

去冰岛偶遇“欧若拉女神”

■本报记者 张晶晶



冰岛,这个位于北大西洋的岛国,拥有绝美的冰雪风景、独特的火山地貌以及绚烂神秘的极光,即使身处极北之地,也是全球旅客心目中的梦想国度。

可遇不可求的欧若拉女神

极光,英文名是 Aurora,神话中掌管黎明、北极光的女神,原型是古希腊神话里的厄俄斯,欧若拉则是厄俄斯的罗马名。北极光被看做大自然赐给人类的美好礼物,欧若拉则是令人充满希望与期盼的女神。

极光是一种大规模放电的过程。太阳风的带电粒子到达地球附近,地球的磁力线迫使其中一部分沿着磁场线集中到南北两极。当带电粒子进入大气层上空——约80公里的高空时,与大气中的原子和分子——主要是氮和氧——发生碰撞,便会释放出能量形成极光。所以全球只有两极附近的区域能看到极光,南北半球相应地各有一个极光带,位于极光带上的地点都可以观测到极光。

冰岛整个国家都位于北半球极光带上,挪威、加拿大、格陵兰、阿拉斯加、瑞典、芬兰也是北半球常能看到极光的区域。但因为冬季冰岛有许多其他有吸引力的项目可供选择,因此到冰岛看极光成为很多人的选择。

不久前,刚刚结束冰岛之旅归来的中国台湾姑娘沛源在接受《中国科学报》记者采访时表示,自己之所以会有此次冰岛之旅,原因正是看到朋友圈里朋友到冰岛旅行拍到的极光照片。

“一直很向往看到极光,在去过的朋友的刺激之下,就决定去冰岛了。”从去年11月20日定下行程,到1月25日出发,用两个月的时间做足功课,然后在6天的冰岛旅行中幸运地有四天与神秘女神欧若拉相遇。

之所以说极光可遇不可求,主要原因是太阳活动很难有精确地预报。尽管已知太阳黑子周期这种大规律,但要精准预测极光活动在目前来看几乎是不可能的。太阳风到达地球需要一段时间,在这段时间里可以通过观测,给出一般4-5天的极光强度预报。但除了与太阳活动有关之外,能够看到极光还与天气和云层以及

月光强度等相关,可以说不是“万事俱备”很难观测到极光。

做足功课追极光

“看极光是我此行的主要目的,做了很多功课。服装上,雪衣、雪裤、冲锋衣都是必需的,摄影装备上却犯了错误,嫌重没有带足专业摄影装备和三脚架,回来后后悔不已。”

沛源告诉记者,除了借助一些极光观测网站和App的帮助之外,团友之间互相通风报信也很重要,大家一起化身“追极光的人”。“每天团友之间都互相通风报信,提醒极光出现的时间。然后大家就纷纷出门寻找光害少的地区等候。极光一出现大家就用相机拍不停,很重要的一点是轮流请摄影大师拍照,也是拼人气的时候。”

虽然网上漂亮的极光照片一抓一大把,甚至有点儿审美疲劳。但要知道这些照片是摄影“大神们”从成千上万的作品中选择出来的,实际肉眼所见的极光很可能远没有想象中的明亮震撼。沛源提醒说:“要做好被冻得想哭、脖子仰到酸,但事实上只看到一些模糊的绿的准备。”

极光虽然一年四季都在发生,但需要黑夜衬托,所以盛夏不是去冰岛看极光的时候。通常来讲,最适合看极光的季节是10月到3月,但是8月底开始到4月中下旬都有可能看到极光。冰岛本地的极光旅行,一般是9月1日运营到4月15日结束。如果不是自驾环岛,当地也有巴士极光团、船游极光团、小型吉普团供选择。巴士团费用较低,三五人同行,会根据当天天气决定观测地点,一般历时3小时。乘船则是从雷克雅未克旧港出发,除了等待极光,还可以欣赏夜景。小型团更加机动灵活,可以去更加偏僻的地方,但是价格相对前两者高。

