

# 盛夏时节 专家支招青少年儿童科学运动

近期,不少地方出现持续高温天气。暑假期间,青少年儿童应该如何科学运动?医生指出,适当运动可以加速人体代谢,有利于身体健康。但是青少年儿童等人群不要在高温时段进行户外运动,避免环境温度过高,体内无法散热,出现体温调节功能失调,引发过热、无力、头晕等中暑症状。

湖南省人民医院儿科主任医师曾赛珍说,青少年儿童在三伏时节户外运动可选择早晚相对凉爽的时段,运动时间不宜过长,一般以锻炼30分钟到1小时为宜,锻炼过程中保证水的摄入,以免出汗过多、体温过高,引起脱水、中暑等。青少年儿童在运动后出现体温持续升高、头痛、肌肉痉挛、恶心等情况时,应

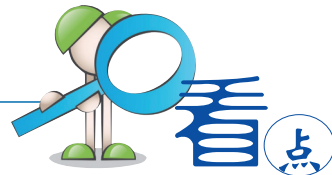
及时就医。

“夏季运动要科学补水。”曾赛珍提醒,盛夏时节,人体通过排汗来散热,造成体内水分流失,若不及时补充水分,就会使人体血容量减少,大脑会因此而供血不足,可能造成头痛头晕。一些人在运动后大量出汗,人体丢失大量电解质,在补水的同时还需要注意补充电解质。青少年儿童在运动后可以饮用一些淡盐水,保持体内水电解质平衡。

“青少年儿童暑期运动要量力而行,最好在清晨和傍晚气温相对偏低的时候进行体育运动。”中南大学湘雅二医院骨科副主任朱威宏指出,青少年儿童在进行激烈的对抗运动时要做好防护,提前做好热身工作,避免发生骨折或关节损伤。

湖南省儿童医院中医科主任李海霞认为,对于青少年儿童而言,八段锦、太极拳、游泳都是不错的运动方式。青少年儿童在运动后不要马上吹空调、洗冷水澡或喝冰饮料,避免温度变化大诱发血管痉挛,引起头痛、头晕等症状。

湘雅二医院重症医学科副教授余波提醒,有些青少年儿童在夏季进行剧烈运动后,容易出现热痉挛。热痉挛常涉及小腿、手臂和背部的肌肉。青少年儿童在运动时要随时观察身体的反应,如有头晕、乏力等症状,要及时停止运动,保证机能恢复。有高血压、糖尿病等基础疾病的青少年儿童在高温天气不要过度运动,避免发生心脑血管意外。(据新华社)



## 俄罗斯春季征兵 15万人应征入伍

据俄罗斯国防部近日消息,今年俄春季征兵工作已经结束,共有15万人应征入伍并被派往俄武装部队和其他军事编队。

俄国防部当天在社交媒体上发布消息说,俄罗斯各征兵委员会于4月1日启动工作,应征入伍者派遣工作于4月15日开始。为保障军事运输,俄

武装力量飞机15个航班、14个军事梯队、172个民航航班、多列客运列车以及军队公路运输车辆参与本次征兵工作。

按惯例,俄罗斯每年春季、秋季各征兵一次。2023年春季征兵约14.7万人入伍,2023年秋季征兵13万人入伍。

(据新华社)

## 法国男子在意大利北部遭熊袭击受伤

一名法国游客16日早上在意大利北部特伦托市附近散步时遭熊袭击,四肢受伤,被送往医院救治。

法新社援引意大利地方政府官员的话报道,遇险游客为一名43岁法国男性,四肢接受了伤口缝合手术,“状况良好”,不日可出院。

意大利林业部门正在调查事件经过并试图找到肇事熊。

事发地所在的特伦蒂

诺省20世纪末棕熊濒于灭绝,当地因此从斯洛文尼亚引入棕熊,以维护生态平衡。目前,该省棕熊数量超过100头。

特伦蒂诺省去年4月曾发生一起熊袭人致死事件。26岁男子安德烈亚·帕皮在佩莱尔山上一条林间小路慢跑时遭一头17岁雌性棕熊袭击丧生。这头熊后被抓住并关进一家动物保护中心。

