



急于贪凉， 小心“冷中暑”

人群如果出现厌食、恶心呕吐等症状，可能就是冷刺激导致中枢调节功能失调，进而引发的消化功能紊乱。”浙江大学医学院附属第二医院消化内科副主任医师许志明说。

“冷中暑”多发生在冷热交替间，人们很难及时察觉。不过，预防“冷中暑”也并不难。

专家建议，外出归来，别急着开空调，先休息片刻再调节室内温度，设置在26℃左右为宜，不要让空调风直吹身体。饮用冷饮要适量，最好等身体自然降温后，小口慢饮常温或微凉的饮品，生姜红糖水或姜汤对“冷中暑”有较好的防治效果，可适量饮用。此外，适当进行体育锻炼，增强身体对温度变化的适应能力也很重要。

万一不幸“冷中暑”，该怎么办呢？

王飞说，如果症状较轻，可以先离开低温环境，到通风良好、温度稍高的地方休息，多喝温水、用热毛巾擦拭身体，帮助身体恢复体温调节功能。“如果症状持续不缓解，甚至出现高热、意识模糊等严重情况，务必及时就医。”

据中国科普网

“彩”瓜成新宠

炎炎夏日，西瓜是很多人消暑解渴的首选。今年，一款“五色三味”西瓜惊艳亮相，以其缤纷色彩、丰富营养、甜蜜口感而成为市场新宠。

据北京市农业技术推广站高级农艺师马超介绍，“五色三味”西瓜不仅有利于人们消暑解渴，其高颜值更是彰显了现代科技的魅力——外观与果肉的多样化搭配。“五色”，指红、黄、绿、黑、橙等不同颜色的果皮与果肉组合，如“炫彩2号”的橙黄肉、“炫彩8号”的黄皮红肉等，这些色彩缤纷的搭配让人眼前一亮。此外，独具个性的豹纹瓜也闪亮登场，为消费者提供了更多选择。“三味”，则指西瓜的甜味、风味和口感——甜度高达13%—15%（普通西瓜约为10%—12%），风味性物质含量提升25%，果肉兼具半沙半脆的质地，带来层次分明的味觉享受。

“五色三味”西瓜是由北京市农业技术推广站历经5年（2018—2023）精心培育的“炫彩”系列新品种。通过杂交育种与分子标记辅助选择技术，科研团队巧妙地将传统西瓜的优质基因与特色品种相结合。比如“炫彩2号”的母本源自黄瓢西瓜，而“炫彩8号”则利用了黄皮西瓜材料的抗病性特性。这些品种经过本地化改良，完美适应了北方设施栽培环境，并于2023年通过北京市新品种审定，正式推向市场。“五色三味”西瓜走的是“小而美”的精致路线，单果重量适中，萌趣十足，非常适合现代小家庭的2—4人食用。

除了颜值与口感，“五色三味”西瓜还蕴含着丰富的营养。红瓢西瓜所含的番茄红素有助于清除自由基，对长期熬夜的人群尤为有益。黄瓢西瓜所含的叶黄素有助于过滤电子屏幕的蓝光。橙瓢西瓜所含的β-胡萝卜素在体内转化为维生素A的效率，比普通品种高出30%，但糖尿病患者需注意控制单次摄入量，建议每次不超过150克。针对不同人群，“五色三味”西瓜也有个性化的推荐。儿童青少年可优先选择黄瓢/橙瓢西瓜，其中的叶黄素有助于视力发育；孕产妇可适量食用红瓢西瓜以摄取番茄红素，降低氧化应激。

在品质鉴别与保存方面，消费者可采用4步挑选法：一看色泽，成熟的西瓜瓜皮色泽鲜亮，纹路清晰且深浅分明；二看瓜蒂，新鲜的西瓜瓜蒂呈翠绿色，弯曲且干燥。如果瓜蒂干枯发黑，则新鲜度大打折扣；三是看瓜脐：瓜脐越小，瓜皮越薄，口感也越好。相反，瓜脐越大，瓜皮可能越厚，口感也会相对差一些。四是听声音：拍打西瓜时如听到类似“嘭嘭”的沉闷声音，且能感觉到明显的震动，说明西瓜成熟度较好；如发出清脆的“当当”声，像敲打硬物一样，那西瓜可能还没熟透，口感会比较生涩。保存时，未切开的西瓜可在12℃冷藏条件下保存7天，切开后则建议用保鲜膜密封并及时吃完。

这个夏天，不妨走进种植基地，亲口品尝“五色三味”西瓜带来的清凉与甜蜜，感受科技与自然交织的独特魅力。

据科普中国



进入七月，热浪席卷南北，空调加冷饮便成为无数人的“续命神器”。然而，医疗专家特别提醒：高温时过度贪凉，小心“冷中暑”乘虚而入。

乍听到“冷中暑”一词，不少人肯定会疑惑：中暑不都是因为高温吗？

江苏大学附属徐州医院急诊科主任王飞解释，“冷中暑”并非医学标准术语，其本质仍是中暑，是人体散热机制在剧烈温度变化下失效或紊乱的结果。“医学上，中暑分为热痉挛、热衰竭和热射病，主要原因是人体产热大于散热，导致核心体温升高。”

