

频繁看“吃播”，伤脑又伤身

下班后刷“吃播”视频，很多人借此获得“替代性满足”，“吃播”成了快节奏时代人们放松的热门选择。然而，频繁观看“吃播”正悄悄给大脑和身体带来负担。

从神经科学看，看“吃播”时大脑中的镜像神经元会被激活。当博主享受美食的画面传入眼中，镜像神经元开始工作，大脑会释放与愉悦感、奖励机制相关的多巴胺，让人沉浸其中。长此以往，大脑会习惯这种虚假奖励，变得对美食画面更敏感，人也更容易沉迷。从心理层面讲，过度依赖“吃播”满足情绪需求，会干扰对真

大开眼界 实饥饿感和饱腹感的判断，增加肥胖风险，而肥胖又会

导致情绪性进食。生活中遇到负面情绪时，人们会第一时间打开“吃播”视频寻求安慰，但这种虚拟满足只是暂时的，还会因长期忽视身体信号，导致饮食节律紊乱。

观看“吃播”对身体的影响也不容小觑。盯着屏幕里的美食，眼睛和大脑传递的进食冲动会让胃部工作，增加胃酸分泌，若没有食物中和，会刺激胃黏膜，引发胃炎、胃溃疡等疾病，空腹状态下观看危害更大。“吃播”中多是高热量、高脂肪食物，观看时大脑接收的视觉信息会影响后续饮食选择，自控力差的人可能更倾向选择高热量食物，导致饮食结构失衡，降低身体抵抗力。

(摘自《科普时报》5.23 王明宇/文)



威胁健康。

晚上看“吃播”还可能引发失眠。食物影像带来的冲击大，深夜观看会刺激大脑，使其兴奋，难以入睡。同时，被激发的食欲可能让人睡前加餐，加重肠胃负担，干扰睡眠节律。长期睡眠不足会影响免疫系统、内分泌系统等，降低身体抵抗力。

(摘自《科普时报》5.23 王明宇/文)

日光可增强人体免疫力 新西兰一项最新研究发现，人体免疫功能在白天更活跃高效，这源于免疫细胞对光线反应的生物钟机制。

新西兰奥克兰大学研究人员在美国《科学·免疫学》杂志发表成果，佐证了昼夜节律紊乱(如夜班、时差)可能增加感染风险的观点。新结果显示，人体重要免疫细胞——中性粒细胞受昼夜节律控制，白天应对感染更有效。这是免疫系统与自然昼夜变化协调的体现，是人类进化形成的适应机制，因人类白天活动多、易接触细菌，所以免疫系统白天更警觉。

为观察免疫细胞活动，研究人员选斑马鱼为实验模型，其与人类基因高度相似且体表透明，便于追踪细胞行为。拍摄中性粒细胞一天不同时间杀灭细菌的影像，发现白天杀菌效率比夜间高。之后，通过基因编辑关闭中性粒细胞的生物钟，发现这类免疫细胞有由光调控的内部昼夜节律钟，能像闹钟提醒细胞白天到来，增强杀菌能力。

研究人员指出，中性粒细胞是炎症发生时免疫系统最早被动员的“前线战士”。此次发现的生物钟机制，不仅有助于理解免疫系统运作，也为治疗炎症性疾病提供新思路。后续，他们将深入研究光线信号如何在分子层面调控免疫细胞节律，为开发增强免疫力的新疗法奠定基础。

(据新华社5.25 讯 龙雷、李惠子/文)

“短睡基因”让人睡得少却很精神

有些人，他们每天仅需睡3至6小时，却依然活力满满，学习工作两不误。他们仿佛能多出好几个小时的时间去学习、娱乐或工作。这群人被称为“自然短睡者”，科学家发现，他们的秘密就藏在基因里。

科学家在自然短睡眠者的DNA中发现了新的SIK3基因突变。它能影响大脑中一种酶的活性，而这种酶正是决定我们需要睡多久的关键因素之一。

生物前沿 大脑突触是负责神经元

(据澎湃新闻)

“清淤利器”会“开刀”能“思考”



