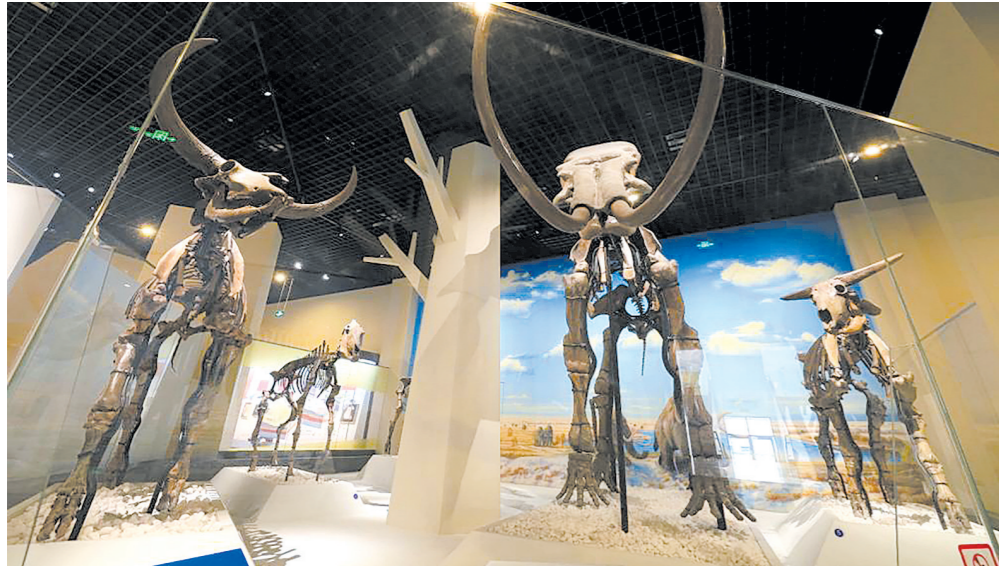




国家自然博物馆昨揭牌

37万余件藏品中,有这些镇馆之宝



古哺乳动物厅。



中华侏罗兽化石。 图据国家自然博物馆官网

6月5日,国家自然博物馆在北京正式揭牌。国家自然博物馆由北京自然博物馆更名而来,是中国唯一的国家级、综合性自然博物馆,代表国家保护、研究、收藏、阐释、展示自然物

类发展过程中具有历史、科学和艺术价值的自然遗产。

国家自然博物馆位于北京中轴线南段东侧,毗邻北京天坛。现有建筑面积23000余平方米,年接待观众达180万人次。

据悉,经过几十年的建设发展,国家自然博物馆在古生物、动物、植物和人类学等地球科学、生命科学领域的标本收藏、科学研究和科学普及工作取得了丰硕成果。

现馆藏藏品37万余件,珍稀标本数量在国内自然博物馆居首位。如世界上出现最早的有胎盘哺乳动物中华侏罗兽化石,复原全身羽毛颜色的赫氏近

鸟龙化石、唯一保存完整的“黄河象”化石等,还收藏有许多珍贵的国礼标本。

国家自然博物馆基本陈列以生物进化为主线,设有古爬行动物、古哺乳动物、无脊椎动物、神奇的非洲等常设展览,展示了生物多样性以及与环境的关系,构筑起一个地球上生命演化的全景图。每年还推出不同主题的临时展览和巡回展览。

从即日起至8月4日,国家自然博

物馆面向海内外各界人士、机构开展标识(LOGO)设计方案征集。公众可登录国家自然博物馆官网(www.nnhm.org.cn)投稿,设计方案要求能够表达和反映国家自然博物馆在自然博物馆领域的代表性,注重自然科学领域的科学传播,“人与自然和谐共生”的理念等,获奖者最高可获得50000元奖励。

(据北京晚报、红星新闻)

