更轻松、更精确地满足客户的需求,为实现更加舒适和人性化的内饰设计奠定了基础。

3D 打印技术 独特的新型零部件生产模式

当今的汽车制造产业,数字化不仅被利用到车辆前期的开发环节,也在车辆生产中扮演着举足轻重的角色,在这

其中增材制造(Additive Manufacturing)技术尤为突出。增材制造就是人们所谓的3D打印技术,不仅是如今宝马集团生产体系中重要的组成部分,也被宝马看作是未来主要的制造方法之一。

有别于传统的零件制造工艺,增材制造不再需要传统的冲压、铸模等生产工具,零件的几何形状完全由电子数据决定。正因为该技术在数字化方面的高灵活性,增材制造经常运用于生产结构复杂的车辆部件。

同样,增材制造技术还被用于MINI个性化定制服务当中,侧舷窗及车内装饰面板等个性化部件均由3D打印技术生产。

宝马集团认为,增材制造在批量生产方面具备巨大的潜力。利用该技术的快捷性和多样化,位于慕尼黑的增材制造研发及生产中心,每年可向宝马的各个开发部门提供约140,000个各种样式的原型部件,大大提高了开发效率,助推了宝马在生产方面的发展。

BMW 第七代人机交互 个性化人机互动新体验

从2001年首次推出至今,iDrive系统始终是宝马车辆在智能互联方面的重要一环。截至目前,在售的宝马车型上普遍搭载了第六代人机交互操作系统,其简便快捷的操作得到了很多客户的青睐。

而在本次的“数字化创新日”上,宝马集团将这一系统继续创新和深化,展示了全新的第七代人机交互操作系统。该系统将于今年年底正式亮相,并在新BMW X5上首次应用。

新一代人机交互系统的设计理念展示了数字化与高精度的完美结合,更加紧密贴合驾驶员的使用习惯。有别于传统刻度仪表盘,全新数字仪表盘在外形和布局上进行了突破性的创新。取自宝马经典“天使眼”造型设计而成的表盘不仅别致,更在表盘中心腾出了更多空间来显示车辆的当前定位及即将开始的行程,让大部分车辆数据都能在驾驶员的视野范围内清晰显示,有效地帮助驾驶员提升驾驶安全。

除此之外,新一代系统还能为驾驶员提供更加便捷和智能的互动体验。如今,中央触控屏上的卡片式悬浮菜单不仅可以像使用智能手机一样对多个卡片式悬浮菜单进行随心排列,更可以显示动态实时信息。不仅如此,全新一代系统的导航功能也进一步优化,当车辆接近目的地时,车载导航地图将自动打开,主动为驾驶员推荐周边可用停车位,并支持预订车位和缴纳停车费功能。

在全新系统上,人车的多模式交互体验也得到了加强。

自动驾驶的前瞻应用 5G、AI、实时危险警告系统

在数字化大潮下,宝马集团已经在车辆智能互联和数字移动服务方面开辟了新的途径。未来,所有搭载了智能

互联功能的宝马车辆间均可彼此共享道路状况和交通状况信息。实时危险警告技术(Hazardwarning)通过互联技术提升驾驶体验和安全性。

道路上的BMW车辆摄像头和其他传感器收集数据并匿名传输至云端,经过服务器整合实时天气、实时路况等信息,形成对道路交通的全面判断,并将交通、天气、潜在危险情况有针对性地发送到位于相关区域内的车辆上。

该技术让所有互联车辆构建起庞大的数字化信息收集网络,将增强自动驾驶系统最基本的分析和预测路况的能力。

为了实现车载数据和自动驾驶数据高效而稳定的传输,宝马集团正着眼于第五代移动网络(5G)的开发。通过创建长期安全的后台数据环境,宝马集团充分发挥了移动数据传输的潜力。安全的移动互联可以将信息实时传输到车辆,也可以无线接收数据,并将数据从汽车发送到IT后端。

