



选购“科学玩具” 看准“3C认证”标识

暑期里,既想给孩子的假日生活增添一份欢乐,又希望培养孩子的科学兴趣,一些“科学玩具”悄然走红。

在网购平台搜索“科学玩具”关键词,大量顶着科学教育名义的玩具产品就会出现。它们大多模仿学校、科研机构的各类教具或器材,用各色玻璃制品装着化学原料进行售卖,常见的包括明矾、小苏打、醋酸

钠,甚至还有硼砂等,有的还配有一些实验器具,价格通常从几十元到数百元不等。

“科学构建创造力”“玩转牛顿力学”,商家产品广告词将此类玩具与科学教育绑定。随手点进一款商品,其显示月销量大多接近四位数,消费者评价也不在少数。

笔者向一位商家询问产品的安全性,商家保证,所有的原料均经过了国家标准检测,保证无毒无害。但当追问是否可以出示检测报告时,商家却没有跟进回复。

另外一家网店罗列了各类实验用金属单质,其中包括燃烧反应较

为剧烈的钠、锂等。某化工原料公司总经理夏阳表示,钠等活泼金属极易自燃,保存使用不当很容易产生失火风险。

走访过程中,笔者发现,在部分线下玩具店甚至书店,都专门开辟了“科学玩具”的贩售区域,销售人员介绍说,“暑假到了,这些产品卖得很好。”

事实上,此类玩具不少都是“三无”产品,部分化学原料的安全性也难以保障,儿童接触或误服后极有可能导致中毒等情况。

曾有消费者投诉称,孩子因误食不明成分的实验材料而极度不适。此

前各地也曾出现数起儿童因误服玩具中有硼砂等成分的化学原料而致急性中毒的案例。

近期,市场监管总局发布消费提醒,其中特别提及儿童化学实验玩具等产品,提醒消费者避开“三无”产品,并严格按照安全说明进行使用。

此外,业内人士还建议,家长在选购此类玩具时,应选择正规厂商生产的印有“3C认证”的产品,同时在陪伴孩子进行实验的过程中,应当严格按照操作手册和相关安全规范进行操作,以规避各类风险。

(郭方达)

营养与健康

YING YANG YU JIAN KANG

节食减肥危害大 饮食运动才是根本

很多人为了变瘦,每天减少食量,想通过节食来减肥。但是,节食并不一定能达到减肥效果,且一味节食减肥还存在很多危害。我们分两期来讲讲节食减肥的危害,以及如何健康地减肥。

何骏

节食减肥危害大

1 节食初期掉的全是水分

节食初期,体重可能会下降,但“掉”都是体内的水分。原因是节食一段时间后,人体摄入营养物质减少,机体会分解肝糖原来供能,而肝糖原分解后会通过尿液排出体外,因此体重下降大部分是水分的流失。



2 长期节食会引起肌肉减少

长期节食使血液中的糖类和肝糖原消耗殆尽,机体会分解蛋白质作为能量的来源。蛋白质是肌肉的重要组成部分,蛋白质的消耗会直接导致肌肉流失,所以体重下降并不等于减去了脂肪。



3 可能导致营养不良、基础代谢下降等

长期节食会导致身体缺乏营养,为了维持正常的生命活动,体内的新陈代谢速度会减慢,可能会引起营养不良,严重时还会引起掉发、免疫力减弱等。



4 可能导致免疫力下降

若一味拒绝摄入脂肪,可能导致维生素A、D、E、K等维生素摄入不足,从而导致免疫力下降。



5 恢复饮食后体重易反弹

激发食欲的饥饿素是胃部在感觉饿时分泌的一种脑肠肽,长期节食,饥饿素的水平会升高,所以恢复正常饮食后,体重容易反弹。



6 可能导致胃部疾病

过度控制食物摄入量,胃酸不能被完全消耗,多余的胃酸会刺激胃黏膜,可能引发慢性胃炎、胃溃疡等疾病。



(作者系四川省营养学会会员)

生活提示

SHENG HUO TI SHI

养老机构内设医疗机构将纳入医保

推进医养结合是优化老年健康和养老服务供给的重要举措,国家医保局日前表示,立足于“保基本”的功能定位,指导地方按程序将符合条件的医疗服务项目纳入

“生鲜灯”将禁止使用

近日,国家市场监督管理总局公布《食用农产品市场销售质量安全监督管理办法》,对超市、菜市场“生鲜灯”误导消费者问题作出明确回应:销售生鲜食用农产品,不得使用对食用农产品的真实色泽等感官性状造成明显改变的照明等设施,误导消费者对商品的感官认知。

(据《人民日报·海外版》)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

科普进行时

KE PU JIN XING SHI

近日,消防部门接报多起儿童被锁车内的事故。家长一时大意,将孩子独自留在车内,夏季炎热,车辆在户外暴晒,车内温度迅速升高,易造成严重后果。高温下被困车内到底有多危险?如何快速使车辆降温?消防部门通过试验进行说明。

高温天,忽视这个细节可能会致命

据消防部门相关人士介绍,每年都会接报很多儿童被锁和被困车内的险情。有的家长不慎将钥匙和小孩留在自家车内,孩子误碰车锁,导致被困;还有的家长自己外出办事,怕孩子走丢,将孩子暂锁车内。

高温下待在密闭车内可能导致昏迷窒息

车辆在阳光下长时间暴晒,车内温度可升至60℃甚至更高。人待在密闭的车内,可能会出现缺氧,导致昏迷、窒息。

高温下被困车内有多危险?近日,安徽滁州消防部门在一辆被阳光直晒的密闭车内进行了试验。

试验当天下午2点,安徽滁州的室外气温达到了36℃。在停车位上,载有一名消防员的轿车停车熄火计时,开始模拟试验。刚开始试验时,车内未被太阳直射区域温度为43℃,太阳直射区域温度为58℃。