神舟十五号不只带回了航天员

细胞、再生稻、合金材料…… 又一批太空实验样品返回

6月5日上午,中国空间站第四批空间科学实验样品随神舟十五号飞船返回舱返回地面,在东风着陆场交付由中科院牵头负责的空间应用系统。4日14时左右部分实验样品运抵北京中国科学院空间应用工程与技术中心,空间应用系统总体与相关实验人员对返回实验样品基本状态进行检查确认,并交接相关实验科学家开展后续研究。

量20余公斤。

后续,科学家们将对返回生命样品进行分子生物学、细胞生物学、在轨生长发育和代谢等相关分析,通过与地面比对分析研究,解析空间微重力、辐射对于实验样品作用的规律和分子机理,为进一步创制适应空间环境的作物和开发利用空间微重力、辐射等资源提供理论依据。材料实验样品将在实验室进行测试分析研究,以期揭示在地面重力环境下难以获知的材料物理特性和化学变化过程的规律,获得高性能制备工艺关键条件,指导地面新材料制备。

(文图据中国青年报客户端)



中国空间站第四批空间科学实验样品顺利返回并交付实验科学家。

教育部: 将实验操作纳入中考

日前,教育部办公厅印发《基础教育课程教学改革深化行动方案》,要求加强科学类学科教学,指导地方开齐开足科学课程,通过多种方式补充配齐科学课教师,将学校实验课开设情况纳入教学视导和日常督导,将实验操作纳入中考。

方案明确,要持续深入开展科普教育,在国家中小学智慧教育平台,开设科普教育专栏,围绕数学、物理、化学等基础学科和人工智能、航空航天、生命科学等科技前沿领域,建设一批优质线上科普教育资源。要推动中小学定期开展科技节、科技小发明、科普读书、寻找最崇拜的科学家等活动,引导学生树立科学理想,积极开展科学创新实践活动。推动高校实验室、职业院校实训中心、博物馆、科技馆和高科技企业等向普通中小学开放。

(据新华网)

12306手机客户端 可网上核验学生票

中国铁路12306网站6月5日发布公告称,为进一步做好学生优惠票发售工作,方便学生乘车出行,6月5日起,铁路12306手机客户端提供学生优惠资质在线核验服务,在中国高等教育学生信息网按时完成每学期学籍电子注册的普通高校毕业生可进行在线核验。

同时,铁路仍保留线下核验渠道,符合学生优惠票条件的学生可继续选择原方式核验购票。

知多点

- 1、学生优惠资质次数调整
学生优惠资质使用中点击“乘车记录”,可查看具体的优惠使用详细信息。
- 2、高峰期请提前完成学生资质审核
未完成学生优惠资质审核的旅客在订票时会进行卡控。寒暑假等购票高峰期,为了保障正常出行,建议提前完成学生资质审核再购票。

(据中国青年报客户端、中国铁路)

高考在即,收好这些保持身心健康的小妙招

高考近在眼前,这段关键时期,如何保持良好心态?以下这些让身心健康的妙招,家长和考生都可以看一看。

自助减压有妙招

- 1.很紧张很焦虑怎么办?
考前适度的紧张和焦虑有助于保持大脑的兴奋状态,提高注意力,但出现过度焦虑时要及时调整心态。可以暂时放下书本,走出教室。适当的散步和运动可以促进血液循环和体内多巴胺分泌,缓解焦虑情绪。复习间隙,也可以听听自己喜欢的音乐,一旦感觉压力无法承受时,及时向家人、朋友、老师倾诉。
- 2.感觉犯困怎么办?
高强度用脑会增加氧耗,加上天气炎热