全新的5G网络与现有的4G相比,数据传输速率将成倍增长,延时也将缩短至1毫秒。无论是数据的传输总量还是传输速度,5G都将车联网应用提升至全新水平。只有通过5G高速信息传输,才能满足自动驾驶海量数据传输的速度和可靠性。为此宝马集团正在开发能够匹配5G网络的技术和系统,以便可以在2020年运用在量产车型中。

同时,BMW的自动驾驶也离不开先进的人工智能技术(Artificial Intelligence)的支持。人工智能技术能够有效地对车辆所采集的数据进行分类和评估,通过特定的计算模型准确地分析和预测当前和未来的交通状况。

在这个过程中,人工智能的算法不会一成不变,而是在不断地自主优化,并拥有不间断的持续工作能力,它将协助驾驶员安全可靠地应对各种复杂路况。

常用电脑要护眼 轻松妙招除疲劳

眼睛是我们心灵的窗口,如果变成了近视眼不仅给我们的生活增加很多麻烦也会影响我们整体形象的美观,所以希望大家都能在日常工作和生活中注意保护眼睛,每个人都有一双明亮的大眼睛。现在的电脑族越来越多,尽管大家都知道经常坐在电脑面前对身体不好,可是很多时候不由人,所以学习一点小小的妙招来缓解眼睛的疲劳是很有必要的,关爱家人关心自己。

在使用电脑时我们可以通过调节电脑屏幕颜色来保护眼睛,比如将白底黑字调成柔和的豆沙绿色。其实调节电脑屏幕的亮度也是一个不错的办法,很多人都是在光线比较暗的房间里适用屏幕亮度高的电脑,在这种情况下我们的眼睛会受到强烈的刺激,而且长时间下去眼睛会干涉、刺痛,也容易头晕,并且我们的眼睛在这样的环境中更容易疲劳,所以平时在生活中应该多吃有助于眼部健康的食物。

此外现在品类众多的APP中有很多有关饮食的,而且上面有很多关于护眼食谱,保证有一款是您一学就会而且简单易做的,所以当您有时间浏览毫无营养的八卦新闻的时候不妨抽出一点点的时间在美食APP上看看吃什么对身体好,有利于家人和自己的身体健康。

前段时间网上流传了一张描写“异类”的图片,在小学时戴眼镜的同学是异类,而到了大学不戴眼镜的反而成了异类。当然了,现在戴眼镜的小学生也越来越多,但是不能否认这和我们小学时学校每天“逼迫”我们做的眼保健操是有很大关系的,尽管前段时也曾有报道说那套眼保健操其实并没有作用,但是不能否认的是适度的眼球运动对于减缓眼睛疲劳是很有帮助的。

在长时间用眼之后眺望远处,如果没有条件通过绿色植物来调节的话可以通过转动眼球来缓解眼球的疲劳。此外,保证充足的睡眠和休息,坚持适度用眼劳逸结合。平时也可以用一些缓解疲劳的眼药水,定期做视力检查也是很有必要的。

吃什么能够让血管保持年轻

磷脂:防血管硬化。

磷脂是脂蛋白的成分之一,而脂蛋白好比携带胆固醇的“小船”,可促进胆固醇合理转运与代谢,防止胆固醇在血管壁沉积。正常人每天摄入6~8克磷脂比较合适,可一次或分次摄入如果为了保健需要,可适当增加至15~25克。磷脂在蛋黄、大豆中含量丰富。另外,瘦肉、动物肝脏、葵花籽、亚麻籽、芝麻籽中也较多。

膳食纤维:控压调脂。

膳食纤维,尤其是水溶性膳食纤维可降低血浆胆固醇水平。流行病学调查证实,充足的膳食纤维可降低冠心病、动脉粥样硬化等心脑血管病的风险。健康成人每天应摄入膳食纤维25克,代表食物包括秋葵、豆角、金橘、苹果、梨等果蔬,带皮的大豆类(黄豆、青豆等)、杂豆类(扁豆、蚕豆、豌豆等)、全谷类(燕麦、大麦、小麦等)以及坚果类(大杏仁、核桃、花生等)都富含膳食纤维。每天25克膳食纤维其实不难达标。例如,吃100克粗粮加200克细粮,大约得到6克膳食纤维,500克蔬菜约含10克,250克水果约有5克,再加50克大豆或其制品大概能获取7克,加起来就能达到28克膳食纤维。如果牙口不好或有胃病,可每天冲服10~20克超细麦麸粉、菊粉等。

