

考前调好生物钟

高考临近,要想在高考中获胜,既取决于智力因素,又取决于非智力因素,而后者常易被人忽视。怎样将非智力因素调整到最佳状态,拨正生物钟是其中的重要方法。

拨正心理钟 智力的发挥要求心理平稳。心情平和最利于记忆的储存和提取,而心情紧张、恐慌、焦虑,则是智力正常发挥的大敌。家长千万不要给孩子施力。要设法为孩子营造一个轻松温馨的家庭氛围和安静整洁的学习环境,使之能够自觉地克服困难,树立信心。

拨正生理钟 生活要有规律,起床、进餐、锻炼、午睡、就寝等都要定时,使机体具有很好的适应性和预见性。实践证明复习效率与所用时间不一定成正比,关键在于复习质量如何。而规律的作息、正常的生活,以及恰到好处的劳逸结合,往往能获得最好的学习效果。

拨正智力钟 人脑在一天当中有4个最佳用脑时间,一是早上起床后,此时无前摄抑制,认、记印象清晰,适当学习和记忆那些难记又必须记忆的内容,如语言、定律、地名、事件等;二是上午8-10点,此时体内肾上腺等激素分泌旺盛,人的精力充沛,大脑处于最易建立条件反射的中度兴奋状态,具有严谨、周密的思考能力、记忆能力和较强的信息处理能力,正是攻克难题的大好时机;三是下午18-20点,此时是一天中用脑效果最好的黄金时段,适合用来回顾、复习全天学过的东西,也是整理笔记的黄金时间;四是临睡前,此时无后摄抑制。摸准自己的用脑特点,学会管理自己的时间,巧妙加以安排,使自己尽可能获得更好的复习效果。

还要提醒孩子不要胡吃滥喝,不要做过于剧烈和危险的活动,不要复习得过晚和起床过早、过晚。
张正修



考前学会减减压

在考试前一段时间内,如果你能经常试试以下方法,那怕每天只选一、二项,对你松弛压力、摆脱紧张状态,都是大有裨益的。

静坐休息 静坐在椅子上,让脑海有短暂的空白,双目紧闭,默默地进行一呼一吸,以深呼吸为主。每次静坐5-10分钟,人的心跳会放慢、血压会下降,精神紧张的症状会明显改善。

放声大笑 当你发自内心大笑时,体内引起紧张的激素可的松和肾上腺素会下降,免疫力得到增强,心情也立刻会得到改善。

多想好事 我们经常感觉有精神负担是因为无法摆脱不满、委屈和担心等负面情绪,如果多想能让你喜欢的

人或事,可以冲淡内心的压抑和痛苦。

自己找乐 苦闷时,最好别呆坐家里,应学会自己找乐。比如:打电话给好朋友聊天,邀约同学或朋友外出美美吃一顿;或看看缸中逍遥自在的金鱼、跟宠物玩玩;或者去近郊垂钓、爬山等等,这些都是有效的松弛方法。

经常散步 学习稍久,不妨站出来,在室内来回走上数分钟,能到室外漫步走上几圈更好。如果每周坚持散步4次,每次快步走20分钟,对消除烦恼,提高睡眠质量也大有好处。当你感到紧张时,立即走上5到10分钟,也能起到减压效果。

蒲昭和

澳大利亚一项最新研究发现,少年儿童过分依赖高科技产品,尤其是电脑可能会影响其生长发育,降低他们的创造力。现在的学生越来越讨厌手写任务,因为书写过程中没有工具帮他们检查拼写和语法错误,因而他们更愿意使用电脑软件。

研究人员选取了300名5到6岁的儿童,并对他们进行创造力测试。他们发现,在进行创造力写作时,利用手写的儿童产生的奇思妙想是使用电脑儿童的两倍之多。另外,手写文章更意味深长,句子结构、语法、标点、连贯性和文章组织等都高于电脑写作。

