





高糖、虚火 或是上火原因

绿豆汤、绿豆沙冰、绿豆雪糕……各种关于绿豆的饮品、冰 品因为其清热解暑的功效在炎炎夏日深受市民喜爱。但日前 却有网友表示自己喝了一周的绿豆汤竟然上火了,相关话题也 登上微博热搜榜。那么,绿豆汤真的会让人上火吗?食用绿豆 的正确方式有哪些?成都市第七人民医院中医科、中西医结合 科主治中医师林婕表示,上火也许并不是绿豆汤导致的,本身 的体质可能才是上火的关键。

热 点 回 顾

连喝一周绿豆汤上火长痘了? 展览首日吸引了来自全国各地的观众前来观集

日前,"喝了一周的绿豆汤竟然上火了"的话题登上微博热 搜榜。在文帖中,网友表示自己在持续40℃高温的情况下,连 着喝了一星期清热解暑的绿豆汤,竟然上火了。不但脸上长痘 痘,而且还便秘。这不禁让网友纳闷:"难道是适得其反了吗?

在评论区中,有网友调侃道:"因为连续一个星期都喝绿豆 汤,搞得绿豆也火大。"那上火的原因究竟是什么?大家众说纷 纭,有网友认为上火原因是"糖":"是不是喝汤的时候糖放多 了? 冰糖本来就上火。""一般是吃太多糖才会容易长痘。""糖 水确实不要做得太甜。"也有网友认为是煮绿豆的方法出了问 题:"煮太烂了,煮到绿豆爆开刚刚好。""绿豆不要煮开花,开锅 汤还是绿的时候就关火,只喝汤。"

同时,还有一些网友觉得"物极必反"是导致原本消暑的绿 豆汤上火的原因:"什么都得适量,喝一周太多了。""这是实火 变虚火了。""寒大的东西会引起胃火的,这是虚火上升,赶紧去 找大夫吧。"

专家解读 与个人生活方式及体质有关

那么,绿豆汤真的会让人上火吗? 林婕表示,上火的根本 原因或许不是绿豆汤,而是与个人生活方式、体质,以及清热太 过导致虚火上升有关。

"上火是民间俗语,狭义的上火归属于中医上的热症范 畴。但实际上,中医上的上火要分为实火和虚火。"林婕解释 道,实火以肝胆、胃肠实热多见,主要表现为口唇干裂、口干舌 燥、咽喉肿痛、生热烦躁、尿少便秘等。虚火则更多由内伤劳损 引起,出现脏腑功能失调、虚弱等症状。因此,网友说的长痘、 便秘的症状并不一定由绿豆汤导致。"长痘的原因有很多,辛辣 和高糖饮食、服用药物、压力过大、熬夜……这与我们的生活习 惯密切相关。"

记者了解到,喝绿豆汤时添加了过多的糖,可能是长痘的 诱因。另一方面,饮用冰镇、过量的绿豆汤可能让本身体质虚 弱、寒凉的人清热太过,出现长痘、便秘的症状。"不过,便秘也 可能是进食辛辣油腻的食物造成胃肠积热、脾胃运化失常,或 过食生冷造成的肠胃不适。所以喝绿豆汤造成长痘、便秘的说

法过于片面。"林婕说。 同时,林婕还提醒大家,绿豆虽好,但不建议天天喝绿豆 汤,一周两到三次,每次一小碗就可以了。肾功能不全、痛风患 者、糖尿病患者、胃肠道病患者、体寒阳虚者、孕妇、老年人、小 孩等人群注意不要过量食用。"如果是为了清热消暑,绿豆汤不 宜久煮,可以只喝水不吃豆子。如果是为了解毒,可以把绿豆 煮烂,喝汤的时候把绿豆一起吃掉。"林婕补充道。

成都日报锦观新闻记者 胡瑰玮 实习记者 朱馨月

暑期办证迎高峰 办证中心为啥多了一些棒棒糖?

