

雾霾天在家打太极拳舒缓心情

美国高校投巨资研究“太极拳防老年人跌倒”功能

本报讯（记者 金恒）雾霾天气里在室内打一套太极拳，不仅有益健康，还能舒缓焦虑的心情。太极拳，一项源自中国，有着数百年历史的传统武术，在与现代科技和医学结合后，已被证明不仅具有技击、健身或表演等功能，还具备“预防和治疗疾病”的价值。运动医学专家认为，太极拳博大精深，随着研究深入，可以探究出有益人类健康的更大价值。

发掘医学价值

近日，微信朋友圈内传播的一则“旧闻”——《美国把太极拳列为

科研项目》，令太极拳的医学价值再次为世人所知，文中称，美国国家卫生研究院拨巨资，支持大学研究“太极拳防止老年跌倒的功能”，而且，宇航员将太极拳作为日常训练的重要手段。

“早在上世纪90年代，美国就已经将太极拳列为医学研究项目，并发现了太极拳和老年人防跌倒之间的关系。”上海中医药大学传统保健体育教研室主任冯金瑞教授介绍说。

“欧美人种以肢体干骨退化为

主，亚洲人群以脊柱退化为

倒，容易导致四肢躯干骨折。”上海中医大的运动医学专家王颖表示，“正是源于这类社会需求，美国才会投入大量资金研究防止老年人跌倒、防治骨质疏松、调节心理平衡等问题。”

步法调节平衡

上海中医大国际交流中心主任陆松廷老师现场演示了太极拳中的“前进步”“后退步”“侧行步”等步法，只见他气沉丹田，前后左右挪步，身体始终控制在一定的高度，“练习时你能感受到，这些动作对于肌肉锻炼、姿态控制、身体平衡具有

明显的锻炼价值，而这些都是防跌倒的基本素质。”

如果看过女宇航员刘洋在天宫一号内的“太极拳”表演，那么，对于宇航员和太极拳之间的关系，你

就不会感到新鲜和陌生。“宇航员在无重力环境面临的一大问题是由于肌肉缺乏压力导致骨质疏松。太极拳类似一座移动桩，通过反作用力给肌肉和骨一定的刺激，防治骨质疏松，而且，太极是一种大大变慢的正常步态，可以在飞天后帮助宇航员重建正常步态。”王颖介绍说，“同时，太极拳对身体平衡、姿态控制和心理调节也非常有益，可以锻炼身

我国也有研究

体各部位的肌肉。”

我国的太极拳文化源远流长，不仅仅是步法那么简单。有学者认为，国外研究的领域只是“健身太极拳”“太极操”而已，在进一步普及太极拳的基础上，相信会通过科学研究，发现其中蕴含的更大价值。

面对陌生网友的见面要求，是欣然赴约还是多留一个心眼？遇见不平事，能否无拘无束在网上“吐槽”？日前，在杨浦职校凤城校区，一场有关网络素养的讨论激发了同学们的热情。在杨浦区团区委支持下，由上海阳光青少年网络矫治社工师事务所社工根据职校学生特点设计的“e路阳光”网络素养教育讲座在此开讲。

讲座从“网言有责”“网络欺凌”“网上交友”等环节为学生带去健康节制、理性负责的上网理念。社工建议，提高网络素养，培养良好上网习惯可以从以下几方面入手：

■ 养成良好作息习惯，制定每日、每周和每月上网计划，对照执行；

■ 不定时与朋友相约聊天，每天保持1小时以上的户外运动量；

■ 养成记录生活的习惯，善于发现身边有趣的小事，或记录一个让你感动的人；

■ 发展各种健康有益的兴趣爱好。

本报记者 陆梓华

阳光社工面向中职生开展网络素养教育

“浦江绿谷”农林实践基地今起向市民开放 下田摘生菜 学做紫薯汁



市民走进大棚体验“快乐农业”

樱桃像篱笆一样挂满墙，黄瓜每棚高产3万斤，黑色牵牛花、纯白康乃馨相映成趣；大棚中的水温数据可以远程实时获得，雨水和生活污水经生物滤池收集处理能达到灌溉标准……上海交通大学与闵行区人民政府合作共建的浦江绿谷教育部农林试点实践基地在酝酿科研成果的同时，今起成为满足学生学习“现代农业”、让市民体验“快乐农业”的好去处。

“浦江绿谷”基地制定了半天制、全天制两套活动流程菜单，让学生或市民通过多媒体展示、现代农业设施参观、绿色便餐品尝、田间劳作等内容走近大棚。在全天制菜单中，市民还可以体验蔬

汁或葡萄酒酿制、西式点心制作，自助烧烤自己的劳动成果等。

在田间种植劳作区，参观者可以亲自体验采摘的乐趣。基地有菜初长成，生菜、白菜、油菜新鲜欲滴。“这些生菜现在吃最好，我们种的是奶油生菜，不需要炒，直接洗了就可以做沙拉，味道那叫一个鲜。”负责种植的陈老师用小刀割了一颗生菜，给大家示范干净省力的生菜采收方法，让不少参观者跃跃欲试。