(据新华社)

## 蒙古国哈尔乌苏湖成为世界生物圈保护区

据蒙古国媒体援引联合国教科文组织消息报道,该国哈尔乌苏湖近日被教科文组织认定为生物圈保护区。

据报道,日前在摩洛哥阿加迪尔举行的教科文组织“人与生物圈计划”国际协调理事会第36届会议决定,批准对11个生物圈保护区的认定,至此世界生物圈保护区网络已包

含759个保护区。

哈尔乌苏湖位于蒙古国西部地区,是一片开阔的洼地,相关区域面积达14153平方公里,包括水域、沙漠、高山和草原等多种生态系统,拥有丰富的生态资源。该生物圈保护区核心区面积703平方公里,缓冲区面积7800平方公里,过渡区面积5650平方公里。(据新华社)

## 曼谷酒店6名外国人死于氰化物中毒

泰国警方17日说,前一天在首都曼谷市区一家酒店房间内被发现死亡的6名外国人死于氰化物中毒,警方在他们使用的杯子里发现了氰化物痕迹。

泰国警方17日通报,血检结果显示,6名死者的血液中含有氰化物。曼谷警察局负责调查这一事件的警官当天在记者会上通报,警方确认死者其一用氰化物毒死了另外5人。

警方16日通报,由于客人没有按时退房,酒店服务员到房间检查,发现这6人被锁在酒店五层的房间内且已经死亡,于是立即报警。死者3男3女,其中4人为越南人,2人为越南裔美国人。现场没有打斗迹象。

曼谷总警长提迪·桑沙旺说,“这不是自杀,而是另有凶手”,“我们正在追踪他们下飞机后的每一个环节”。

(据新华社)



古城夜色

太原古县城灯光璀璨(7月17日摄,无人机照片)。

夜幕降临,位于山西省太原市晋源区的太原古县城灯光璀璨,夜景迷人,成为市民和游客消暑纳凉、夜游观光的好去处。

新华社记者 詹彦 摄

## 我科研人员发现可能在火星存活的植物——齿肋赤藓 保水固沙 改善土壤及大气环境

近日,中国科学院新疆生态与地理研究所(以下简称“新疆生地所”)的科研团队于第三次新疆综合科学考察期间,在沙漠极端环境中发现一种有望在火星存活的植物——齿肋赤藓。相关研究成果以封面文章形式发表于综合性英文学术期刊《创新》。

开展优异抗逆植物资源调查,采集和保育特殊抗逆种质资源,挖掘和利用优质抗逆基因资源,是第三次新疆科考的重要内容之一。

在新疆科考项目支持下,新疆生地所研究员张道远、张元明及其团队通过科学实验,

首次系统证明齿肋赤藓能耐受自身98%以上细胞脱水实现“干而不死”、耐受零下196摄氏度超低温速冻实现“冻而不死”、耐受超过5000戈瑞伽马辐射实现“照而不死”,且能快速复苏、变绿并恢复生长,具有非凡复原力。这些数据是目前所报道植物可耐受特殊环境的极限,刷新了对极端生物环境耐受性的认知。

研究还发现,在复合多重逆境火星模拟条件下,齿肋赤藓仍能存活并在恢复适宜环境后再生出新植株。这是高等植物在火星模拟条件下存活的首次报道。

齿肋赤藓是新疆古尔班通古特沙漠生物土壤结皮的优势种,通过保水固沙、促进碳氮循环、改善土壤肥力等方式改善土壤及大气环境,利于其他荒漠植物定居及存活。

张道远表示,基于齿肋赤藓的极端环境耐受性,项目团队后续将进一步开展地外星球航空器搭载实验,实时监测微重力及多种电离辐射逆境下该物种的生存响应及适应能力,并解析其生理及分子基础,探寻关键的生命耐受调控密码,为未来齿肋赤藓向外太空拓殖应用奠定基础。

(据新华社)