



7月24日,杨倩在比赛中。
当日,在东京奥运会射击女子10米气步枪决赛中,中国选手杨倩夺冠,赢得东京奥运会首枚金牌。

新华社记者 鞠焕宗 摄

美白牙膏 能让牙齿变白吗

■富饶

如今,很多人对“美白”都有一种执念,因此美白牙膏始终是牙膏家族中较受关注和青睐的一类。那么,能让牙齿一刷就变白的美白牙膏,究竟是真是假呢?

牙膏都有美白作用

牙齿美白可以理解为一项能让牙齿看起来更白的过程,而刷牙就是让牙齿变干净的方法。它的工作原理是通过机械方法清除牙齿表面的菌斑、软垢和食物残渣等,这样可以使牙齿本来的颜色显露出来,也可以避免上述污渍等长期滞留对牙齿造成染色。而刷牙之所以能够实现这样的目标,依靠的是刷毛的清扫作用和牙膏里摩擦剂的研磨作用。摩擦剂是牙膏的主要功能成分,任何牙膏都含有摩擦剂,因此从这个角度讲,任何牙膏都有一定的“美白”作用。

漂白牙齿不可取

如果牙齿变色,用正常的牙膏刷牙就会失去美白的效果。所以人们试图通过使用牙膏对变色牙的美白做一些尝试。常见的办法是在牙膏中加入过氧化物,其水解后能够发挥漂白作用。然而出于安全性考虑,这些添加剂的含量都被严格控制,其美白效果并不明显,所以很多人会选择用其他方式漂白牙齿。

虽然通过漂白确实能够实现相对明显的牙齿美白效果,但对于严重变色的牙齿无异于雪上加霜。这是因为牙齿变色不但反映了牙齿的外观异常,还提示了牙齿的结构异常。如果单纯是为了让牙齿更白而伤害牙齿,绝非明智之举。

为什么博物馆 禁止使用闪光灯

■骆佳惠

逛博物馆时,我们时常会发现馆内会有禁止使用闪光灯的标志。那么,你知道博物馆为什么会禁用闪光灯吗?

其实,博物馆内禁止使用闪光灯是因为在博物馆内有很多物品都是历史文物,而闪光灯会加速这些文物的氧化,从而导致文物受损。

博物馆里的许多珍贵藏品,例如书画、壁画、漆器、丝织品、油画、木器等,都极易被损坏,当闪光灯发出可见光的同时,也会发出红外线和紫外线。

其中,红外线具有热效应,它会破坏纺织品纤维,还会促使染料和颜料发生改变,导致文物褪色。并且,在光照条件下,光为氧化反应提供了能量,加快了氧化的速度。通常情况下,有机物更容易发生氧化反应,因此纸张书画、印刷品、植物标本、皮革、羽毛对可见光和不可见光都十分敏感,在较强的光线下更易褪色、老化。

这些奥运规则你了解吗

■解光兵

游泳

1. 运动员在出发、转身后的潜泳距离不得超过15米。
2. 禁止使用非天然纺织物制作的泳衣。
3. 运动员的泳衣不得覆盖四肢,男选手的泳衣最高只能到腰部,女选手的泳衣只能从肩膀开始到膝盖。

举重

举重采用的是1公斤规则:在整场比赛和破纪录时,都以1公斤的倍数来增加杠铃重量。即比赛中只要比对手多举1公斤,就能获得胜利。

跳水

1. 单人跳水比赛采用7人裁判制,去掉两个最高分和两个最低分之后的得分才是有效分。
2. 双人跳水比赛采用11位裁判制,其中6位裁判会分成两组,各为一名选手打动作分,去掉一个最高分、一个最低分之后的得分是有效分;另外5位裁判打同步分,在去掉一个最高分和一个最低分之后,留下3个有效分。

短跑

零抢跑:运动员只要抢跑一次就会被取消参赛资格。

乒乓球

1. 乒乓球拍的两面必须是两种明显不同的颜色。

2. 实行无遮挡发球,限制发球时背对对手或使对手看不见发球。
3. 发球时不允许运动员跺脚。
4. 发球时球离手后向上垂直抛弃的高度不能低于16厘米。
5. 乒乓球比赛禁止吹气和擦球台(2020东京奥运会新增)。

击剑

1. 击剑护具:白色击剑服,头戴护面,手戴皮手套,剑不能开刃,剑尖须为直径5-8毫米的圆头。
2. 击剑比赛项目分为花剑、佩剑和重剑三个剑种:花剑的横截面是方形的、佩剑是梯形的、重剑是三角形,其中重剑是分量最重的,也是集中压力最强的。
3. 花剑:刺击武器,只有剑尖刺中才有效,剑杆横击无效,有效击中部位是躯干;佩剑:既劈又刺,以劈中得分为多,击中有效部位是上身;重剑:刺击武器,只有剑尖击中有效,剑身横击无效,击中有效部位是全身。
4. “突然死亡法”:在规定时间内双方平分,加赛一分钟,谁先刺中对方获胜。

马术

1. 马术比赛分为越野赛、障碍赛、盛装舞步赛。
2. 马术运动倡导骑手和马匹彼此互相尊重,骑手不能出于人类的荣誉或贪婪而增加马匹的疼痛、不能影响马匹的情绪。
3. 盛装舞步项目比赛绝对禁止使用马鞭,越野赛和场地障碍赛可用马鞭,但骑手扬鞭高过马头就会被视为用鞭过度。

射击

1. 预赛成绩不进入决赛,打入决赛的选手成绩会被全部清零。
2. 决赛赛制:每名运动员将先打6发(打两组,每组3发),然后根据成绩淘汰最后的两名选手,随后每2发淘汰一名选手,直到产生冠亚军。

柔道

1. 投技:把对手扔到地上。
2. 舍身技:使用技术的一方先于对手主动以背部倒下或者侧倒之后使用的技术。
3. 固技:把对手背部固定在垫子上使之不能动弹。
4. 绞技:把对手颈部进行控制,以致其窒息。
5. 关节技:对对手的关节进行控制,使其关节折断。

竞走

1. 运动员必须始终保持至少一只脚与地面接触,后脚离地之前,前脚必须着地。
2. 脚踏地时,支撑腿在垂直部位时必须伸直,膝关节不能弯曲。

跨栏

1. 女子400米栏:76.2厘米;女子100米栏:84厘米;男子400米栏:91.4厘米;男子100米栏:106厘米。
2. 男女3000米障碍跑:障碍物之间的距离约78米。

科学辟谣

家附近有变电站很危险?

流言:变电站会产生辐射和噪声对健康有害。

真相:家附近有变电站无须恐慌。

首先,变电站需要根据用户用电量及电力部门的规划建设来选址,变电站有一定的覆盖区域即供电半径,超过供电半径,就无法保证电能的有

效供应。因此,城市内变电站的建设无法随意远离用户,建在居民区附近也属正常现象。其次,变电站虽然会产生电磁辐射和噪声,但是我国变电站的电能频率为50赫兹,在电磁辐射领域属于极低频率,辐射范围非常小,因此,即便是长期在变电站内值班的工作人员,只要在国家规定的安

全距离之外,变电站带来的电磁辐射还不及人们随身携带的手机,所以并不会影响健康。就噪声而言,国家规定所有市区变电站在安全距离之外的噪声,白天不得超过55分贝(与人正常说话声音相当),夜间不得超过45分贝(低声说话水平),因此不会影响人们的日常生活。(本报综合)