5月，官厅水库风平浪静，一艘红黄相间的“浚澜”船正在作业，这是中交集团自主设计建造的世界最大全电驱可拆装环保绞吸船。

“浚澜”船是量身定制的疏浚装备，主要用于江河水库清淤。官厅水库因长期未系统性治理，淤积严重，清淤扩容迫在眉睫。该工程面临挖深大、土质复杂等诸多难题，“浚澜”船针对性配备了目前可拆装疏浚装备领域最

强的电力驱动挖掘输送系统，绞刀功率达600千瓦，挖掘效率是以往装备的3倍，每小时标准疏浚量2000立方米，挖掘深度可达25米，加装深水模块后最大挖深60米。

“浚澜”船不仅能挖还能运，其配备的新型泥泵较上一代输送效率提升10%以上，水下泵和舱内泵“串联接力”，可将淤泥输送到5公里外。而且，它采用模块化设计，能实现“乐高积木”式拆装，不通航时可陆路运输，通航水域可直接拖航。

“浚澜”船还是会“思考”的“水下手术刀”。它有新型环保绞刀，外罩开口可精确调整，实现泥水分离，挖掘轨

迹平整、定位精准，将水体扰动降至最低。船上配备高压岸电接入模块，采用全电力驱动，水下设备电力驱动取代液压驱动，确保零碳排放。

此外，“浚澜”船内置“智慧大脑”控制系统，可根据不同土质自主优化作业参数，远程操控和监测，甚至无人化作业。它能借助疏浚BIM数字化建模，按预设路线和参数自动化作业，还会根据水下情况随时调整参数，适应环境变化，且能不断学习、进化，优化后续作业流程。杨正军表示，“浚澜”船在官厅水库成功应用，意味着可适用于国内80%以上的水库疏浚工程。

(据光明网)

新一代气象超算系统·妙算风云的『最强大脑』

4月中旬，中央气象台发布“大风预警”，称罕见持续性大风将席卷华北，部分山区阵风最高15级。气象部门提前预警，帮助多地积极应对，“迎风”有序的现象得益于新一代气象超算系统。

走进该系统机房，可见24小时不间断的超级算力在奔腾流转。国家气象信息中心先进计算室主任孙婧形象比喻：若把异常天气比作电影，系统捕捉几个关键帧就能精确推演全貌且误差极小。不过，找准天气“脉搏”并不简单，天气变化快，系统运算只能更快。

新一代气象超算系统每秒能进行6亿亿次浮点运算，假设一人每秒做一次基本计算，全球80亿人不间断算两个多月才相当于它1秒的计算量。凭借这一性能，我国气象全球同化预报系统运行效率提升超30%，全球大气实况分析产品研制性能提升40%。

该系统不仅“算得快”，还“看得远”。运用后，北半球可用预报天数首次稳定突破8天，国外提高1天预报天数至少需钻研10年，而我国仅用十余年就将预报天数从6.1天提升到8.1天，实现从受制于人到国产系统全面承担核心业务的大跨越。

预报天气，“准”字至关重要。在第十四届全国冬季运动会上，系统重新配置计算资源，做到10分钟、60米分辨率的0至24小时风场等要素网格预报，为赛事精准抓住“天气窗口期”，优化开赛时间。

(摘自《光明日报》技术变革报5.27 崔兴毅/文)



“小商圈”畅通城市“微循环”

再看我国城市化进程的大账。住房城乡建设部数据显示，截至2024年底，我国常住人口城镇化率达到67%，9.4亿人生活在城镇。比照国际经验和发展规律，我国城镇化率仍会继续提高。根据城乡居民年均消费支出差距测算，城镇化率每增长1个百分点，每年可以新增2000多亿元的消费需求。

家门口的“小商圈”，消费潜力有多大？先算一家一户的小账，有研究显示，城市居民一半以上的日常消费支出，都集中在社区周边1公里范围内，也就是步行15分钟的距离。

用演唱会门票解锁酒店、景区门票折扣，拿着剧票去观展，凭车票享景点优惠……一张张票，跨界联动多样场景，串起长长消费链条，这就是正悄然兴起的“票根经济”。眼下，多地围绕自身文旅资源，推出联合票券、折扣套餐、满减优惠等服务产品，串起多元消费场景，推动文体商旅融合发展。