专家认为,利用电脑软件写作时,电脑可以及时为学生提示拼写和语法错误,这对作者施加了额外的压力,影响了他们的思维方式,阻碍了他们的贯穿。相反,手写时可以先完成文章主体,充分阐述自己的见解,然后去纠正一些小错误。虽然电脑是一种很好的支持软件,但它并不能完全代替手写。
刘琴

过分依赖电脑降低孩子创造力

中科创新牌灵芝孢子油 - 灵芝抗肿瘤的又一次革命(一)

——中科创新牌灵芝孢子油6月1日正式上市

中科创新牌灵芝孢子油 - 太空育种 品质超群

——太空科技助力灵芝抗肿瘤研究

2010年6月12日,中科院内一片欢腾,以太空灵芝为原料萃取而得、集中了灵芝有效三萜的中科创新牌灵芝孢子油获得国家药监局正式批文,灵芝研究的又一次革命性成果诞生了。从我国第20颗返回式科学技术卫星2004年10月15日落地之日起,近6年过去了,从中科灵芝孢子油2000年12月1日获得国家卫生部批准之日起,近10年过去了。过去的6年、10年,漫长却又令人期待,以冯敏教授为首的中科院灵芝项目研究组的科研人员们日夜星辰,奋战在黄山灵芝培植基地、CO₂超临界萃取中心、实验室,在中国、法国、美国来回奔波,穿梭于各大科研机构,如今,终成硕果。

1999年,中科灵芝孢子油研制成功之后,冯敏教授领衔的科研团队没有停止研究的步伐,他们在深思,能不能将灵芝孢子油的研究更进一步:能不能提取出灵芝三萜含量更高的孢子油?能不能提取出更集中有效灵芝三萜(抗肿瘤)的灵芝孢子油?能不能对某种有效灵芝三萜(抗肿瘤)进行针对性萃取?这些问题,科学界没有答案,只有靠自己不断地去探索。但是,科研团队认为,这是一条正确的道路,这是一条必须走的道路。明确了研究方向之后,科研团队立即和法国科学院,美国印第安那波利斯癌症研究实验室,印第安那大学医学院,巴黎第七大学,南京大学医学院,中国药科大学、中科院南京植物研究所,南京中医药大学药学院,南京医科大学等等国内外科研机构进行联系并展开合作。之后的几年,科研团队采用了指纹图谱、高效液相色谱法等技术对灵芝孢子油成分进行了详细的研究,并于中国药科大学药物分析研究室绘制了灵芝孢子油的全成分分析表。至此,

灵芝孢子油的成分分析、灵芝三萜的成分分析、有效灵芝三萜(抗肿瘤)的界定等基础类研究全部结束,取得了阶段性圆满的结果。但是,随后数千次的萃取结果,不能令人满意,灵芝三萜的含量、有效灵芝三萜的集中萃取,没有取得质的进展,研究陷入了困境,到底是什么地方出了问题呢?

与此同时,中国科学院国际合作局的一项决定改变了研究的进程和方向。经过严格的筛选,中科灵芝菌种被作为搭载物随我国第20颗返回式科学技术卫星升空,进行自然和生物科学研究。评审专家们一致认同中科灵芝菌种品质优良,中科灵芝的基础研究系统、全面,代表了灵芝研究的最高水平,被奉为圭臬,当之无愧!中科太空灵芝的出现,让随后的研究不断充满了惊喜,提取的灵芝孢子油不仅三萜类含量高,而且有效灵芝三萜(抗肿瘤)更为集中。经过不断培育、筛选、再培育、再筛选……,研究组终于确定了具有稳定品质的太空灵芝菌种,命名为“中科一号太空灵芝”。以“中科一号太空灵芝”为原料提取的中科创新牌灵芝孢子油也随之问世!

