

■ 焦点

# 狂欢世界杯也要嗨健康

据《人民日报》6月20日报道 翘首期盼的2014年世界杯来了,对于中国球迷来说,与巴西的时差意味着必须熬夜看球赛,但白天工作学习、夜晚看球的生活对身体是不小的挑战。开赛仅数日,就已传来辽宁和苏州两人因看球而猝死的悲剧。为此,医生专家呼吁:再精彩的比赛,也得悠着点。特别是高血压、冠心病、糖尿病、神经衰弱患者、过度疲劳者以及60岁以上老年人、少年儿童等,应合理地安排饮食和看球时间,让世界杯嗨得更健康。

饮食以“清火润肺”为主

不少球迷有边看球边吃宵夜的习惯,冰啤、冰激凌、烧烤、薯片、巧克力等各种冰品和零食在后半夜下肚后,容易造成消化道不适。

对于熬夜看球的人,可以采取晚饭后先早点睡一会再半夜起来,或者中午适当午睡来补觉的方法,以弥补睡眠不足。在饮食上,应以“清火润肺”的原则为主,可以选择菊花、玫瑰花、西瓜等,吃一些容易消化的食品。还有些人喜欢看球抽烟,可选一些百合、芦根水等润肺之物。平时多喝水,可选绿茶或枸杞茶,不仅提神,还使人神清气爽。

如果选用柠檬片泡水则更有益:柠檬具有利尿、促进消化与血液循环,缓解头痛的作用,并且其散发出淡淡的香味可使人精神振奋,最好趁热饮,冷了味道会变苦。

45分钟让眼睛休息一次

熬夜对人眼睛的伤害可不只是出现“熊猫眼”那么简单。很多熬夜的人会觉得视线越来越模糊,甚至看不清电脑上的字,以为是眼睛有

了分泌物,使劲揉上一揉,依然没有缓解。此外,眼肌的疲劳还会导致暂时性的视力下降。如果长期熬夜、劳累还可能使视力出现骤降,下降幅度最低可至0.1。

所以,我们在用眼的时候,要保证光线的充足,同时又不要太刺眼。每隔45分钟,就应该让眼睛得到休息。

看球期间可以多吃富含维生素A和B族维生素的食物,如胡萝卜、韭菜、瘦肉、动物肝脏等,防止视疲劳。

熬夜前先洗脸

一般来说,皮肤在晚10时到11时将进入晚间保养状态。如果连续熬夜,人体内分泌和神经系统的正常循环就会失调,从而引发皮肤干燥、弹性差、晦暗无光、缺乏光泽等问题。而内分泌失调会令皮肤出现暗疮、粉刺、黄褐斑、黑斑等问题。

对此,看球前一定要记得把脸洗干净,涂抹含有充足水分和养分的乳液。中场休息时可按压眉骨、按压眼周、按摩太阳穴、下眼眶、颧骨下方、轻拍上脸颊、按摩嘴唇,最后以画圈的方式轻拍全脸。晚睡者还可将毛巾、手帕等随身可用的柔软棉织物,用流动自来水冲湿,越凉越好,然后将其敷在面部或眼部,约3至5分钟。

皮肤在得不到充足睡眠的情况下,会出现营养(水分、养分)的过度流失,在晚餐时多补充一些含维生素C或含有胶原蛋白的食物,亦有益于第二天精神的恢复。

■ 发现

## 下午6点人最敏感

据报道,健康人的感知能力在一天内的不同时段会产生明显差异。

韩国岭南大学科学技术学院教授永炫权及其同事对21例健康个体进行感知能力测试,观察并比较了他们的触觉、联合定位感和两点区辨这三项感觉模块在一天的9:00、13:00和18:00时生理波动现象。研究发现,每一个被测试者的感知能力在这三个时间点差异十分显著。其中,健康个体在下午18:00的感知能力是最强的,尤其高于早上和午间。

(摘自《绵阳晚报》6.19)

■ 创意

## APP帮父母管控孩子

为避免孩子长时间使用智能手机、平板电脑等电子设备,美国近期推出的一款应用程序可以远程锁死这些电子设备,成为父母的新“武器”。

这款免费应用程序名为“晚餐时间父母管控”,可使用“苹果”或“安卓”智能手机启动。父母把这款APP安装在孩子的移动设备上,并输入自己的手机号码进行连接。连接成功后,父母可以使用自己的手机管控这些电子产品,并设置范围在30分钟至3个小时的“休息时间”,让孩子把更多精力投入到家庭作业、锻炼身体和家庭活动中。

(摘自《环球时报》6.20)

## 机器人助你在线淘衣

“试衣机器人”目前正在浙大工业设计毕业作品展上展出,身高大约1.5米,目前只有上身,没有腿。机器人外壳由12大块组成,前面部分分别是右前胸、左前胸、右前腰、左前腰、右前臀、左前臀。后面也是相对应的6部分。

它的性别是“男”。试衣前,记者报了个三围数据:胸围96厘米,腰围82厘米,臀围96厘米。输入后,过了三五秒钟,一个身材匀称的男子“来临”。

工作人员继续加大腰围的数据,这时候,蓝色卫衣的腰部鼓起来了,片刻之后,一个有着很大啤酒肚的男子形象出现,衣服显得小了。再次改变机器人的胸围,又立刻化身为一个精壮的汉子。

(摘自《扬子晚报》6.23)

