

21日迎夏至:

什么已“至”? 什么未“至”?

新华社南京6月19日电(记者王珏 朱筱)6月21日10时42分迎来夏至。这一日是北半球一年中白昼时间最长的一天,且越往北白昼时间越长。从天文学角度看,夏至的“至”是什么“至”?这一天又有什么未“至”?

“日北至,日长之至,日影短至,故曰夏至。”中国科学院紫金山天文台科普主管王科超介绍,在天文学上,夏至是指太阳在天球上运行到距天赤道最北处的时刻,此时太阳直射地球的回归线。夏至日这一天,北半球白昼最长,北回归线以北地区在正午时太阳最高,垂直物体的影子最短。

尽管夏至时北半球白昼最长,但一年中最晚日落通常不在这天,这是因为真太阳时与平太阳时存在差异。王科超解释道,“日出而作,日落而息”所依据的真实太阳运动时间称为真太阳时。在真太阳时系统中,夏至日确实是日出最早、日落最晚的一天。然而,由于真太阳时的不均匀性,我们日常所用的是以假想的太阳平均运动为依据得到的平太阳时。如此一来,每天都有均等的时长,即24小时。

真太阳时与平太阳时之间的差值叫均时差,它的存在使得夏至日当天通常不会出现最晚日落。由于地球公转轨道呈椭圆且存在黄赤交角,均时差数值在一年中不断变化,其差值在负14分钟至正16分钟之间。“以北京为例,



“立竿无影”

新华社发 朱慧卿 作

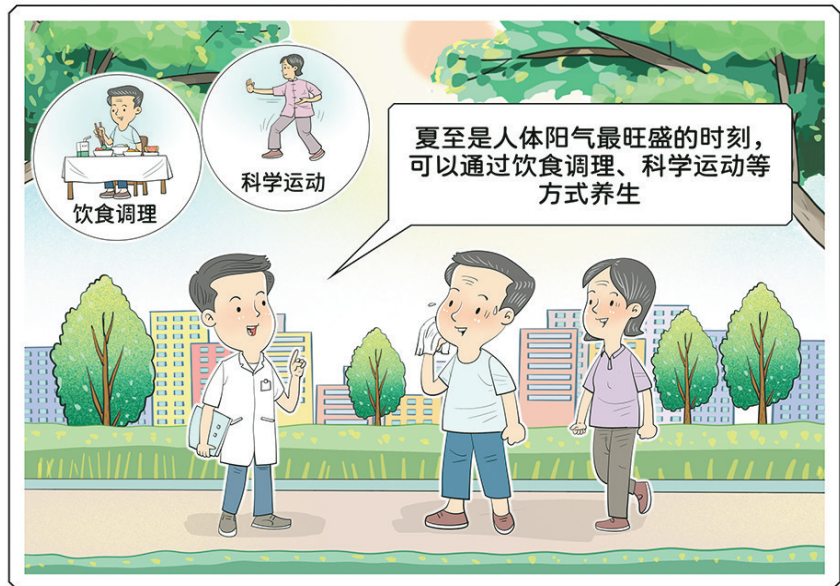
一年中最晚日落通常在6月底。”王科超说。

此外,在夏至前后,北半球白天的太阳高度角大,日照时间长,接收到的辐射能量多,但夏至时的气温并非一年中最高。“考虑到地表热量收支的累积效应,一般在夏至之后的一段时间,地面吸收的热量仍然大于它所放出的热量,地面温度还会持续升高。直到处暑节气前后,地面散发的热量开始大于其

吸收的热量,温度才会逐渐下降。”王科超说。

值得一提的是,我国古人会通过观察日影的长短变化来判断时节变化。“立竿见影”这一成语便与之相关。“对于地处北回归线地区的公众来说,夏至日则会出现‘立竿无影’的有趣现象。这是因为在夏至日正午时,太阳位于天顶,阳光垂直地射向地面。”王科超说。

中医支招 夏至时节科学运动养生



夏至时节话养生

新华社发 朱慧卿 作

新华社长沙6月19日电(记者帅才)夏至将至,盛暑来临,天气炎热,空气湿度大。中医专家认为,“春夏养阳,秋冬养阴”,夏至是人体阳气最旺盛的时刻,可以通过饮食调理、科学运动等