中科创新牌灵芝孢子油的问世,引起了自然科学界的热切反响,《中国药理学通报》、《免疫学杂志》、《中国现代药物应用》、《中国野生植物资源》、《实用中医内科学》、《中医药信息》、《安徽医药》、《南京中医药大学学报》纷纷刊登中科创新牌灵芝孢子油的研究和报道。一位灵芝学界泰斗是如此评价中科创新牌灵芝孢子油:从灵芝到灵芝孢子粉是一个发现,从灵芝孢子粉到破壁灵芝孢子粉是一大进步,从破壁灵芝孢子粉到灵芝孢子油是一次革命,从灵芝孢子油到创新牌灵芝孢子油是又一次革命!

随着人类对太空的认识和探索越来越深,航天科技正在从一个过去只能想象的领域,悄然走进百姓的现实生活。卫星对地观测、广播通信、导航定位,太空育种、卫星减灾等航天技术不断发展、改良产生的新应用,在我们还没意识到的时候早已广泛渗透到生活的方方面面。其中,太空育种工程是有效开辟农业增产增收的新途径。太空具有在地球上难以模拟的、独特的高真空、强辐射、微重力等环境,利用太空特殊环境诱导生物性状变异,培育性状优良的新品种,就是太空育种。

灵芝属于菌类生物,这类生物的生命结构相对

中科创新牌灵芝孢子油 - 中科灵芝率先太空育种试验

6个口袋、12个试管,上亿颗中科灵芝菌种,从2004年9月27日16时开始,随第20颗返回式科学与技术试验卫星,经过十八天的在轨运行,于2004年10月15日10时43分在四川省中部地区回收着陆。随即,太空灵芝菌种就被灵芝项目组研究人员带回,用于下一步的深入研究。

中国,是灵芝的故乡。但是,目前国内灵芝菌种存在着严重的品种退化,以及产量、质量下降等问题。灵芝菌种大多依靠国外引进,这与我国灵芝大国的地位极不相称。为了改变这种局面,灵芝研究的先锋——南京中科集团进行了20余年的研究和攻关,投入大量人力、物力对灵芝三萜、多糖的抗癌作用进行了深入研究,在世界范围内率先解决了灵芝孢子常温物理破壁,第一个获得

了灵芝三萜富集物——中科灵芝孢子油。简单,非常容易退化,退化以后,很难通过自然的方式恢复原有的品质,药用价值会大幅下降。这就需要人工创造特殊的环境来诱发菌种的变异,以重新获得优良的菌种。但在地面,可以改变的条件十分有限,诱发突变的概率极低,而太空中的真空、失重、超重、宇宙射线等特殊条件则可以很容易地诱发灵芝菌种的突变,通过“筛选种子、空间诱变、地面选育”3个阶段,让微真空、宇宙射线、无感染、失重、辐射等太空环境改变菌种基因,从而大大提高得到优良灵芝品种的概率,也促进灵芝品质、产量、功效成分的提高。

1987年以来,中国科学院相关院所利用返回式卫星搭载真菌、细菌、放线菌和酵母菌等微生物菌株,进行空间诱变育种,获得了一些可喜的成果,证明了空间诱变是孕育新品种的有效途径之一。中科灵芝受邀参加第20颗返回式科学与技术卫星科学试验,旨在研究太空射线对不同生长阶段的灵芝孢子、菌丝体等影响,并期望能达到灵芝三萜、多糖的富集和优化。“中科一号太空灵芝”的诞生,对于通过空间诱变以获得高产、高质、遗传性稳定并拥有我国自主知识产权的灵芝新品种具有重大意义。

2004年10月15日10时43分,中科灵芝菌种搭乘第20颗返回式科学与技术试验卫星成功返回。

免费试服中科灵芝孢子油
亲身体会高科技的高效

试服报名处一:东塘东 劳动中路86号 试服报名处二:省肿瘤医院北门正对面 中科灵芝

肿瘤病人凭病理资料,
无任何附加条件,可免费试服
中科灵芝孢子油一星期。

试服报名电话:

0731-84916846 82350969