1号公路环岛行

冬季的冰岛适合观赏极光,但天气也是极端寒冷和多变,并非旅游旺季。6月到8月才是冰岛的旅行旺季。温度在5摄氏度到10摄氏

度,虽然没有极光,也无法去观赏著名的蓝冰洞,但是颜色更加多样,冬季封闭的一些山路也会开放,更适合徒步、自驾、骑行。游客增多,价格变贵。如果想要夏季去冰岛,至少需要提前3个月做好预订。

对于一心想在冰岛看极光的游客来说,11月到3月是最佳时间,此时也正是冰岛的旅行淡季,房价和租车的费用较低,还可体验蓝冰洞。但天气状况变化多样,路况复杂,难以去到峡湾地区。

冰岛的公共交通并不发达,自驾成为很多游客的第一选择,而1号公路更是旅行指南的第一推荐路线。沛源表示,自己此次的行程主要沿着1号公路展开。冰岛1号公路于1974年建成,全长约830英里,约合1336公里。1号公路是一个大大的圆圈,将整个冰岛都圈了起来,经过大部分主要景点,并且可以观赏到冰岛火山、苔原、峡湾等多样地貌,深受热爱自驾的游客欢迎。

由平拉利尔国家公园、间歇喷泉和黄金瀑布三大旅游景点组成的“黄金圈”,由火山石形

成的雷尼斯黑沙滩、由冰川侵蚀而形成的冰川湖、以冰岛著名文学家哈尔格林姆斯的名字而命名的大教堂……都是沛源归来后“安利”给朋友们一定不能错过的地方。

除了以不受污染的风景以及诞生了很多杰出的音乐家闻名世界,冰岛的另外一个有名之处是物价昂贵。沛源告诉记者,她6天行程的花费在人民币17000元左右,以餐厅为例,大概是国内价格的3倍。“所以我们都是带泡面去吃,或者在超市买最简单的食材自己做饭,冰岛的蔬菜水果都很贵。”

电影《白日梦想家》里男主角Mitty在冰岛的一番惊心动魄的旅程,给很多人留下了深刻的印象。1号公路上的滑车、偶遇火山喷发、被直升机丢到海里……冰岛大冒险给了Mitty在交友网站上抓人眼球的谈资,而他终于走出胶片小黑屋所亲见的风景也变成了人生的滋养与勇气。

看来,去住冰岛这个国度显然没有阳光海岛沙滩来得轻松惬意,但如果你认可除此之外旅行的意义,不如打起行囊,向冰岛出发!

链接

冰岛经典景点简介

黑沙滩:位于冰岛南部,一个只有300多常住居民的小镇维克边上。黑沙为火山喷发后,高温岩浆遇海水迅速冷却,形成的颗粒细小的熔岩颗粒,再加上海水和风力长年累月的作用,迫使熔岩与泥土化整为零,终于变成今天绵绵不绝的黑沙滩。游客初到这里会感觉黑漆漆的一片,乍一眼看去,连海水也是黑的,其实不然,因为海滩是黑色的,黑沙衬的海水也黑了。仔细看海水还是蓝色的,沙上的椰树和一些绿色植物同这片黑色形成了鲜明的对比。

冰岛雷克雅未克大教堂:位于雷克雅未克市中心的山丘上,是整个城市的制高点,也是地标性建筑。以冰岛著名文学家哈尔格林姆斯的名字而命名,纪念他对冰岛文学的巨

大贡献。该教堂设计新颖,为管风琴结构,教堂前的西格松雕像是为纪念冰岛独立之父西格松而建。灰白色的外墙看似大理石建筑材料,线条简约,巧妙利用直线、弧线的结合,创造出不同寻常的视觉感受。尤其是在顺光情况下,背后蓝天白云的映衬,使教堂更显庄严神圣。

蓝湖:冰岛著名的户外浴池,也是世界著名的地热温泉,人们称蓝湖是个“天然美容院”。蓝湖的形成十分特别,海水经过地下高热火山熔岩层而吸收热量,即使是在雪花纷飞的时候,游客仍可以泡在暖融融的水中,充分享受大自然的赐予。此外,水中含有许多化学与矿物结晶,这些结晶已被冰岛医学院证明对舒缓精神压力,具有某种疗效。

运动

春季锻炼正当时

■郭黎

在北方,有不少人因为室外寒冷,整个冬季都在室内运动,甚至有些人干脆就停止锻炼。春回大地,正是一年好时候。随着气温回升,好多人也想进行些室外运动,或重新开始自己的锻炼计划。那么,春季锻炼有哪些注意事项呢?

