

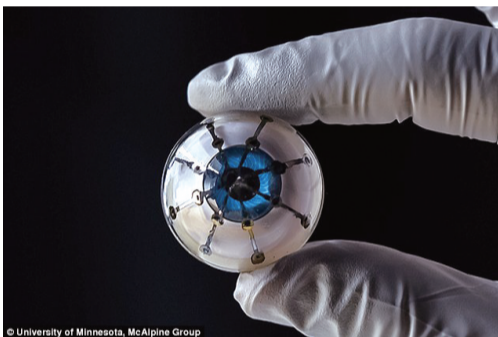
# 科学家3D打印仿生眼球

## 数百万人有望恢复视力

在打造世界首个仿生眼方面,科学家又迈出了重要的一步,有望让数百万人重见光明。据英国《每日邮报》8月29日报道,科学家使用3D打印机创建了一个能够检测光照水平变化的“人造眼”,并称下一步是在其表面增加更多光接收器。因此,数百万人视力有望恢复,而如今科学家尚未确定何时将其用以商业用途。

科学家创建了一个能够检测光照水平变化的三维人造眼球。仿生眼模仿视网膜的功能帮助人们恢复视力,与植入物协同工作,将其看到的图像转换为视网膜细胞的电脉冲,视网膜细胞将图像信号传回大脑。通过3D打印技术,科学家造出仿生眼的速度更快,这有望成为未来可行的商业解决方案,但何时能为患者生产出最终版本的日期还没有敲定。

研究人员表示,下一步是创造光接收器更多的原型眼球,从而让恢复的视力更加清晰。他们也在寻求一种方法,能在更柔软的材料上3D打印仿生眼,然后将其置于患者的眼窝中。



明尼苏达大学的研究人员表示,下一步是为人造眼球添加更多光接收器,并找到一种更为柔软、兼容性更高的材料,可让其置于患者眼窝或眼眶。然而,这并非研究人员首次3D打印仿生身体部位。几年前,科学家创建了一种“仿生耳”,从那时起,他们就开始使用3D打印的人造器官进行外科手术。除此之外,他们还制作了一种可以作为“仿生皮肤”的电子织物。 □ 据《环球时报》

### 运动

## 缓解足部衰老 试试足部保健操

足部保健操是让足踝部和肌腱得到平衡的一种锻炼,能打通下肢的经络和气血,缓解足部的衰老。

**足背屈** 坐下,双腿抬起与身体呈90度,膝盖绷直,有种酸胀的感觉,坚持10秒以上,放下。

**足内旋** 坐下,双腿抬起与身体呈90度,膝盖绷直,两个脚尖并在一起,行内八字,两侧韧带会有种牵拉感,至少坚持5秒以上。

**足外旋** 坐下,双腿抬起与身体呈90度,膝盖绷直,两个脚跟并在一起,做外八字,后边会有一种很勒的感觉,感到酸胀为宜。

**对足跟** 脚跟对脚跟成为“一”字,尽量让大腿往外撇,做的时候身体不能往前弯,要挺起胸膛,坚持5~10秒。

**摇摆** 起身,把腿打开与肩同宽或比肩稍宽点,站直,把重力放到前脚掌上,抬起脚后跟,先往右边,然后脚后跟放下,左腿放松,把所有重力放在右腿上,刺激足部经脉,动作要慢,可以扶着椅子做。

**提踵踮足** 双脚与肩同宽,脚尖冲前,挺胸收腹,小腿绷直站立,吸气,慢慢抬脚后跟,绷紧小腿肌肉,快速放下,用足跟敲打地面。 □ 据《中国中医药报》



### 美食

## 排骨炖豆角



今天这个排骨炖豆角是一道非常美味的家常菜,排骨经过煎炒再加入豆角炖,荤素搭配,咸香可口。拯救全家人的胃!

#### 食材

排骨500克 / 豆角300克 / 香葱2棵  
姜3片 / 酱油4汤匙 / 料酒3汤匙  
油适量 / 盐适量  
白糖适量 / 鸡精适量

#### 做法

- 1、将排骨洗干净,切成块。
- 2、香葱切长段,生姜切片。
- 3、豆角择洗干净,切段备用。
- 4、排骨冷水下锅,放入葱段、姜片、倒入适量料酒,撇去煮出的血沫,捞出控干水分。
- 5、起锅热油,油热后放入姜片爆香,然后将排骨倒入锅中,翻炒均匀。
- 6、倒入酱油、料酒、白糖炒均匀后,倒入热水没过排骨。煮开。
- 7、然后下入豆角,继续大火煮10分钟,然后小火焖10分钟。
- 8、打开锅盖,加入适量盐,用大火收汁至浓稠即可出锅。

