

《运动改善健康》:久坐人群的微健身手册

长时间伏案工作,眼疲劳、高低肩、鼠标手、肩周炎等问题是否正在困扰你?由安徽省体育科学技术研究所、安徽省国民体质监测中心主任陈炜主编的科普图书《运动改善健康:久坐人群的微健身手册》,面向办公室久坐人群,以“微健身”为核心理念,通过有针对性的锻炼动作和计划,帮助读者识别并改善久坐引发的慢性劳损,让科学健身融入日常工作与生活。

从晨起到入睡,精准把脉姿势隐患

久坐带来的健康问题,往往源于日常生活中不起眼的不良姿势。该书引言从日常姿势出发,详细分析了从晨起到就寝各个环节可能导致身体不适的姿势,并提供了相应的纠正方法。第1章至第15章则聚焦眼疲劳、高低肩、肩周炎、鼠标手、手臂酸痛等15种久坐人群常见健康问题,逐一给出缓解症状的锻炼动作和训练方案。

这种“问题—动作—计划”的结构,让读者可以根据自身症状快速查找、按需锻

炼,避免了盲目运动可能带来的二次损伤。书中既讲清了“为什么疼”,也给出了“怎么练”,将专业的运动康复知识转化为普通人一看就懂、一学就会的操作指南。

从通勤到睡前,高效利用碎片时间

针对上班族时间碎片化、难以坚持系统锻炼的现实,该书专门设置了《一日拉伸手册》,围绕人们的一日行程制订拉伸方案,分为晨起拉伸、通勤拉伸、办公室拉伸、睡前拉伸4个主题,共提供11套锻炼方案。无论是早起醒神、通勤路上,还是工间放松、睡前助眠,读者都能找到对应的拉伸组合。

就每一个拉伸锻炼动作,书中均配有动作图片和步骤讲解,大部分动作还提供在线视频,扫码即可跟练。这种图文与视频相结合的方式,进一步降低了学习门槛,指导读者正确锻炼、科学拉伸,把碎片化时间真正转化为有效的身体修复时间。

从科研到出版,筑牢专业质量防线

该书第一作者陈炜长期从事国民体质监测和运动促进健康研究工作,具有扎实的专业背景。值得一提的是,书中在线视频相关资料被国家体育总局2024年体育科普项目《超越996:上班族的能量平衡与体重管理》所采纳,从侧面印证了内容的科学性与实用性。

在出版环节,该书同样经过严格把关。图书于2025年10月公开出版,版式设计、封面设计符合出版质量要求,组织具备专业资质人员完成了三审、三校、印前质检及样书质检流程,成功申领国际标准书号,并在京东、当当、天猫等平台官方店铺上架销售。全书采用四色印刷,印刷及装订质量符合出版标准,兼顾了实用性与阅读体验。

业内专家表示,随着久坐生活方式日益普遍,科学、便捷、可坚持的微健身方案具有重要的公共健康价值。《运动改善健康:久坐人群的微健身手册》以专业内容、



清晰编排和视频辅助,降低了科学健身的门槛,为广大久坐人群提供了一份随时可用的健康指南。(全媒体记者 师亚萍)

从展厅到书本,开启“量子探微”之旅

具有深远的科学意义与战略价值。国家高度重视量子科技发展,公众对量子科普的需求持续攀升。安徽是我国量子科技研究的核心阵地,集聚了全国最多的量子科研团队和相关企业,诞生了一系列重大前沿科技成果,为量子科普工作奠定了坚实基础。

安徽省科学技术馆作为全省科普工作的主阵地,建成全国首个以量子科技为主题的“量子探微”展厅,有效推动了量子科技知识的普及。为进一步系统传播量子科技知识,扩大量子科普的覆盖面与影响力,安徽省科学技术馆以“量子探微”展厅为基础,依托展厅丰富的展项资源,精心编撰了科普图书《量子探微:科技馆里的量子之旅》。

本书以“量子探微”展厅展项资源为依托,深度挖掘展项背后的科学原理与科学家故事,以科学严谨的文字、生动活泼

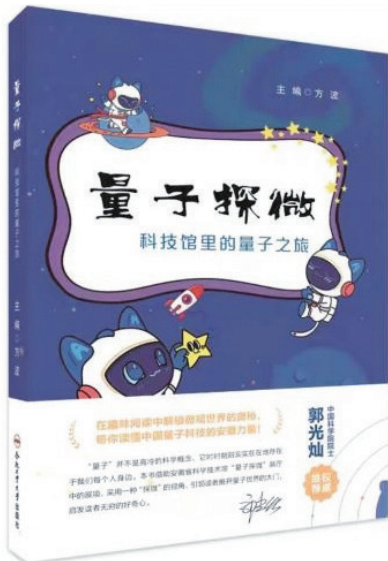
的配图,将专业的量子知识转化为通俗易懂的科普内容。全书核心内容分为三章,系统构建量子知识体系:第一章“创见——发现量子”,聚焦量子力学从提出、证实到实用化的开创性历程,以波粒之争和原子结构理论发展为线索,展现量子力学的诞生与完善;第二章“感知——应用量子”,以半导体、激光等生活中常见案例为切入点,呈现量子力学的广泛应用,帮助读者消除对量子的误解与距离感,真切感知量子科技对生活的影响;第三章“引领——调控量子”,聚焦量子精密测量、量子保密通信和量子计算三大前沿领域,展示安徽合肥量子科研领域的创新成果,彰显我国量子技术的国际领先水平,并展望量子科技引领新一轮科技革命和产业变革的未来方向。