饮食六忌

- 一忌食谱“大变脸”
在考前及考试期间,饮食量不要刻意增加,尤其考试期间,饮食不要有太大的变动,尽量和平时保持一致;谨慎进食平时少吃或没吃过的食物,避免食物过敏及不耐受。考试的压力会让食欲降低,考生饮食要尽量以满意为前提。家长可以在孩子喜欢的食物里进行合理搭配,不要过于特殊化,不要打乱孩子的饮食规律。
- 二忌乱进补
大量进补,容易造成考生内分泌紊乱,一不小心还会引起上火等问题。营养应注意均衡,荤素合理搭配。
- 三忌主食吃不够
碳水化合物为维持大脑功能提供必要的能量,在日常生活中,碳水化合物的主要来源是各种主食,主食摄入不足可能影响大脑的

容易导致疲劳犯困。不要食用药物、含咖啡因的食物或饮料、饮酒等来“提神醒脑”。中午小憩一会儿,午休最好别超过半小时。按照高考时间规律作息,让身体适应。

- 3.晚上翻来覆去睡不着,怎么办?
眼看就要考试了,压力大,不少同学容易导致失眠,严重者甚至出现精神衰弱的症状。晚餐吃七八成饱即可,多吃蔬菜和豆制品,肉类不宜过多,烹调不宜油腻。睡前切忌看手机,喝一小杯热牛奶,泡脚等均有助于睡眠。

思维能力。

- 四忌多喝刺激性饮料
碳酸饮料、咖啡虽可短期提神,但长期大量饮用会使中枢神经反应灵敏度减弱,不建议考生饮用。每天应保证1500ml-2000ml水分的摄入,以白开水为佳。
- 五忌“病从口入”
家长给孩子购买零食时,要注意选购正规商品,不买“三无”产品,注意查看食品保质期。考生不吃或少吃生冷食物,饭食现做现吃,水果现切现吃,避免吃可能腐败变质的隔夜食物,吃东西前要洗手,以免引发胃肠道疾病。
- 六忌进餐时过多谈论考试话题
考生在进餐时,家长可以主动谈一些愉快的话题,营造轻松的就餐氛围,这样有助于消化液的分泌和食物的消化。

(来源:海南日报)

快跑比爬坡更易损伤小腿胫骨



图片来自网络

快跑和爬坡,哪一项运动更容易损伤小腿胫骨?加拿大和美国的一个研究团队发现,与上坡或下坡相比,在快速跑步时可能面临更大的胫骨骨折风险。

跑步时,双脚反复撞击地面的运动过程可能会导致胫骨夹板,甚至是胫骨骨折。研究人员知道,当跑步者增加训练强度时,这些损伤经常会发生,但还不太清楚训练的哪些方面最有可能导致这些损伤。

加拿大卡尔加里大学迈克尔·巴格利和其同事进行了一项实验来找出答案。他们让17名志愿者在跑步机上跑步,同时在腿上佩戴17种不同的反光记号笔。这些志愿者都不是跑步新手,在实验前的6个月里,也没人受过伤。他们每人都以3种不同的速度和5种不同的倾斜度完成了几次跑步或爬坡,研究人员同步测量了他们的脚撞击跑步机的力量,并使用运动捕捉技术记录了腿部动作。

为了确定跑步者的胫骨何时最紧张,何时

因此发生应力性骨折的风险最大,研究人员将实验中的力、跑步加速度和速度数据与一个数学模型结合,以确定肌肉如何拉动腿部内部的骨骼。他们根据每个跑步者的特征(包括身高和体重)调整模型,使判断更加精确,还结合了跑步者胫骨的计算机断层扫描(CT)数据。

研究人员发现,跑步速度对胫骨拉伤的影响最大。在跑步机上上坡或下坡与应力性骨折相关的应变没什么关系。但很明显的是,当志愿者跑得更快时,这种关联立马增加。

巴格利说,倾斜度的变化可能会有不太明显的影响,因为人类的双腿在进化过程中会适应不断变化的地形,而试图加快步伐时胫骨产生的应变更难适应。

美国范德比尔特大学的卡尔·泽利克表示,在体育科学中,认为脚触地的力量是腿部骨骼所受力的唯一决定因素的观点是一个很大的误解。

(来源:科技日报)