钾:天然降压药。

高钾膳食对于因钠摄入太多而导致的高血压有一定作用。钾通过扩张血管,降低血管阻力来降低血压,还能增加尿钠的排泄,从而起到降压作用,能降低心脏病、中风等疾病的风险。钾的推荐摄入量是3500毫克/天,最好的补钾来源有蔬菜,尤其是绿色叶菜、菌藻类和薯类,以及水果和豆类。每100克食物中含钾高于800毫克的食物有口蘑、木耳、黄豆、红豆、葡萄干、扇贝等。

维生素C:抗氧化。

维生素C是一种强有力的抗氧化剂,它能有效清除各种自由基和活性氧,可防止血管中脂质过氧化,减少动脉粥样硬化等心脑血管病,维C含量比较丰富的食物主要是新鲜果蔬,如蔬菜中的西兰花、菜花、大白菜等,水果中的山楂、鲜枣、猕猴桃等,都是“维C大户”,尤其是山楂、鲜枣、猕猴桃当属前三甲。七八个鲜枣大概能满足每日维C的需要量。

吃苦荞都有哪些好处

苦荞是谷类作物中唯一集合了七种营养素于一身的作物,由此可见,它的食用药用效果有多惊人。苦荞中含有槲皮素、芦丁植物固醇、亚油酸以及多种微量元素,这些物质可以起到调理三高的作用。

1、降血糖

苦荞中含有的这些物质对血糖具有双向调节作用,常被看作是天然的植

物胰岛素。荞麦作为有效降低糖尿病发生的杂粮作物,应该更多地出现在老百姓的餐桌上。

2、降血压

苦荞中的芦丁可以清洗血液、软化血管,改善人体微循环,同时可以使高血压患者的脆弱血管得到恢复,起到稳定血压的作用。

3、调理脾胃

苦荞中的淀粉适合脾胃不适、胃溃疡、胃炎等患者,因为苦荞中的淀粉经过加热之后呈现弱碱性,对胃酸过多有抑制作用,适合有胃溃疡史的患者食用。

4、调血脂

苦荞可以使高脂血症小鼠的甘油三酯水平和高脂血症小鼠的胆固醇及甘油三酯水平明显降低;但是它不降低二者的高密度脂蛋白水平,因此苦荞类黄酮具有降血脂作用。

5、利尿通便

苦荞的直观显示效果就是利尿通便,有通便排便的功效,民间又称其为净肠草。

苦荞的防癌功效

苦荞中的黄酮类物质、多酚类物质等,这些都能起到抗氧化和防癌作用。大家要知道,自由基是引起癌症、衰老、心脑血管退变性疾病的罪恶之源。但因为苦荞类黄酮物质易被氧化,所以使其具有清除自由基的功能。从而达到防衰、抗癌、抗心脑血管病的目的。

苦荞生物类黄酮对急性肝炎、肝硬化、脂肪肝,均有一定的疗效。除此之外,苦荞中的纤维素含量高达1.6%,是普通大米或面粉的8倍,纤维素不仅可以润肠通便,还可以预防直肠癌、痔疮、下肢静



睡觉用软枕头还是硬枕头好? 选错了小心睡出颈椎病!

有些人睡觉不喜欢睡枕头;有些人则是没了枕头睡不着;有些人喜欢睡软枕头,还要垫两个才觉得舒服;有些人则是喜欢睡硬一点的枕头。那么到底是睡软枕头还是不睡枕头好?睡软枕头还是硬枕头好?今天就和大家来聊聊睡觉到底该不该睡枕头、睡哪种好。

睡觉要不要用枕头?