本书既可为参观安徽省科技馆的观众提供清晰的展览导览,帮助其理解展厅

脉络与展示核心;也能作为普通读者了解量子科技的入门读物,引领大家走进神奇的量子世界;更有望成为青少年踏入量子科研领域的引路人,激发新一代科研人才的探索热情。此外,本书由量子领域泰斗郭光灿院士作序推荐,并邀请业内多位顶尖专家组成顾问团队,确保了内容的准确性、前沿性与实用性。

本书的出版,不仅是安徽省科技馆量子科普工作的重要成果,更是推动量子科技知识大众化传播的有益实践,对提升安徽省在量子科技科普领域的知名度与影响力具有重要意义。作为量子科普领域的精品力作,本书将为广大读者打开探索量子世界的大门,为我国量子科技事业的持续发展培育更多潜在力量,带动社会各界关注、推广量子科普,共同营造热爱科学、崇尚创新的良好氛围。

(全媒体记者 黄文静)



量子科技作为引领新一轮科技革命和产业变革的重大颠覆性技术创新方向,

《生命的颜色》:以色彩探演化,以故事启童心

为什么植物叶片是绿色的?花朵为什么五彩斑斓?水果为何有红、紫、黄等多种色泽?鸟类和昆虫的色彩往往如梦似幻,哺乳动物的色彩却大多沉闷暗淡——这些司空见惯的现象背后,隐藏着怎样的进化逻辑?安徽科学技术出版社推出的原创科普佳作《生命的颜色》,正是为揭示色彩背后的科学奥秘而生。该书由生物学博士、知名科普作家史钧创作,并入围2025年度“中国好书”。

写作的灵感,源于一个秋日雨后傍晚。史钧在学校后山散步,秋虫吟唱,秋叶上凝结的水滴折射出五彩光芒。就在那一刻,他敲定了全书框架:从家乡的一草一木、一虫一鸟入手,用它们作为各类生命的代表,展示纷繁颜色,揭示颜色背后的进化逻辑。于是,柳树、刺槐、油菜、桔子、芝麻、萝卜,这些寻常草木成了书中的“演员”;水牛背上的灰色、瓢虫的彩斑、蜻蜓透明的翅膀、门前穿梭的燕子,都化作逻辑链条上环环相扣的节点。他让不同植物展示不同部位的颜色,让动物与植物的呈色逻辑一脉相承,最终将植物、动

物乃至真菌全部纳入一个有机框架,组合成一部完整的作品。

在这本书里,史钧首次尝试将散文与科普融合的写作方式。字里行间寄托着他对家乡生活的怀念和对少年时光的回忆,用平凡的视角展示生命的神奇与规则,意在引导青少年亲近自然、观察自然、思考自然,从中领悟生命的奥秘。书中所有的生物案例都来源于真实的生活记忆,而非天涯海角的珍稀物种——从槐花素白到蝴蝶翅纹,从公鸡艳丽羽毛到人类各异肤色,光合作用、伪装拟态、性选择、环境适应等硬核理论,都被藏在充满烟火气的儿时记忆里。追蜻蜓时发现翅膀光泽的自保作用,观察牵牛花一日三色读懂温度的调控奥秘,以公鸡华丽羽毛类比少年奖状来解释“性选择”……没有生硬堆砌术语,只用生活化场景和通俗化类比,便让少年读者轻松实现“恍然大悟”的阅读体验。

全书最动人的一笔,落在最后一章。史钧特意写到了人类的肤色,那是他最想向青少年展示的内容。他要表达的观点

清晰而深刻:人类也是一种动物,也遵守基本的生命规则。肤色与发色只是多彩生命世界的一部分,同样面临自然选择。但人类又与其他生命有着完全不同的内涵——其他生物只是本能地呈现色彩,只有人类可以欣赏色彩、探索色彩背后的秘密,甚至创造全新的色彩。“我们甚至可以用缤纷的生命色彩绘制五彩的人生。”这句话,既是对全书的总结,也是对青少年读者的殷切寄语。

史钧深耕科普创作多年,身为安徽科技学院副教授、中国科普作家协会会员,其代表作《其实你不懂进化论》斩获国家图书馆文津图书奖,《疯狂人体进化史》《进击的病毒》等作品常年收获读者好评。扎实的专业背景与成熟的叙事能力,让《生命的颜色》实现科学严谨与文字美感的双向兼顾。在黄山书会的新书发布会上,当史钧看到小学生们在台上朗读作品时,更是感慨万千——所有付出都有了回报。

教育的真谛不在于灌输知识,而在于唤醒好奇。《生命的颜色》恰似一根点



燃科学热情的火柴,它兼顾趣味性、知识性与人文温度,适合所有热爱自然、渴求新知的少年,也适合希望陪伴孩子拓宽视野的家长。翻开书页,跟随一段段童年往事解锁万物色彩的进化密码,穿越城市钢筋水泥,看见生命本真绚烂的模样——这,或许就是史钧最想送给孩子们的礼物。

(全媒体记者 黄文静)