■ 前沿

## 干细胞育出微型视网膜

据了解,约翰·霍普金斯大学研究员已利用人类诱导多能干细胞,在实验室中培育出具有三维结构、对光敏感的微型视网膜。这为将来治疗眼疾病乃至失明的患者带来希望。

本次研究最令人兴奋的是该视网膜组织中对光刺激做出反应的细胞发育得非常成熟,不仅合成了感光所必需的蛋白,还生成了发挥视觉功能所必需的“外节”结构,这一结构是细胞将光信号转化为生物电信号的重要场所。

(摘自《健康报》6.12)

■ 博览

## 蜘蛛也吃鱼

瑞士与澳大利亚动物学家的一项新研究表明,全世界至少有8个科目的蜘蛛会捕食小鱼,几乎每个大陆都可以找到这种“捕鱼蛛”,可能只有寒冷的南极除外。

“捕鱼蛛”都是两栖动物,通常体长2厘米到6厘米,主要生活在淡水溪流以及池塘和沼泽的边缘地带,其中还有一些会游泳、潜水甚至能在水面上行走。捕猎时,它们通常会把后肢固定在石头或植物上,前肢则置于水面,以埋伏偷袭猎物。“捕鱼蛛”抓到鱼后,先用含有神经毒素的螯刺入鱼体,杀死后再拖到干燥处享用,进食过程可能会持续几个小时。

(摘自《城市快报》6.11)

■ 图吧

## 世界上最小的西瓜



小西瓜产于南美洲,学名“佩普基诺”,是一种营养价值很高的高档水果,外表与普通西瓜无异,3厘米长、直径2厘米,外皮柔滑细嫩,内瓤为青绿色,口感如黄瓜般清脆爽口,可以直接食用,也可以放入碎肉调料蒸熟,食味淡香美味,或者将果肉切片素炒或荤炒,煮汤则质柔软、味浓郁。“佩普基诺”因拥有大量生物活性酶,能够对抗衰老,对延年益寿有显著功效。

“迷你”似乎正成为一种潮流,小西瓜登陆英国后,立即引起轰动,各大餐馆纷纷订购,以供人们“尝鲜”。

(据中新社 6.22)

## 第三届科普征文



湖南省科技厅主办  
 科教新报协办

投稿邮箱:191195726@qq.com

“今天,天气晴朗。生态王国举行山林卫士比武大会,请各路高手踊跃报名!”

一大早,喜鹊飞上枫树头上,喳喳地把这个消息广播了。捕虫的、捕蚁的、捕鼠的动物们可高兴了,早早地赶到了守山棚前面集合,磨爪擦嘴,跃跃欲试。

林大伯先把它们带到一片山林内,只见许多松树和杉树皮脱落,没有一点生气。林大伯指点:“这是大量虫害在作孽。”白面山雀一听就腾地而起,飞上树梢。当看到了一群狂舞的飞蛾,它眼尖嘴快,东一啄西一啄,犹如花公鸡啄米,饱餐了一顿。这时,它又看到肥大的松毛虫正在大吃大嚼松叶,顿时怒火满腔,上前就啄。这时,松毛虫突然浑身竖起毛针,同时放出一个刺鼻的臭弹,

## 山林卫士比武

新化县白溪镇中心小学 王力书

白脸山雀感到一阵恶心,只好飞回地面。

正在发愁时,忽然一声“布谷”——大杜鹃匆匆上阵。说也奇怪,威风凛凛的松毛虫,一看见它就浑身瘫软了,一个个乖乖地成了它的美餐。杜鹃捕捉松毛虫的特殊本领,赢得了大家的赞扬。

接着,它们又走进一片栎树林,只见这些树枝叶萎缩,树身枯干,林大伯说:“这是白蚁在作梗,你们谁能制服它们?”

啄木鸟便闪亮出场了,凭铁爪功,不论多么挺直光滑的大树,它都能蹦蹦跳跳上来,用自己那还算尖锐的小嘴,东敲敲西敲敲,很快找到了。凿开树皮,然后把隐藏在里面的白蚁,一只一只地钩入口内,吞进肚皮。

穿山甲却嘟起小嘴嘟囔着:“治病先治本,擒贼先擒王,捣不了蚁巢,就算不了真本事!”说完,它爬上枝干,用

长尾巴缠在树下,固定身子,仔细搜寻白蚁取水的“路线”,接着顺着“记号”下到地面,甩开锋利的鳞片,刨开表土,底下露出了一个一米多深的坚实的大蚁巢。它举起前足,伸出三个特别长的利爪,连爪带刨,很快就从蚁巢的一侧打开一个缺口,然后从容不迫地把舌头伸入洞内……它转过头来,伸出粘满白蚁的长舌对大家说:“你们看,头上淡红色,周围墨绿色的是蚁王;身子又长又大,生有软而细毛的是蚁后。赶紧出击!群蚁无首就四处乱窜。”不上半个时辰,一窝白蚁被消灭干净了。

黄鼠狼看见别人纷纷献技,早就跃跃欲试了。它有一双顺风耳,听到竹鼠在地下啃吃竹根的声音,循声找去,它很快找到一个被浮土阻塞的洞口。经过一阵搏杀,雄竹鼠奄奄待毙,雌鼠却无影无踪了。黄鼠狼正懊悔,却见猫头鹰以闪电之势从天而降,铁爪下面紧抓着的正是那只企图逃走的雌鼠。

比武完毕,林大伯鼓励大家再接再厉,再立新功,还再三嘱咐:“山下田边地头,有人放了‘三步倒’拌花生米,要好好地守住自己的嘴巴,千万别入美丽的陷阱!”