暑假到了,又迎来了办证高峰。在成都市公安局天府新区 分局公安办证中心,多了一些棒棒糖,这是怎么回事呢?

昨日,天府新区分局办证中心的相关负责人向记者进行了 "揭秘"。来办证的不少都是小朋友,在拍照、按指纹时容易出 现不配合甚至哭闹的情况。办证中心就准备了一些棒棒糖,对 "乖娃儿"进行奖励。这一招取得了很好的效果,小朋友们办证 的效率大大提高。

昨天,2岁半的丫丫和4岁的姐姐被爸爸妈妈带着一起来 办证。一开始,两位小朋友不是很配合,在拍照的时候注意力 不集中,一直拍不出符合要求的照片。

民警拿着棒棒糖对两位小朋友说:"要听话,拍好了照片, 办完了证,就奖励给你们。"果然,接下来的拍照很顺利,两位小 朋友非常配合地完成了。

"乖乖,谢谢你的配合哦。"民警将棒棒糖送给了小朋友,小

朋友们接过棒棒糖,个个喜笑颜开。 此外,在照相室里,还摆放了一些汽车、贴纸之类的小玩 具,对于拍完照的幼儿,可以选择其中一个带走,而就在拍身份 证照片的照相机上,还放着一个醒目的大象,每到民辅警喊:乖

乖,看大象。小朋友就不由自主地把目光投向镜头,瞬间按下

快门,巴适的身份证照就出炉了。 成都日报锦观新闻记者 何良

2023成都双年展公众开放首

昨日是"时间引力——2023成都双年展"正式向公众开放的第一天。 展览地成都市美术馆AB两馆打破周一闭馆的惯例,迎接八方宾客。两大 展馆、9个主题、22个国家及地区的235位艺术家,为成都观众带来了476 件包括架上绘画、综合装置、新媒体影像等全类别的精彩艺术作品。展览 首日吸引了来自全国各地的观众前来观展,在感受大运惠民、艺术盛宴。

观众打卡互动 与艺术沉浸式对话

双年展开展首日 市民纷纷来打卡

在2023成都双年展开展的首日,市 民纷纷来打卡尝鲜。大家在作品前长时间 驻足观看,通过作品与艺术家进行对话。 在成都市美术馆B馆内,隋建国的巨型雕 塑作品《虚空现形——每一个人都是在场 者》是观众必打卡之处。大家站在这个高 达9米的实体雕塑作品前合影留念,也对 作品展开了讨论。参观者小声讨论着,艺 术与观众潜移默化地展开了联系。

隋建国的艺术生涯始终与雕塑为伴, 作为中国当代艺术领域最具影响力的雕塑 家之一,他始终不曾停下探索的脚步,在长 达40多年的艺术实践中,创作观念、作品 形式、媒介选择等方方方面一直在随着社 会的发展、个人的生活、技术的改变与革新 而在自我迭代与前行。

"那么多艺术大咖的作品一网打尽,成 都双年展肯定是不容错过的展览。上届双 年展我就三刷,这次肯定也会多刷。"在庞 茂琨专门为此次双年展创作的油画作品 《寂然之夜 No.1》前,专程从西安赶来观展 的黄国志不停地用相机拍下作品的细节。 学习油画的他,希望通过这种欣赏原作的 方式找到更多绘画的灵感。他更感慨,成 都市美术馆太大了,走了15000步,还没有 看完展览。

名家大咖作品云集 观众开启艺术之旅

2023 成都双年展以"时间引力"为主 题,旨在表达"时间"是瞬间与永恒的辩 证,既是历史的回想,也是未来的展望,在 经典与前沿、在人类与自然的多元对话



中,让艺术联动城市、联动生活,展现艺术 于当代的群星闪耀。在现场记者看到两 个展馆内,每个展厅都是前来观展的观 众,不仅有年轻的艺术爱好者,还有不少 家长带着孩子前来观展。此次双年展有 包括徐冰、周春芽、大卫・霍克尼等海内外 顶尖艺术家在内的22个国家及地区的 235位艺术家参展。400余件作品分布2 大展馆,这样的艺术盛宴令观众大呼看不 过来了。当日,观众开启了艺术之旅,在 美术馆里一日游,不少人还期待着二刷、

