

备考冲刺期，巧用穴位来“充电”

中考、高考将至，冲刺阶段的复习压力让很多考生感到疲惫、打不起精神。下面介绍几个人体自带的“充电桩”，帮助大家调整状态，恢复精力。

太阳穴+风池穴：晨间唤醒“神器”

清晨闹钟反复响起，却难以清醒？不妨试试按摩太阳穴和风池穴。

太阳穴位于眉梢与目外眦之间，向后约一横指的凹陷处。按摩该穴可清肝明目、通络止痛，缓解疲劳和困倦。风池穴位于颈后枕骨下，两个“大筋”外侧缘的凹陷中，与耳垂平齐。按摩该穴可疏风清热、醒脑安神。

按摩方法：用双手拇指分别按揉两侧太阳穴，沿顺时针和逆

时针方向各按揉20~30次；再将双手食指与中指并拢，稍用力按压两侧风池穴30~60次。

合谷穴：午后困倦“克星”

经过一上午的学习，考生在午后容易出现“精力低谷”，此时可激活手上的“清醒开关”——合谷穴。

合谷穴是手阳明大肠经的原穴，位于手背部，第一、第二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处。按摩该穴可宁心安神、理气止痛，有助于提神醒脑。

按摩方法：用一手拇指按压另一手的合谷穴，垂直用力，按而揉之，每次按揉3~5分钟。

百会穴+内关穴：夜间续航“黄金搭档”

考生在晚间复习时若感到头脑昏沉，可通过按摩百会穴和

内关穴调整状态。

百会穴是调节大脑功能的要穴。“百会”意指手足三阳经及督脉的阳气在此交会。该穴位于前发际正中直上5寸（中指中节屈曲时内侧两端纹头之间的距离或者拇指指间关节的宽度，为1寸）处。按摩该穴可升阳醒脑，改善头部血液循环。内关穴是手厥阴心包经的络穴，位于前臂正中，腕横纹上2寸处。按摩该穴可醒脑开窍。

按摩方法：将右手或左手的掌心轻放在百会穴上，沿顺时针和逆时针方向各按揉30~50次；再用拇指指腹按揉内关穴，左右两侧各按揉2~3分钟，力度以稍有疼痛感为宜。

来源：《学生健康报》

提醒

看“吃播”伤脑子

在这个快节奏的时代，“吃播”作为“电子榨菜”成了很多人放松解压的热门选择。然而，你可能不知道，频繁观看“吃播”，正悄悄给大脑和身体造成负担。

当我们看“吃播”时，大脑中的镜像神经元会被激活。镜像神经元是大脑中的特殊细胞，它的功能是反映他人的行为，使人们学会从简单模仿到更复杂的模仿，由此逐渐发展了语言、音乐、艺术、使用工具等。当个体执行某个动作或者观察到他人执行相同动作时，这些神经元都会被激活。在看“吃播”的场景中，镜像神经元就开始工作。于是，大脑会释放与愉悦感、奖励机制紧密相关的多巴胺，让我们沉浸在看“吃播”带来的愉悦之中。长此以往，大脑会逐渐习惯这种通过观看“吃播”获得的虚假奖励，变得对美食画面愈发敏感，我们也就更容易沉迷其中。

从心理层面看，过度依赖“吃播”满足情绪需求，会干扰我们对自身真实饥饿感和饱腹感的判断，甚至会出现情绪性进食问题。当生活中遇到压力、焦虑等负面情绪时，他们第一时间想到的不是通过运动、与朋友倾诉等健康方式排解，而是打开“吃播”视频，企图从博主的进食过程中获取安慰。但这种虚拟的满足只是暂时的，一旦关闭视频，现实的压力依旧存在，而且由于长期忽视身体真实的饥饿信号，可能导致饮食节律紊乱，正餐时食欲不振，而在不该进食的时间却食欲大增。