方式养生。

“夏至时节养生讲究护阳、祛湿,不要进行激烈的运动,避免过度出汗,导致阳气受损。”湖南中医药大学第一附属医院脾胃病科主任徐寅介绍,夏至时

节,体育爱好者可以选择清晨或傍晚运动,慢跑、散步、游泳等运动方式比较适合,运动时间控制在半小时左右为佳,运动强度以微微出汗为宜,避免大汗淋漓损伤阳气。体育爱好者在室外运动时需要做好防晒,避免皮肤晒伤。运动前后都要注意补充温水或淡盐水,运动后不要立即冲凉或直接吹空调,以免着凉。

湖南中医药大学第一附属医院杏至堂健康调养中心主任章琼提醒,“心静养神”是夏至养生的关键。有心血管疾病的人群在盛夏时节要注意防暑降温,保证充足的水分摄入,降低血液黏稠度。这类人群要避免过度运动,特别是不要在烈日下锻炼,以免发生心血管意外。盛夏时节,心火旺盛的人容易出现情绪波动,中医建议通过静坐冥想以及打太极拳、八段锦等方式来调节心神。

章琼建议,盛夏时节,上班族不要久坐在空调房中,可以适当地活动,比如做一些健身操,还可以适当饮用一些紫苏姜枣茶,帮助提升阳气,避免发生头晕、感冒等“空调病”。夏季还要做好情志养生,避免过度兴奋,保持情绪平和。

这道家常菜 超级养眼

眼睛喜欢的营养素和保健成分,一定不能少了这几样:维生素A、胡萝卜素、维生素B₂、维生素E、DHA、锌、叶黄素、玉米黄素、花青素。有没有给眼睛的十全大补丸?今天就给大家介绍一道家常菜,把眼睛喜欢的所有营养一次性凑齐。

这些营养素眼睛最爱

维生素A 缺乏会造成干眼症和夜盲症。如果没有它,人体就不能完成光线明暗变化的切换。所以,看手机、看电脑多,追视频、打游戏多,消耗的维生素A就更多。

维生素A偏偏又是我国居民长期摄入不足的营养素,它通常存在于胆固醇含量高的动物性食品中,比如蛋黄、奶油、肝脏里。这些食物很多人都不敢多吃。

胡萝卜素 它可以在人体内转变成维生素A,但吃够胡萝卜、南瓜、红心甘薯和深绿色叶菜的人也不多。

玉米黄素 是保护视网膜中心免受蓝光伤害的关键成分,但它在食物中的含量比较低。

叶黄素 在体内可以转化为玉米黄素,而且在绿叶蔬菜中含量丰富。不过,鸡蛋黄里的叶黄素,吸收利用率是绿叶菜的几倍。

锌 是眼睛里含量很高的一种元素,缺锌也会引起视力下降。

DHA 是眼睛里最丰富的omega-3长链脂肪酸。

有研究发现,DHA和叶黄素配合在一起吃,对眼睛能够起到更好的保护作用。

鸡蛋枸杞芝麻拌菠菜

菠菜是叶黄素最丰富的来源之一,而鸡蛋黄也含有高效吸收的叶黄素;鸡蛋黄含有丰富的维生素B₂和维生素A;枸杞干是叶黄素、玉米黄素、胡萝卜素的好来源;芝麻提供维生素E和锌,蛋黄里也有一部分维生素E和锌。

如果用的是高DHA鸡蛋,那么连DHA这种成分也齐了。如果是高叶黄素鸡蛋,那么这道菜叶黄素的总量还会更多。

具体做法是,熟鸡蛋切碎,菠菜焯烫过切碎,枸杞开水烫过或蒸熟,芝麻烤香,然后拌在一起,加一勺油(最好是亚麻籽油和芝麻油等量混合),加点盐和鸡精就完成了。

给爱眼菜肴加把料

如果不介意颜色是否漂亮的话,也可以直接用芝麻酱替代芝麻和芝麻油。再配上一碟应季的桑葚果,各种眼睛喜爱的营养成分就齐了。桑葚是一种真正高花青素含量的水果,比草莓、蓝莓、蔓越莓的花青素含量还要丰富。让你的眼睛享受营养盛宴吧。

据《北京青年报》