#### 小贴士

- 1、排骨用水焯一下去掉血污。
- 2、不要急于加盐,肉完全软烂了再放盐,先放盐不易烂。

□ 据搜狐健康

### 新说

## 科学家:每年休假至少三周可延长寿命

据英国《每日邮报》8月28日报道,每年休假至少三周对健康极有好处。科学家对1919年至1934年间出生的1222名中年男性高管进行了调查研究,这些参与者必须至少有一种患心血管疾病的风险因素。研究表明,每年休假不到三周的人死亡可能性要高出37%。科学家表示,健康的生活方式也无法弥补工作压力带来的影响。

历时40年的研究显示,每年定期休假可以延长寿命。与休假超过三周的人相比,休假小于等于三周的男性死亡可能性要高出37%。科学家称,没有摆脱日常工作压力,会导致健康饮食和锻炼无法带来任何好处。

根据最新调查结果,那些休假时间不固定的人往往工作时间更长、睡眠时间更少,这对健康有严重影响。该研究强调了使用年假的重要性。

在英国,每周工作五天的人每年必须有至少28天的带薪年假,这相当于5.6周的假期。法国强制性假期,休假时长为欧洲国家中最长,全职员工每年有权享有30天的带薪年假,通常每周工作35小时——这在欧盟是最短的。美国是世界上唯一不保证提供带薪年假的发达国家,但大多数公司会给予其全职员工提供10天左右的带薪年假。

□ 据中新社

### 提醒

## 遇火情谨防吸入性损伤

不少因火烧伤入院时伴随吸入性损伤,甚至因严重吸入性损伤而危及生命。医学专家提示,公众如遇火情,需及时阻隔浓烟、避免有害气体吸入体内。

哈尔滨市第五医院烧伤外科主任医师邵铁滨说,吸入性损伤是热力、烟雾或化学物质等吸入呼吸道,而引起鼻咽部、气管、支气管甚至肺部损伤。烧伤合并吸入性损伤,往往会增加治疗难度。

专家提醒,火灾发生时,烟气大多聚集在上部空间。逃生中应将身体贴近地面匍匐或弯腰前进。疏散中应用浸湿的毛巾、口罩等捂住口鼻,以起到降温、过滤作用。如遇大火封门难以逃生时,需浸湿毛巾、衣物等堵塞门缝,防止有毒气体侵入,靠近阳台窗口示意外界,科学自救或等待救援。 □ 据新华社

## 适度吃巧克力心衰风险低



巧克力主要原料可可可降低血压的功效,但由于生产过程添加糖和脂肪,普通口味巧克力仍然被许多人视作无益健康的零食。不过,美国研究人员发现,适度摄入巧克力,无论什么口味,都会降低心脏衰竭风险。

美国纽约芒特西奈医院研究人员分析涉及50多万人的5项研究数据得出上述结论。他们发现,相比从来不吃巧克力的人,每个月吃1至3次巧克力的人心脏衰竭风险低13%。不过,研究人员指出,如果从健康角度出发,仅推荐适度食用巧克力。如果每天都吃巧克力,心脏衰竭的风险反而会增加17%。

研究人员在8月25日~29日于德国慕尼黑举行的欧洲心脏病协会2018年年会上报告上述研究结果。 □ 据新华社

### 养生

## 男人防癌长寿靠三种菜



多数男性对蔬菜水果这类“女性化”的食物嗤之以鼻,而更愿意称自己为肉食动物。不过,英国食物研究所的最新报告指出,只要每星期食用少量西兰花,就有助预防前列腺癌。据中新社

#### 西兰花

这项研究的受试者被分成两组,每星期分别食用4份西兰花或豌豆。结果发现,吃西兰花的一组病人体内出现了“抗癌基因”,可以保护男性免受前列腺癌的袭击。除西兰花外,同属十字花科的菜花、紫甘蓝,抗癌效果也不差,男性也该多吃。

#### 西红柿

值得一提的是,西红柿也是一种男性不该错过的好蔬果。其中不仅含有丰富的维生素C,所含的西红柿红素还有“疏通”腺体,预防前列腺疾病的作用。

#### 菠菜

此外,男性还应该学习“大力水手”,多吃些菠菜。菠菜含有的微量元素镁,能将肌肉中的碳水化合物转化为可利用的能量,达到增加男性肌肉力量的效果。