30多分钟后,被太阳直射的区域已经达到了76℃。此时,车内的消防队员身体大量出汗,衣服几乎湿透。

40分钟以后,参与测试的消防员明显感到不适。而消防员从车内出来后,衣服、裤子完全浸湿,甚至可以拧出水。

据介绍,车辆在太阳直射的情况下,车内气温上升极快,形成温室效应。成人身处这种高温密闭的空间,几十分钟后就会出现缺氧现象和脱水症状,而孩子体温上升速度比大人快,因此更容易中暑甚至死亡。三岁以下

的孩子,被锁在超过40℃的密闭车厢内15分钟,大脑和肾脏会受到损伤。

消防部门提醒,切勿将孩子单独留在车内,车钥匙也要随身携带。另外,车上不要贴过暗的窗膜,这样有助于及时发现车内异常。

车辆暴晒后,如何快速降温?

车辆直晒后,车内温度上升

不要把孩子单独留在车内!



科技前沿

KE JI QIAN YAN

我们真的只使用了大脑的10%吗?

美国趣味科学网站近日刊登题为《我们真的只使用了自己大脑的10%吗?》的文章,作者是埃拉娜·斯皮克。内容编译如下:

1936年,美国作家洛厄尔·托马斯在为戴尔·卡内基的《如何赢得朋友并影响他人》一书作序时写下了一句后来常被引用的话:“哈佛大学教授威廉·詹姆斯曾说,普通人只开发了自己10%的潜在脑力。”

后来,一些人声称,人类只使用了自己大脑的10%。真是这样吗?

虽然目前仍不确定这一说法是否是美国心理学之父詹姆斯的原创,但可以肯定的一点是,它毫无疑问是错误的。哈佛大学进化神经学助理教授埃琳·赫克特对趣味科学网站说,相反,“我们总是在使用全部的大脑”。

“这真是一个有趣的错误说法。”认知神经科学家、美国得克萨斯大学达拉斯校区脑健康项目运营负责人朱莉·弗拉坦托尼说。首先,她甚至不确定10%指的是容量还是其他什么:“是能量代谢的10%?还是脑电活动的10%?是指血氧水平吗?”

赫克特将大脑活动比作身体处于休息状态时的心脏。即使心脏没有发挥最大作用,它也在继

续跳动。同样,整个大脑及其细胞(被称为神经元)始终处于活跃状态,即使只处于基线水平。她说:“神经元的活动必须维持在某种基线水平才能保持健康。”

根据弗拉坦托尼和赫克特的说法,虽然大脑被分为不同的区域,但这个器官利用各种网络来运行。没有哪个区域是孤立行动的。弗拉坦托尼举了默认模式网络的例子,在该网络中,多个认知区域共同处理思维和社交互动。

那么,我们如何知道大脑的哪些部分是活跃的呢?我们测量大脑活动的最佳工具是功能性磁共振成像。使用这种神经成像技术时,人必须躺在管状扫描仪器中,对不同的刺激做出反应。扫描仪器会测量大脑中的血流变化,这能显示出不同区域能量消耗的增加。

赫克特说:“我们的观点是,大脑中接收较多血液的部分会燃烧较多能量,因此,它们在功能上与你正在思考的事情关联度较高。”

在练习我们熟悉的技能时,大脑需要的资源较少。当我们练习一项技能时,我们的大脑会以一些可观察到的方式发生变化。赫克特说,首先,与该技能区域相关的脑组织会增大。她说,研究人员推测,

这种增大可能源自神经元向外伸出分支、与邻近神经元连接,也可能源自血管化活动增加。大脑练习某项技能的次数越多,它的效率就越高,所需的能量也就越少。

赫克特说:“当你对你正在学着做的事日益熟练时,大脑的相应活跃度就会下降。”

弗拉坦托尼说,精神能量(即完成任务所耗费的有意识的努力)是衡量个人大脑使用情况的另一种有效方法。由于无法科学地检测精神能量,这一指标具有主观性。

弗拉坦托尼说:“我想,思考这一问题的更好方式是,问问你自己:你知道你具备什么能力吗?你能够做什么来充分发挥自身潜力?”在赫克特看来,答案是勤奋地练习你正在培养的任何技能。

说到底,我们只用了10%大脑的说法并不正确,而且毫无意义。赫克特提到,有人在严重受伤或中风后,可以通过让“大脑的其他部分代替受损区域发挥功能”来重新增强能力。当某个区域缺失或损坏时,可塑性极强的大脑可以重组自身。即使大脑的一部分受伤或缺失,大脑也都可以找到一种方法来充分地发挥自身能力。

(据参考消息网)

崇尚科学 反对邪教

CHONGSHANGKEXUE FANDUIXIEJIAO

栏目协办:四川省反邪教协会办公室

温江区举办反邪教宣传讲座

本报讯 为进一步提高师生识邪、辨邪、防邪能力,近日,成都市温江区联合四川交通运输职业学校开展反邪教宣传讲座活动。社区民警、驻社区律师、高校师生等100余人参加。

活动现场,社区律师结合生动鲜活的真实案例,为大家讲解了“什么是邪教”“邪教组织的特征”“邪教组织的危害”等知识与相关法律法规,使大家对邪教的本质有了深刻的认识,了解了宗教与邪教的差别以及邪教的危害。社区警官通过现场发放防邪宣传手册,引导同学们崇尚科学,对邪教做到不听、不传、不信、不参与。

此次活动主题鲜明,寓意深刻,现场气氛热烈,有效提升了师生的反邪教意识和能力。

(省反邪教协会供稿)