来源：《科普时报》

健康

过度防晒小心骨质疏松

防晒，在杜绝紫外线的同时，它最大的代价是让人体丢掉维生素D。维生素D是一类脂溶性维生素，对人体的主要作用是促进食物中的钙在肠道的吸收，有利于骨健康。为什么防晒会让我们丢掉维生素D呢？因为维生素D的特殊之处就是，它从食物中获得的量很有限，大部分都是靠晒太阳合成的，所以素有“阳光维生素”的美名。数据显示，人体约80%~90%的维生素D通过皮肤暴露在紫外线B(UVB)下合成。而且，只要每天能在阳光下暴露10~30分钟，就可以获得足够人体需求的维生素D了。

但是，防晒霜会阻挡UVB，减少维生素D的合成。防晒衣、防晒帽等防晒产品，也有一样的效果。另外玻璃也会阻断紫外线，隔着玻璃晒基本上只能晒热，但不能合成维生素D。

来源：《科普中国》

图吧

实践课点燃科技梦



5月27日，长沙市开福区清水塘绿地小学在校内举办航天主题科普实践活动。活动开设专业模型讲解、模拟发射实践等环节，为学生带来沉浸式的航天科技体验。

刘兆岩 摄影报道

天文

夜空“爆闪”原是火流星

5月28日晚，广东茂名、湛江及海南北部等地，一颗亮度极高的“大火球”从上空划过并伴随巨响。据天文学专家证实，照亮茂名等地夜空的是一颗火流星。火流星主要指亮度比较亮的流星，在天文圈也有人把它定义成亮度比-3等（星等越小越亮）更亮的流星。-3等的亮度大概超过我们一般认为的天上最亮的星，比如木星、金星。太空当中，我们把一些没有特别固定的轨道，随便流浪的物质统称为流星体。它可能是一个小的碎片，或者小的石头。这些流星体闯入大气之后，通过摩擦和压缩空气，产生燃烧发光的现象，就形成流星。

火流星的颜色可能和流星

体当中化学成分相关，也跟空气相关。流星划过天空时压缩空气产生高温，流星体中的某些元素燃烧发出不同颜色的光。颜色也有可能来自大气中的分子或原子受激发。一般来讲，流星的颜色以白色为主，绿色、黄色也比较常见。流星中的绿色往往是由空气中的氧原子激发产生，不是流星本身的颜色。火流星为什么会爆闪？这是因为流星体的重心、密度本身是不均匀的，所以它在大气当中可能会发生翻滚，压缩空气燃烧后受热也不均匀，就会产生爆炸或者碎片掉落，这些情况都有可能产生所谓的“爆闪”。

来源：上海市科学技术协会

居家

洗头后用毛巾搓易脱发

洗头后，很多人习惯用毛巾用力擦拭头发，认为这样能帮头发尽快干透。然而，就是这样一个习惯性动作，可能会造成发质损伤，让发质越来越差。湿发时头发表面的摩擦力增大，会增加对头发纤维的机械损伤，此时来回梳理揉搓头发，容易引起毛小皮鳞片的翘起和折断。同时，头发在打湿的状态下，毛鳞片一般会大量张开，这个时候用毛巾使劲搓头发，会让张开的毛鳞片被反复摩擦，难以闭合，搓的力度越大，对头发的损伤就越严重，更容易导致头发脱落。正确的做法是，用毛巾轻轻地按压头发，吸收掉头发上的水分即可。

来源：央视新闻

安全

手机充电顺序错误或损电池

给手机充电，是先插手机还是先插充电器？应该先把插头接入电源，再用数据线连接到手机。中国居民用电的电压是220V，但手机充电器的电压却往往在5V以内，在给手机充电时，充电器会将高压电流通过变压器转变为低压直流，再输送给手机。此时，若是将充电器接入手机再插到电源，可以视作直接把手机接在电源上，可能输出浪涌电压。浪涌，又名突波，是指超出正常工作电压的瞬间过电压。有时插拔开关看到的闪亮火花，大多就是浪涌。而充完电后则应先拔掉手机。因为在拔下充电器的那一刻，也会产生反向瞬时电流，加速电池的老化。

来源：新华社