

医学上对视力保健的许多论述,都重在养目。如能抓住养目这个关键,持之以恒,不仅可保持双目明亮,而且还能延年益寿。

笔者今年 77 岁,近二十多年来一直坚持视力保健锻炼,双目至今保持明亮,既不近视,也无远视及老花眼,看书、看报、写字均不需戴眼镜。据自身体会,长期坚持好处有六点:一是闭目养睛:每当遇到日常事务纷扰,或伏案工作时间较久而感到有点头昏脑胀之时;当事不如、若有所失而感到闷闷不乐之时,均可

找一清静处端坐,双目闭合,两眼下沉,意无所念,思无所想,使心情潜入寂静状态;或者心中默念数字,使浮躁的心情安定下来,达到心平气和。每日能有几个片刻时间这样闭目养睛,既可养目,又可养生。二是闭目运睛:即古人所云“闭目运睛除目疾”之法。运作时双目闭合,运转眼球,按顺时针及反时针方向各动 20 圈,然后张开眼遥望远山或绿树处。望之,只要长期坚持,定有奇效。三是温水浴目:用温热水及洁净热毛巾洗目,每天早晚各一次,每次三分钟。或在温水中加少许食盐轻轻搓洗。四是按摩眼穴:用手指按揉与养目有关的承泣穴、睛明穴、太阳穴等穴位,每次 3 分钟,早晚各做一次。五是按摩眼眶:以中指从睛明穴开始沿眼眶下缘按摩,然后再沿眼眶上缘回睛明穴,重复 10 次。此项按摩动作可与按摩头部、脸部同时进行。六是极目远望:身体直立,平视远处,目标是山峰、树木、塔尖、屋顶或空中飞鸟等。视线由远及近,上下左右移动,每次远望约 3 分钟。(江真)

我国种子资源研究居世界前列

从刚刚在辽宁兴城市结束的“九五”的国家果、菜、茶、桑、橡胶专题工作会议上了解到:“七五”至“八五”期间,我国果、菜、茶、桑和橡胶专题研究取得重大成果,建立了比较完备的国家标准化种子资源储备库,共引进、收集、储备各种作物种子资料 30 多万份。就农业而言,种子资源入库储量居世界第一位。我国种子资源研究初步走上了标准化、规范化的轨道,把国家管理品种资源工作推向了新阶段。为在农村推广果树、蔬菜、茶叶、桑树等经济作物的栽培,提高产出率 and 产品品质,繁荣农村经济做出了重大贡献。“七五”至“八五”期间,我国用于作物种子上的科研经费近 1 亿元,投入较大,成效显著。这一时期,以中国农业科学院品质资源研究所为主持单位,与多个科研单位共同协作,建立起较为完备的国家级标准的种子资源库,筛选其中的 400 多万份作物种子资源用于农业育种和直接生产,占据量居世界第一位。我国农业种子资源科技攻关项目的研究居世界领先地位。品种资源的研究对开辟农村市场、繁荣农村经济、提高人民的生活质量做出了积极的贡献。(刘铁 杨明贤)

英国科学家发明了一种立即鉴定病毒的方法,可在未来生物战中对军队提供更佳的保护。研究人员指出,利用电喷方法将一种液体中的阳电荷大量喷洒在病毒的蛋白质上,再以磁场进行质谱测定分析,即可鉴定病毒的种类。这个研究小组已用这种方式鉴定出一种噬菌体,以及与小儿麻痹症、甲肝和口蹄疫同属一类的一种病毒。并且正在将鉴定范围扩大到包括细菌在内。利用质谱测定术进行这种分析,堪称世界首创的作法。(钟闻)

快速鉴定病毒的方法

科技窗口