循序渐进。如果你在冬季很少进行运动,那么在春季你不能一下子把运动量增加到和上个秋季一样。在开始恢复规律锻炼的时候,应该循序渐进地增加运动强度和运动持续时间,这有利于减少运动损伤。

拉伸和准备活动。在运动之前都应重视拉伸和热身。拉伸可以增加关节的活动范围,提高肌肉的血流量,提高运动表现,并减少运动损伤。在每次运动前都应进行10分钟的充分拉伸,在运动结束后也应进行充分的拉伸。需要指出的是,在运动前以动态拉伸为主,在运动结束后应以静态拉伸为主。当然,在运动前进行热身也非常重要,冷的肌肉是很容易受伤的。尽管春天气温回升,但仍可能会出现低气温的现象,尤其是在清晨锻炼时,我们建议在运动前进行至少15分钟的热身,目的是升高心率、升高体温等。

倾听自己的身体。很多人都听说过,没有付出就没有收获。但并不是说身体越难受,就真的收获越多,过犹不及。运动负荷如果超出身体的承受能力,并长期如此,会对身体造成严重的损伤。运动强度和运动持续时间的增加应该以身体感觉舒适为宜,尤其是在开始恢复正常锻炼期间。如果出现刺痛、剧痛(持续超过数分钟),这时应考虑停止运动,休息一下,并重新对身体进行评估,再决定是否继续运动。如在运动时出现头晕目眩、头重脚轻或极度虚弱,那最好停止运动。

制定运动计划。如果已经很长时间不运动,重新开始运动就需要强大的动力。一个好方法就是制定每周的运动计划,并每天记录自己的运动情况。这不仅有利于保持运动的动力,还能



了解自己的进步。要注意运动项目的多样化,避免运动过于单一。比如春天可以进行户外徒步、自行车或者网球等活动。另外,春天也可进行一些家务活动。比如擦窗户、清理地板、整理房间等。用吸尘器清理地板和灰尘,每小时大约消耗200卡热量,整理花园每小时消耗250~300卡热量。

运动防护。在春季进行室外运动时要注意皮肤的保护,在阳光比较强的时候要注意运动时戴眼镜,并对裸露的皮肤涂抹防晒霜。春季一天当中温差较大,在运动时要注意保温,穿多层衣服,当身体发热后再逐层脱掉,运动结束后注意擦干汗液,并换上干净衣物,注意保暖。

过敏原管理。室外运动,尤其是在春季运动,必然会与过敏原打交道,特别是有哮喘的人,首先要了解自己的过敏原。如果是对花粉过敏,而当花粉流行时节,就应该多进行室内运动,并在运动前做好充分的准备活动。当然,如果天气冷且风大或空气污染严重,还是留在室内运动吧。

最后,如果不幸感染病毒性感冒,一定要充分休息,等身体完全恢复后再开始锻炼。

求证

口罩能防花粉过敏吗

■本报记者 张晶晶

口执勤的武警和保安人员,患上柏树花粉过敏症的情况比较常见。

北京协和医院变态反应科主任尹佳表示,春天外出可选择佩戴眼镜和口罩,可以减轻过敏症状。

但市面上的口罩五花八门,而且各种功能强大的防雾霾口罩层出不穷,为了预防花粉过敏,在选择口罩的时候应该注意哪些问题呢?

