

# 云南发现兰科植物新物种



日前,云南铜壁关省级自然保护区管护局工作人员与福建农林大学专家团队在云

南铜壁关省级自然保护区开展植物资源调查时,发现了一种与镰萼虾脊兰极为相似的

虾脊兰。通过形态学和分子系统学研究对比,确定该物种为兰科虾脊兰属新种,并以其发现地命名为盈江虾脊兰。相关研究结果于日前在国际学术期刊《Phytotaxa》发表。

虾脊兰属植物用途广泛,具有较高的观赏价值、科研价值和潜在的药用价值。此外,虾脊兰属植物在植物学和进化生物学研究中还具有重要的科学价值。一些虾脊兰属植物物种因生态环境破坏和人为采挖而濒危,在2021年9月7日国家林业和草原局等部门发布的新版《国家重点保护野生植物名录》中,大黄花虾脊兰和独龙虾脊兰分别被列为国家一级和二级保护野生植物。

据了解,盈江虾脊兰与镰萼虾脊兰相似,但不同之处在于盈江虾脊兰的唇瓣中部有一个椭圆形的黄色斑点和四条紫色脉靠近柱体基部;唇瓣侧裂片三角形相较于中间裂片明显更小;侧萼片向下卷曲。

目前,盈江虾脊兰仅在云南省盈江县发现有分布,生长于海拔1600米至1800米的林下。

虾脊兰属在中国约有60个物种,其中23个为特有种。盈江虾脊兰的发现将为研究人员提供更多关于虾脊兰属的相关信息,有助于揭示其在演化过程中的适应性特征。(新华社)

## 减肥前先搞明白这几件事!

春节期间的一部电影《热辣滚烫》,在带动了各地拳击团销量的同时,也激发了一大波人健身、减肥的斗志。的确,合理的运动对身体有诸多好处,减肥瘦身只是其一,还能够促进新陈代谢、改善睡眠、愉悦心情。

不过,运动减肥并不容易,需要坚持不懈、循序渐进,不能急躁,更不能踩坑。在世界肥胖日,医生为大家盘点六个运动瘦身过程中的常见误区。

**误区一:光运动就能减肥**

运动是消耗人体能量最有效的手段之一,但是仅靠运动无法取得最好的减肥效果。要想取得好的减肥成果,规律运动和饮食控制缺一不可。这有点像高血压患者平时按时按量吃降压药,但饮食上仍要清淡。

**误区二:运动强度越大越好**

减肥的目的是减掉身上的“脂肪”,研究表明,持久的小强度有氧运动能消耗更多的脂肪。运动初始,消耗的主要是血液中的葡萄糖,随着运动时间的延长,肌肉开始通过氧化脂肪酸获取能量(消耗脂肪)。高强度的运动维持不了太久的时间,很多人还没等到消耗更多脂肪的阶段,就已经累得结束运动了。因此,轻松平缓、长时间的低强度运动更有利于减肥。

**误区三:出汗越多越好**

很多人运动时大汗淋漓,暗中窃喜“这次运动富有成效”。其实,排出的汗都是水,而非脂肪。出汗多少与脂肪消耗并没有直接关联,被汗水带走的热量微乎其微。即使运动量相当,不同的人出汗多少也不一样。

**误区四:运动导致膝关节退化**

有些肥胖的中年人,对于运动减肥心存顾虑,担心运动会致膝关节退化。客观上说,随着年龄的增长,膝关节必然会产生不同程度的退化性变化,就像人会慢慢变老一样,这是自然现象。无论肥胖与否,都建议根据自身膝关节的健康状况,选择适合自己的运动项目。比如有严重膝关节病变的人,应尽量减少负重、长时间徒步走或慢跑,可以选择游泳、骑自行车等项目,一样可以达到减肥的目的。

**误区五:运动装备可以简单点**

尽管我们大部分人都不是专业的运动员,仅仅出于锻炼身体来运动,但是运动装备也要“精挑细选”,这样才能最大限度保障运动时的舒适和安全。在我看来,众多装备中运动鞋是要着重选一下的,要保证合脚、舒适,防震气垫减轻关节压力。不同的运动项目对运动鞋的功能性要求也有不同的侧重,切忌一双球鞋应付所有的运动项目。

**误区六:停止运动一定会反弹**

我经常听到一种说法:“运动也不是一劳永逸的,只要不运动,肯定会反弹。”诚然,有部分人群在停止运动锻炼后再度发胖,但是导致体重反弹的关键因素并不仅仅是停止运动,而是再度放开吃喝,使得热量超标。如果我们不能坚持长期运动,那也至少“管住嘴”,一般是不会再度发胖的。在漫长的运动锻炼过程中,还要摒弃美食,克服懒惰、拖延……确实很难,但坚持是值得的。