体温调节系统就像是人体的“智能管家”。高温下，人体血管扩张，汗腺也会全力散热。突然进入极冷环境或猛灌冷饮时，应激反应会让血管从极度扩张状态急剧收缩，减少通过皮肤的血流散热；突然的寒冷刺激还可能导致汗腺功

能紊乱，削弱皮肤的蒸发散热能力。如果此时人体产热未减少，体温可能持续上升，导致“中暑”加重。

“‘冷中暑’初期多表现为头晕、头痛、乏力、恶心、呕吐等症状，寒冷刺激下还可能出现鼻塞、流涕等感冒症状。”王飞说，严重时体温会超过40℃，并伴有皮肤灼热干燥或冷汗淋漓、心跳加速等症状，甚至出现意识模糊、昏迷。

高温天气下，有几类人群尤其需要警惕“冷中暑”。婴幼儿体温调节系统发育不完善，老年人身体机能衰退，二者体温调节能力较弱，容易“冷中暑”；心血管疾病、糖尿病、肥胖及长期患病群体，因身体应对环境压力能力下降，也容易“中招”；户外劳动者、运动员等高强度工作者，持续产热多，进入低温环境时体温急剧下降，“冷中暑”风险会显著增加。

“快速剧烈的温度转换下，这几类

智能机器人养老，靠谱吗

当银发浪潮邂逅智能科技，养老服务成为社会痛点与技术创新的交汇点。

近日，工信部、民政部联合部署智能养老服务机器人试点工作，引发公众对“机器人养老时代”的热切猜想——这些“硅基生命”为何相中护理职业？它们能扛起养老的重任吗？

“养老智能化浪潮的背后，是严峻的老龄化现实。”北京市社会科学院副研究员王鹏一语道破关键。当前，我国60岁以上老年人口突破3.1亿，养老护工缺口巨大，传统照护模式已不堪重负。“机器人不受时间和精力限制，能够24小时不间断地提供服务，可有效缓解养老服务资源紧张现状。”王鹏说。

走进一些养老机构，智能机器人的身影并不鲜见。它们可以是生活“帮手”，能稳稳当当地将餐食送到老人手中；可以是健康“卫士”，通过各种传感器实时收集老人的心率、血压、睡眠等健康数据，并及时反馈给医护人员，为

老人的健康保驾护航；也可以是心灵“慰藉者”，陪老人谈天说地、唱歌、下棋，为他们单调的生活增添一抹亮色，缓解内心的孤独……

在广阔的养老服务场景中，机器人拥有无限潜能，但就此憧憬机器人取代人工养老服务，为时尚早。

南京航空航天大学人工智能学院副教授李博涵认为，养老不是简单的物质供给和生活照料，更关乎情感的交流与心灵的慰藉。当前技术阶段，机器人面对复杂多变的家居环境，精准执行端茶倒水等精细动作仍显笨拙；人机情感交互尚处浅层，机器人难以真正读懂老年人心事；紧急情况下，机器人的自主应变能力也远未成熟。“更深层的挑战则关乎信任与伦理，老年人能否习惯将身体隐私托付给机器？当机器决策与人类判断相左时，责任又该如何厘清？”

尽管挑战不断，但机器人养老的发展趋势从未停滞。

前瞻产业研究院发布的《2024年中国养老机器人行业全景图谱》显示，2024年，我国养老机器人的市场规模约79亿元人民币，未来5年会以15%左右的复合增长率快速增长，预计到2029年将会达到159亿元。

“试点工作的展开，意味着智能养老机器人已被纳入国家产业发展的战略视野，产业化、规模化进程也将迅速开启。”李博涵认为，当环境适应和人机交互等技术瓶颈得以突破，成本得以大幅降低，伦理规范也初步建立之时，养老机器人必将迅速“飞入寻常百姓家”。

国内数智产业的发展步伐，从来就没有让人失望过。行业人士预测，陪伴型机器人有望3年内进入家庭，失能护理机器人或于5年后普及。“现阶段，‘人机协作’或许是智能养老的最优解——机器人承担重体力劳动、重复性看护与风险监测，人类专注于情感陪伴、心理支持与复杂决策。”李博涵说。据《科普时报》

LCD屏与OLED屏 有什么不同吗



资料图

如今，手机、平板成了人们生活中亲密的“伙伴”。而作为人和机器“唠嗑”的关键窗口，屏幕也在不停地更新换代。市面上最火的LCD屏和OLED屏，到底有什么不一样？

中国石油大学（北京）理学院副教授周广刚介绍，LCD（液晶显示屏）的背光层需要独立的背光源照亮屏幕，液晶层通过电流控制液晶分子偏转，调节背光穿透量，配合彩色滤光片显示颜色，黑色显示时仍有背光泄漏，导致对比度较低。

而OLED（有机发光二极管）无需背光层，通过电流直接激发有机材料

发光，每个像素点独立发光，显示纯黑时可完全关闭像素，省去背光层和部分滤光片，屏幕更薄。

在画质上，OLED屏更好，但寿命相对较短。因为屏幕里的发光材料用久了会“衰老”，可能出现“烧屏”，比如长期显示固定图标留下残影。

相比之下，LCD屏更耐用。在选购时，到底应该选择OLED屏还是LCD屏？对此，周广刚建议，如果看重高对比度、广视角和画面不拖影，预算也够，可选OLED屏；如果更在意耐用性和性价比，LCD屏更适合。

据《科普时报》