清华大学博士、“可可考拉”品牌口罩创始人侯琰霖在采访中告诉《中国科学报》记者,如果单是针对预防花粉过敏这个需求,并无必要一定要选择能过滤PM2.5的防雾霾口罩。

“与选择防雾霾口罩一样,预防花粉过敏选择的口罩也需要大小合适,尽可能贴合面部的、减少缝隙的口罩。医用外科口罩符合YY0469-2004《医用外科口罩技术要求》标准,对平均颗粒直径为(3±0.3)微米的金黄色葡

萄球菌气溶胶的过滤效率不低于95%,而花粉颗粒的直径为30-50微米,远超过细菌直径。就此来看,符合标准的医用口罩就可以有效阻挡花粉颗粒。”侯琰霖说。

他同时提醒,使用这类口罩应注意及时更换。对于是否有必要选择更高标准的防护口罩,他解释说用于粉尘、病毒、雾霾防护的防颗粒物口罩,虽然防护性好、密闭性强,但相对应地在佩戴时容易有呼吸不畅的感觉,而且成本相对较高,如果只是为了防花粉过敏,并非一定要选择。

现实生活中,很多人对于花粉过敏并未引起足够的重视。以为是普通的感冒,便开始滥用抗生素和药物。对此,尹佳提醒,区分感冒与花粉过敏其实很简单,“回忆一下是不是在去年的3月和今年的3月都出现感冒症状,而且要持续一个月的时间不见好转,这种明显的季节性发作为花粉过敏”。

当然,尹佳也强调,千万不要认为花粉过敏不是什么大毛病,如果没有得到有效治疗,部分患者的过敏症状有可能逐步加重,从过敏性鼻炎发展为过敏性鼻炎。

而对于每年都会发生过敏性鼻炎的患者,尹佳建议采取脱敏治疗。因为脱敏治疗是目前唯一一种被证实有效阻止过敏性鼻炎发展为过敏性鼻炎的手段。而且年龄越大,脱敏治疗的效果可能越不好,“所以脱敏应从小抓起,一旦接受脱敏治疗就要坚持下来,80%以上的患者都能收获较好的疗效”。



酷品

方便的婴儿澡盆



给几个月大的婴儿洗澡并不容易,或许你可以试试这款澡盆。它模拟子宫结构,可以倾斜或平躺,让宝宝在里面舒适地享受母亲的照料;同时还有配套的大号浴巾,方便母亲给孩子擦干全身,同时避免孩子扑腾弄湿衣物。

可编程机械臂

这是一款集嬉戏娱乐和自由编程于一体的机械臂,可用于激光雕刻、光绘和简单的装配。它使用类似Scratch的编程语言编程,这种语言方便小朋友理解学习,如果遇到难题,还可以“脱机设定”,手动移动机械臂来创建自定义路径。此外,机械臂提供了丰富多样的外接拓展模块。



视障者手机

视障人士只能靠听来使用手机,现在一款具备盲文显示功能的手机诞生了。它与普通手机一样,具备巨大的编辑“屏幕”和轻薄的外形,整个屏幕是一个“盲文显示器”,所有需要交互的信息,都通过这个显示器以盲文的形式展现出来。



未来的手机

未来的手机长什么样?一位来自法国的设计师给出了答案。他设计的手机外形晶莹剔透的外感给人一种“凝胶”质感,搭配半透明和细长的外形,仿佛是外星生物。手感极佳,握着几乎要和手掌融为一体。功能性操作均通过语音完成,或者通过3D投影来展示信息,而且还具备自我修复功能。

戒指相机

这款戒指相机没有屏幕,依赖对手势和相关肌肉的检测来完成记录功能,比如将其绑在拇指上,然后用拇指和食指配合形成一个相框,当向下弯曲食指的时候,咔嚓一下,照片形成。这样你就无需盯着屏幕,可以尽情享受眼前的时光。



为吊床而生的睡袋

吊床和睡袋似乎是天生的冤家,要把一款普通睡袋放在吊床里,既容易打滑又无法保持睡袋在平坦地面上时的舒展。Hammock V是专为吊床而设计的睡袋,配有防滑底,V字型也起到一定的防卷曲作用。



(原鸣整理)

(本期图片除署名外均来自网络,稿费事宜请与编辑联系。)