2023成都双年展艺术总监吕澎表示, 过去会认为,到美术馆中是去看作品、看艺 术、看绘画,但是在双年展,观众应该去产 生思考。如果观众看到很多装置、雕塑并 不大理解,这并不重要。"重要的是他看到 了这件作品,通过互动后,能打开自己的大 脑,开启自己的想象力。"

7大主题周超百场活动 将向公众开放预约

成都市美术馆紧扣"时间引力"的策展 主题,聚焦城市与艺术的融合发展,精心策 划了7大公共教育活动主题周,超100场公 共教育活动,即将跟随展览的开启向公众

其中,全民大运主题周公教活动将于 7月22日—8月6日展开。活动以"大运"

为主题,开展系列公共教育课程及非遗音 乐会,通过形式多样的艺术教育课程,探索 运动中情绪、力量、精神共鸣的多维表达。 城市创新主题周活动时间为8月12日—8 月27日,以"城市创新艺术"为主题,通过 艺术讲座、非遗课程及公共教育课程,呈现 城市在艺术浸润中的文化胸怀和艺术气 象。星空遥望主题周活动时间为9月16日 一9月24日。活动将以天文、星空为主题, 通过公共教育活动的不同切入点,了解"太 空"艺术,学习"太空"艺术,走进那些对星 空情有独钟的艺术家的内心世界。据悉,7 大主题周活动将在成都市美术馆公众号陆

成都日报锦观新闻记者 王嘉 文/图

成都3运动员1教练员入选杭州亚运会电竞国家队

打造电竞文化之都,成都优势何在?

近日,在2023全球电竞运动峰会上, 杭州亚运会电子竞技项目国家集训队(部 分)正式亮相。值得一提的是,其中有三位 运动员和一名主教练来自成都。

据了解,几名选手均为在成都注册的 电子竞技运动员或教练员,同属成都本土 电竞俱乐部——AG电子竞技俱乐部。前 不久,记者来到了成都AG电子竞技俱乐 部训练基地,队员们正有条不紊地训练,6 间玻璃房被分成了不同的游戏训练室,承 载着团队的"冠军梦想"。近年来,成都大 力推进"三城三都"建设,电竞文化在成都 落地生根,优势究竟何在?

政策扶持 市场可观 助力企业为城市而战

"AG诞生于成都,发展于成都,也扎根 于成都。"AG电子竞技俱乐部创始人兼 CEO 姜亚斐告诉记者,AG超玩会于2016 年在四川成都成立,曾斩获2019年KPL秋 季赛冠军,并多次获得王者荣耀年度最受 欢迎战队、年度最佳俱乐部、年度最具用户 价值俱乐部、年度最具商业价值俱乐部等 荣誉。作为成都本土电竞战队,早在2020 年1月,AG超玩会就已完成城市冠名,官宣 成都为其"主场城市"。2023年KPL春季赛



AG训练基地内,选手们正有条不紊地开展培训

成都AG超玩会主场门票售价从128元到 888元不等,开票10分钟5场赛事门票全部

近年来,成都正加快推动游戏电竞产业 发展。去年底,《成都市支持体育产业高质 量发展二十条政策》发布,提出支持健康向 上的体育竞技游戏研发、电子竞技直播运营 等,对在成都注册并冠"成都"队名,参加国 际高级别职业比赛或全国高水平职业联赛 的职业俱乐部,按项目类别、赛事等级、参赛 成绩等,给予每赛季最高2000万元奖励。

资源聚集 产业融合 助推扩大行业"朋友圈"