在品味体验区，志愿者小章正在指导大家做南瓜紫薯汁，制作方法简单、成本低廉，对肥胖者、糖尿病人等尤其适用。小章介绍说：“南瓜能够补中益气，是冬天良好的食材，而紫薯含有丰富的花青素，是维护人类健康最直接、最有效、最安全的自由基清除

剂。”参观者学会如何制作南瓜紫薯汁，今后可以在家自制。

目前，作为一期工程的低碳农业实践基地已建成集教学、实训、观光、体验多功能于一体的都市现代农业科普教育示范基地，每年可接待2至3万人次的参观学习和游园活动。

本报记者 易蓉

【相关链接】

“浦江绿谷”基地

- 地址：联跃西路166号
- 周一至周日全天免费开放
- 大中小学生团队预约可致电彭老师 13764663337
- 普通市民可以自行前往

复旦学者研发世界首个可拉伸线状电容器

用衣袖打电话不再遥远

本报讯（记者 张炯强）在国外的科幻大片中，你会见到这样的场景：有人一擦衣袖可以通话，他的外套袖子就是一款未来的手机；有人一穿上运动服跑步，运动服就显示出心电图的变化，确保运动者的安全……其实，类似的概念已经体现在一些国家的创新设计中，其原理就是让我们穿的、戴的编织物中放置高性能电子产品。最近，复

旦大学的研究者成功研发出世界上首个可拉伸线状高性能超级电容器，让上述的科学梦想和新潮设计有了实现的可能。最新一期的《自然》杂志对此作了专门报道。

电子器件变软变细

要让衣服的一角变成手机、平板电脑，就要把包括超级电容在内的电子器件集成在编织物或塑料

薄膜中，一个基本前提是，要让电子器件变软、变细，具有可伸性能，更重要是让其充满弹性。近年来，科学家对弹性电子器件进行了广泛的研究，但是，现有的弹性电子器件，如电化学超级电容器、锂离子电池、有机太阳能电池等都是传统的平面状基底上实现的，而平面状的器件是进一步发展体积小、质轻和可穿戴电子设备的障

碍，因为弹力不够，常易导致电子器件断裂和破损。

可编织成各种织物

复旦大学高分子科学系和先进材料实验室彭慧胜教授设计了一种旋转平移法，可有效结合高分子的弹性及碳纳米管的优异电学和机械性能，首次成功制备出可拉伸的线状超级电容器。这种电容器可弯曲、折叠和拉伸，且在拉伸75%的情况下能100%保持电容器的各项性能。这种线状电容器可进一步编织成各种形状的织物，并可集成于各种微型电子器件上，从而满足未来对于微型能源的需求。

宋庆龄樟树奖在京揭晓

本报讯（记者 王蔚 通讯员查颖）第十六届宋庆龄樟树奖日前在北京揭晓。共有5人获得本届樟树奖殊荣，他们是：中国首位太空授课教师王亚平；探索具有中国特色基础教育创新发展之路的中国人民大学附属中学校长刘彭芝；三十年坚守在校外教育阵地的中福会少年宫主任陈白桦；推广无创助产技术和国际产科服务模式的美籍妇产科专家范渊达；中国少儿新闻出版界具有一定国际影响力的代表人物海飞。

宋庆龄樟树奖是中国福利会于1985年创设的，每两年颁发一次，至今共有120位海内外人士获奖。

上海市经济管理学校
社校联建 和谐发展
www.sems.cn



金山安全播报

比特币大盗现身 炒家请看紧钱包

本报讯（记者 马亚宁）金山毒霸安全中心今天发出预警：捕获多个比特币钱包的盗窃病毒，仅最近两天就有十余人比特币钱包被盗。

根据捕获的病毒样本分析来看，这些病毒会自动搜索比特币炒家的电脑硬盘，找到比特币钱包的文件，然后通过电子邮件将文件发到盗贼邮箱。盗贼通过邮件拿到比特币钱包之后，只需要把别人的钱包放到自己电脑上相同的路径，替换旧文件，同步成功之后，就可以进行交易。

“这次我们抓到的，其实是个笨贼。”金山毒霸安全专家解释说，“这个笨贼把收钱包的邮箱账号密码直接写在病毒代码中，邮箱被暴露在外，目前已知病毒作者已经偷了1700次。”

金山毒霸安全专家忠告网友：注意电脑安全，千万不要轻易下载和运行不明软件，处理QQ消息、电子邮件时，需要特别注意陌生程序和网址链接。

青少年读懂中国 系列活动落幕

本报讯 由文汇报社、市中小幼幼儿教师奖励基金会、上海教育报刊总社主办，《新读写》杂志社、东方教育时报社承办的光明优+杯第六届“让青少年读懂中国系列活动”暨“海峡两岸青少年书法作品交流展示活动”，昨天下午举行颁奖大会。

本次活动共征集到征文和书法作品800多篇。（周涵嫣）