颈椎位于人体脊柱最上端,由7块椎骨组成。所谓的生理弧度是由这7块椎骨形成的一个圆滑的、朝向前方的弧。这种生理弧度不仅保证了颈椎外部肌群的平衡,而且对保持椎管内的生理状态也是十分重要的。而枕头的作用,主要就是维持这种正常的生理弧度。

如果睡觉不用枕头,会很容易造成颈椎正常的生理弧度变成形,让本该弯曲的颈椎变直,进而对颈椎造成损伤。如果侧卧不垫枕头,一边的颈部肌肉也会由于过分伸拉、疲劳而导致痉挛、疼痛,出现“落枕”。再者,仰卧时,头部过分后仰,易张口呼吸,进而产生口干、舌燥、咽喉疼痛和打呼噜等现象。也会使头部充血,很容易造成眼睑和面部浮肿。

所以说,枕头还是要睡的。

睡觉用硬枕还是软枕好?

看过去装剧的都知道,那里面的枕头都是长条的,而且看起来像木头一样硬邦邦的。但是在生活中,很少有人睡这样硬的枕头。因为过硬的枕头,会使颈部与枕头的接触面积变小,增加颈椎压力,造成颈肌疲劳,而且头皮也会枕的不舒服,从而感到疼痛。

当然,枕头也不是越软越好。枕头太软,颈椎难以保持一定的高度,也会造成颈部肌肉疲劳和损伤。而且,枕头过于松软,会使头皮压迫面积变大,不利于血液循环。同时,枕头过软也会存在透气性能差的问题。

因此,枕头里面的填充物最好不要用棉花、真空棉等软体材料,应该选择荞麦皮、谷壳、木棉等植物材料,这样可以保证枕头具备透气性,也保留了一定的弹性。

高枕还是低枕好?

说到这个,我们很容易想到“高枕无忧”。但实际上枕头并不是越高越好。过高的枕头会造成颈椎前倾,破坏颈椎正常的生理前曲角度,进而压迫颈神经及椎动脉,引起颈部酸痛、颈部缺血、头痛、头晕、耳鸣及失眠等脑神经衰弱的症状,并容易发生骨质增生。

同样的,低枕对颈椎造成的危害也

比较大,虽不像不睡枕头那么严重,但时间长了,也会很容易引发或加重颈椎病。此外,低枕也会影响脑部供血平衡,造成头昏脑胀,影响睡眠。

因此,枕头的高低对颈椎、睡眠很重要。一般来说,仰卧时,枕头的高度应是自己的一拳;侧卧时,枕高一拳的高度再加一掌的厚度。只有这样的高度才能使颈椎处在一个比较合适的生理

曲度上。

当然也有例外,比如患有高血压、心脏病和哮喘的人,应尽量使枕头高一些;而患有低血压和贫血的人则需睡低枕。

此外,很多人睡觉都只把头睡枕头上,颈椎却是悬空的,长此以往,会很容易造成落枕和颈椎病。要记住,枕头最主要的作用是枕颈椎,而不是枕头。



市人大常委会召开第21次主任会议

(上紧接第一版)一方面要强化政策支撑,加大政策研究、落地、兑现的力度,把工作重点从偏重行业管理转向产业战略规划与行政监管服务并重;一方面要夯实保障措施,定期分析研究建筑业改革发展形势,对于建筑业发展中面临的难题,需要研究解决的,要增强工作的计划性、制度性和效能性。要强管理,进一步增强履职能力。不仅要提升激活市场竞争与发展环境的能力、构建诚信体系与协作关系的能力,更要提升把控质量安全与品牌打造的能力。要强服务,进一步挖掘融合深度。在领域融合上,促成建筑业与金融、科研等相关领域的融合,加快推进和完善银企合作、产学研合作机制等。在平台融合上,系统打造建筑业企业咨询、沟通、交流等服务平台,引导企业不断拓展业务领域,提升建筑业企业涉足高端建筑市场的能力与水平。在服务融合上,加强相关职能部门间的统筹协调,支持有条件的企业延伸产业链条,提升资本运作和投融资能力,帮助企业实施要素整合、技改提升、新品研发、管理创新,朝着“生产、运营、服务”一体化的全产业链综合性企业转变。

市人大常委会副主任沈更生主持会议,市人大常委会副主任唐国均、徐鸿斌出席会议。