口腔溃疡反复发作 不要掉以轻心

在临床上,经常能看到有些人出现反复发作的口腔溃疡,四季不断,深受其扰。其实这已不单单是口腔溃疡问题,而是全身疾病的体现,特别是一些免疫系统疾病,不仅表现在皮肤还会损害黏膜,下列几种情况是造成“复发性口腔溃疡”的原因。

缺乏维生素及微量元素。缺乏微量元素锌、铁、叶酸、维生素B12等时,会引发嘴角炎。很多日常生活行为可能造成维生素的缺乏,如过分淘洗米、长期进食精米面、吃素食等,很容易造成B族维生素的缺失。

精神压力大。工作劳累、精神紧张、情绪波动、神经功能紊乱等也会让口腔溃疡反复“光顾”。

胃肠道疾病。胃肠道疾病患者易发口腔溃疡的一大重要原因是,常见疾病如慢性胃炎、胃溃疡、便秘、痔疮等影响了人体对维生素的吸

收。有效治疗胃肠道疾病是解决复发性口腔溃疡的“根本途径”。

激素波动。有些女性每到经期或月经前后就会出现口腔溃疡,自愈或治愈后下月行经时依然会出现,疼痛难忍。主要是体内黄体酮水平增高而雌激素的水平降低所致。

免疫系统紊乱或免疫缺陷。反复发生多发性口腔溃疡,同时或前后伴有外生殖器溃疡;皮肤出现痤疮、毛囊炎;眼睛不适、视力下降,应考虑白塞氏病。口腔溃疡前后伴有脱发,颜面部紫斑,关节疼痛等症状时可能是红斑狼疮所致。口腔溃疡伴有持续发热,频繁感染应考虑血液系统疾病。

肿瘤。年龄较大且口腔溃疡病史较长的患者,如出现溃疡面较深较大,口腔不明原因的肿块应警惕口腔黏膜癌变可能。

(来源:生命时报)

体重减轻可让大脑变年轻

哈佛大学研究发现,通过健康饮食减肥可减缓大脑衰老。研究还发现,少吃加工食品、糖果和饮料,也能减缓大脑衰老。

研究纳入102名肥胖居民,平均年龄51岁,平均BMI为30Kg/m2,接受了为期18个月的生活方式干预,包括饮食和体力活动水平。

在研究开始和结束时接受了脑部扫描,用于分析大脑的年龄。

按照1:1:1随机分配到健康饮食指南组(基本实现健康饮食)、地中海饮食组(蔬菜水果、五谷杂粮、家禽和鱼肉、核桃)、绿色地中海饮食组(在地中海饮食基础上增加膳食多酚,每天喝3-4杯绿茶和100克浮萍绿奶昔),且均结合身体活动。

18个月后,平均BMI减少0.76,平均体重减少了2.31千克,平均腰围减少了5.39cm。

通过脑部扫描结果显示,体重减轻后可让大脑变年轻。肝脏脂肪、肝酶、皮下脂肪的减少与大脑变年轻显著相关。

(来源:中国循环杂志)

夏季血压降低不等于 高血压被“治愈”

夏天来了,天气炎热,很多高血压患者都会发现自己的血压降低,甚至回到了正常范围。这是否意味着高血压已“治愈”,可以停药?专家提示,擅自停药降压药存在风险隐患。

北京大学第三医院心血管内科副主任医师汪宇鹏介绍,夏季气温高,人体的血管扩张,外周血管阻力下降,从而导致血压下降。此外,高温环境下人体出汗较多,容易导致血容量减少,心输出量下降,也会造成血压下降。

“不过,即使患者的血压在夏季看起来正常了,也并不等于高血压被‘治愈’,不应擅自停药。”汪宇鹏说,测量血压的时间通常是在白天,而夏季的夜晚很多人都有睡眠质量下降的情况,从而

影响神经内分泌系统的调

(来源:新华网)