最近在甘肃，一张马拉松比赛号码布，除了能参加马拉松比赛，还有多种用途。吴女士凭借着2025兰州马拉松比赛的参赛信息，免费体验了汉代礼仪、投壶游戏，还亲手制作了漆扇文创。另外，凭借着马拉松的号码布，参赛选手还可以享受减免、赠送菜品等优惠。

通过“票根+经济”组合拳，兰州的黄河楼、金城关、水墨丹霞等景点景区都推出了不同的优惠活动，多家商场也推出折扣、买减、赠礼等优惠活动，以票根带动客流消费。

如今，兰州市内30个文旅景点已实现票根互认，并推出AI定制消费路线，推动消费从“单一购买”向“链式体验”升级转型。

在江苏，各地以演出赛事票根为支点，通过政府搭台、行业联动、商家让利协同机制，让票根从用完即丢的入场券，成为撬动二次消费的“流量支点”。在南京，游客凭借5月期间参加的大型演出票，就可以享受6至9折不等的折扣优惠，覆盖全市景区景点、住宿餐饮、商场购物商户200家，有些商家还推出专属套餐等额外福利。

(据央视新闻5.26)

城市开展便民生活圈试点。

2023年7月，商务部等13部门印发《全面推进城市一刻钟便民生活圈建设三年行动计划(2023—2025)》，要求将一刻钟便民生活圈打造成保障和改善民生、恢复和扩大消费的重要载体，今年正是三年行动的收官之年。

5月2日，中办、国办印发《关于持续推进城市更新行动的意见》，再次强调要构建城市一刻钟便民生活圈；近日发布的新版《国土空间规划城市体检评估规程》提出“15分钟社区生活圈”，将对养老设施、卫生服务设施、菜市场(生鲜超市)等步行5分钟或15分钟覆盖情况进行定期体检评估。

城市一刻钟便民生活圈一头连着社区居民，一头连着个体户、小企业，正在让城市经济“微循环”越发畅通。

15分钟不只是时间的标志和尺度，更是一把衡量城市生活便捷度与幸福感的标尺。目前，城市一刻钟便民生活圈建设试点已经取得阶段性成效。截至2024年11月底，我国已建设一刻钟便民生活圈4321个，服务社区居民近1.07亿人。目前，第二批全域推进先行区试点申报工作已在有条不紊地进行中，将利用2年左右时间，实现便民生活圈对市、县主城区社区全覆盖。

(据人民网5.26 乔业琼/文)

从Z世代到银发族，智能乐器新蓝海

5月25日，长沙市万象城某礼物店内，不少大人和小孩正在对柜台上的“无弦吉他”进行试弹。“这款吉他”是目前在网上比较火的liberlive无弦吉他，一般上手一会就可以根据乐谱边弹边唱了。”该店店员介绍，这款吉他近2000元，上架后销售量不错。

另外，“智能乐器陪练”登场后，你可以继续进修小时候没学完的乐器，也可以快速解锁另一门乐器。如最近很火的“赛博古筝”就是在古筝上安装一个投影仪，根据指示抚动琴弦，《青花瓷》《兰亭序》《云宫迅音》等曲目都可以轻松演奏。

记者从购买评价和购于森/文)



海底捞夜宵主题店成消费新宠

近日，不少消费者晒出自已在海底捞夜宵主题店就餐的体验，纷纷表示：这哪里是火锅店，分明是“夜店”！在消费者的镜头里，海底捞夜宵主题店的氛围灯和荧光棒交织闪烁，每天晚上9时和12时的

主题互动更是吸引着不少消费者。据消费者分享，海底捞夜宵主题店不仅有美食火锅、烧烤、卤味，还有DJ现场打碟、男团跳舞、调酒师表演，且性价比超高，一顿火锅的钱就能收获双倍快乐。

近两年，海底捞在场景创新方面展现了多维度的探索，通过重构消费场景、融合娱乐元素与地域文化，成功打造出覆盖“全时段、全场景、全人群”的消费生态。从夜宵经济到户外露营，从主题定制到跨界融合……海底捞正以创新举措重塑行业标杆。

(综合极目新闻、商丘网)