(人民网)

## 世界真奇妙

## 车厘子吃多了会铁中毒?

**流言:**车厘子吃多了会铁中毒?

**真相:**没有依据,首先,铁中毒是一种由于体内铁积累过多而导致的状况,通常与长期过量摄入铁制补充剂或患有某些铁代谢紊乱疾病有关。根据美国国立卫生研究院(NIH)的资料,铁中毒的症状包括胃痛、呕吐、腹泻等。

过量的铁是非常罕见的,拿车厘子来说,这种水果中铁的含量较低,根据美国农业部(USDA)的数据,每100克车厘子中的铁含量仅为0.36毫克。与其他富含铁的食物相比(例如红肉、豆类、某些绿叶蔬菜)相差不多,而我们在吃这些食物时从不会有这种担心,那为什么还要担心车厘子呢?不过,任何食物如果过量食用都可能导致健康问题,包括胃肠道不适或血糖水平升高。因此,虽然车厘子很可口,但咱们一次也别吃太多。

(科普中国)

## 猜字谜

字谜是一种文字游戏,由汉字的形、音、义等特点构成。字谜,有广义、狭义之分。广义的字谜,指所有的文字词语谜,如字类谜、词类谜、句类谜等。狭义的字谜,指单个汉字的谜语。后者注重文字形体的组合及偏旁部首搭配,要从形态、功用和意义上对谜底汉字各个组成部分作多角度描绘。

- 1 谜面:人而无仪 (猜一个字);
- 2 谜面:人多热气高(猜一个字);
- 3 谜面:人多花费大(猜一个字);
- 4 谜面:人地两生(猜一个字);
- 5 谜面:人到中年(猜一个字)。

谜底:1义;2八;3侈;4佳;5耋。

(本报综合)

## 新研究证实周期性模拟禁食有益身体健康

近日,哈尔滨医科大学公共卫生学院牛玉存教授团队在国际期刊《营养评论》刊发综述文章,证实周期性模拟禁食能带来健康“红利”。

牛玉存介绍,周期性模拟禁食通俗来讲,就是在控制总热量的情况下,摄入满足基本身体营养需求的水和食物。建议摄取的食物数量少,以蔬菜水果为主,辅以适量鸡蛋、豆制品等优质蛋白,以清淡饮食为宜,避免高油高盐。

研究表明,只需要每隔一段时间坚持连续两天以上的模拟禁食,就可以改善身体代谢状况、延缓衰老过程,并降低多种疾病的患病概率。根据研究,只需要每两个月进行一次持续4天的模拟禁食,就可改变抗压力和寿命标志

物,降低癌症发生率。研究发现周期性模拟禁食对机体健康寿命上的潜力丝毫不逊于其他禁食方案。

研究还显示,周期性模拟禁食能有效遏制机体脂肪含量、血糖、血脂、血压、胆固醇等诱发心血管疾病的危险因素,有助于防范心血管疾病。同时,周期性模拟禁食与大多数肿瘤治疗方案联合应用可增强抗癌效果,减少相关药物及放疗所致的毒性反应。

牛玉存表示,周期性模拟禁食作为一种替代禁食的饮食调整方案,在实验动物模型和临床试验中均已显示出对机体健康和多种疾病的预防及辅助治疗的潜力,未来有望成为新的健康调整饮食的膳食模式。

(科技日报)

## 宝贝厨房

### 南湖对虾

南湖对虾以对虾、鸡蛋为主要食材的菜品,此菜虾身金黄,尾带红亮,形状美观,松脆鲜香。

**制法:**1、将对虾洗净,剥去壳和身壳,留下尾壳;剥完后放在碗里,加盐和黄酒轻轻拌匀;

2、鸡蛋清放在碗里,加干淀粉搅匀成蛋清糊,待用;炒勺置中火上,下芝麻油,烧至五成热,用双手拿着两只虾尾,沾一层蛋清糊,然后将虾背靠背的粘在一起,下锅炸(每次下四五对)至浮起后捞起;

3、用旺火将油烧至七成热,将对虾全部下勺复炸至金黄色时捞起;

4、装盘时,将对虾尾向外,摆成一圈,然后再一圈一圈向上摆,底大小成宝塔形,撒上花椒盐。

(本报综合)