在姜亚斐看来,成都作为"中国手游之 都",聚集了大量电竞行业的上下游产业 链。随着电竞行业迎来蓬勃发展,不少城市 加速布局,争相打造城市电竞IP。早在2020 年,成都出台《关于推进"电竞+"产业发展的 实施意见》,明确建设"电竞文化之都"。

目前,成都高新区拥有腾讯、西山居、 完美世界等游戏和电竞企业300余家,诞

生了王者荣耀、万国觉醒等现象级作品,迅 游科技、天象互动、哆可梦等一批企业登陆 境内外资本市场。

注重人才队伍建设,为产业在本土发 展赋能。据统计,国内电竞行业目前只有 不到15%的岗位处于人力饱和的状态。电 竞类游戏研发、设计、策划以及赛事导播、 俱乐部管理、电竞教师等岗位人才较为稀 缺。近年来,四川省内多家高校开展了《电 子竞技运动与管理》《电子竞技赛事运营》 等课程,努力填补电竞方面人才缺口,为四 川电竞产业的发展提供更多助力。截至 2022年,四川电竞注册公司有5894家,电 竞产业从业人员规模达到11.22万人。

电子竞技的不断发展,促使电竞与其他 产业的创新融合也在逐渐深入。姜亚斐表 示,未来会设想更完整的主场业态,让更多 年轻人因电竞聚集于此,进行线下社交、消 费。"团队设置了运营和商务两大板块,AG 粉丝见面会、音乐会等,用'电竞+'的形式, 让更多粉丝通过电竞接触到其他消费场景, 也借此让AG'破圈',提升团队价值。"姜亚 斐告诉记者,"未来AG将不断加强地域化属 性,与成都产生更强烈的链接,同时推动更 多世界级电竞赛事,辐射和带动关联企业落 地成都,加速川渝地区电竞联合进程。'

成都日报锦观新闻记者 陈秋妤 文/图

射电望远镜 专拍太阳"打喷嚏"!

在川"千眼天珠"正式开启科学试观测

本报讯(成都日报锦观新闻记者 黄雪 松)近日,由中国科学院国家空间科学中心 研制的圆环阵太阳射电成像望远镜经过半 年调试测试,已具备连续稳定高质量监测太 阳活动的能力,脉冲星成像等射电天文观测 能力得到初步验证,正式开启了科学试观测。

位于四川稻城的圆环阵太阳射电成像 望远镜又称"千眼天珠",是国家重大科技 基础设施子午工程二期的标志性设备。"千 眼天珠"由313部单元天线构成,是目前全 球规模最大的综合孔径射电望远镜。

通过采用原创的圆环阵列构型和中心 定标总体方案,该望远镜突破了单通道多 环绝对相位定标等核心关键技术,能够实 时监测600多条接收链路的幅度和相位一

致性,并自动进行补偿,率先实现了实时高 分辨率"射电相机"功能。

圆环阵太阳射电成像望远镜,核心任 务就是实时监测地球空间天气事件的源头 ——太阳。太阳是离我们最近的恒星,给 地球和人类带来了光和热,孕育了地球上 的生命,但是它也有"打喷嚏"的时候。强 烈的太阳爆发会释放出100亿颗百万吨级 原子弹的能量,如果爆发时抛射的带电粒 子飞向地球,等离子体团携带的巨大能量 将对地球产生严重影响。

"观天神器"每天盯着太阳,看它什么 时候"打喷嚏",看它"打喷嚏"的方向和速 度,就可以为卫星等设施的正常运行,提供 空间天气预警,保障各种设备安全运行。



位于四川稻城的圆环阵太阳射电成像望远镜 中国科学院国家空间科学中心供图



●金堂县红土地农家乐的JY2 许可证副本遗失

-11224389\11224376-112 5101210042425号食品经营 24381、发票合计金额:149400 0元)遗失作废

●成都市工程咨询有限公司所 | ●大成市场一区 E2 连廊-3号 持增值税专用发票(发票代码: 杨飞保证金收据(编号No.002 5100192130、发票号码:1122 9565)遗失作废