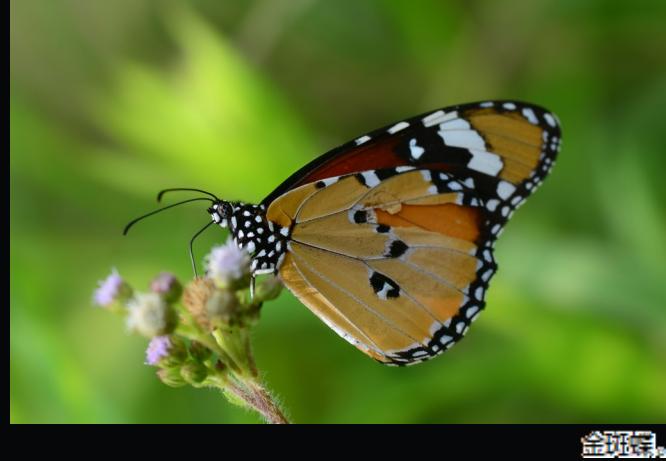


市锦屏公园内，徐文涛在一处花丛前拍摄。记者 金启敏 摄



## 车站里的摄影师： “捕捉”昆虫十余年

记者 张璐祎

在温岭城乡公交的车站里，隐藏着一位特别的摄影师——57岁的站场管理员徐文涛。他自幼痴迷昆虫，自2012年起，便利用休息时间，手持相机穿梭于车站与大自然之间，专注于捕捉昆虫的每一个灵动瞬间。在他的镜头下，昆虫世界充满了生命力和故事感。

10月10日，又得闲暇，徐文涛整理好装备出发了。来到温岭市锦屏公园后，看到一片花开得正旺，徐文涛便开始寻找起昆虫的身影。他架好三脚架，固定相机，仔细地观察着每个角落。

“那些比较少见的昆虫可遇不可求，不一定每次去都能看到，不同的昆虫要在相应的植物上才能找到，一般初学的话比较难找到昆虫，多拍些这方面的知识就能了解一些。”徐文涛告诉记者。

昆虫踪迹不定，徐文涛找到什么昆虫就拍什么，从不挑剔，全靠“缘分”。发现目标，他就立马举起相机，迅速调整参数，生怕错过每一个值得按动快门的瞬间。

要想拍出昆虫的灵性之美，并非易事。这些年来，为了拍到一组好照片或者拍到某种昆虫，漫长的等待是常有的事情。为了拍出好的效果，他也常常上网学习拍摄技巧。

徐文涛从小就对昆虫特别感兴趣，常常去草丛中捉，直到2012年拥有了专业的设备，从此他便开始专注于昆虫摄影，记录这些大自然中的小生命。为拍摄昆虫，他还上网学习昆虫的习性、肢体语言等方面的知识，只有熟悉它们的习性，才可以更好地找准拍摄时机、方式。徐文涛有3个硬盘，记录了自2012年开始的他的摄影作品，每一年每个月都有相应的文件夹。“昆虫种类大概拍了有1000多种，光蝴蝶就有80种，我们温岭本地的蝴蝶，大概有五六万张吧。”徐文涛一边翻阅着记录，一边和记者介绍道。

自2012年拿起相机之时，徐文涛便痴迷于昆虫的微观世界。钻树丛、蹲草地，寻虫拍虫虽然辛苦，他却乐在其中，那些小生命也一次次给他带来惊喜。“通过昆虫摄影，我深切感受到大自然的美妙与神奇。能够通过自己的镜头，去展现自然界灵动生命的每个瞬间，是一种莫大的快乐和满足。”徐文涛笑着说道。

本版图片由受访者徐文涛提供。



## 科普之窗

前沿科技 / 科学常识 / 科技人物 / 科学大事件

主办单位：市科协

### 膳食纤维是苹果的近3倍！这种水果能控血压、防便秘

秋季的应季水果简直太多了，但要说最好吃的，还得是石榴。

有的石榴酸甜可口，有的石榴纯甜爆汁，特别是软籽石榴，完全可以吃到停不下来。

成熟的石榴外表红彤彤的，因其色彩鲜艳、籽多饱满，常被用作喜庆水果。现在正是吃石榴的季节，每天吃个石榴真是既解渴又美味。吃石榴究竟有什么好处？血糖高的小伙伴要怎么吃石榴？这篇文章我们就来说说石榴。

#### 石榴的营养和健康益处

石榴原产于伊朗、阿富汗等国，在汉朝时由丝绸之路引入中国，到现在已有2000多年的栽培历史。

有人说：“石榴有‘中华神果’的美誉，一定很营养吧？”

其实，石榴的大多数营养成分水平很一般，除了补水效果不错，只有2种营养表现较为突出。

膳食纤维：石榴的不溶性膳食纤维含量为4.9g/100g，这含量在水果中算是不错的了，是苹果的近3倍，能促进胃肠的机械运动，帮助排便，预防便秘，促进肠道健康。

矿物质钾：石榴的钾含量为231mg/100g，和大家口中的补钾水果香蕉的钾含量相当。充足钾的摄入有助于稳定血压，对需要控血压的朋友来说还是挺友好的。

除了以上这两种营养之外，石榴也可以为我们提供一些抗氧化成分，包括没食子酸、绿原酸、咖啡酸、原儿茶酸、儿茶素及香豆酸等。多摄入酚类物质能帮我们抗氧化、抗炎，但别指望它能美容、抗癌。

至于石榴中的维生素C，含量并不是很高。《中国食物成分表》中的数据显示：石榴中的维生素C含量只有8mg/100g，这含量和香蕉的维生素C一样，虽然是苹果的近3倍，但比起橙子和猕猴桃可差远了，仅为猕猴桃的1/8左右。

不过，有文献显示：喀什石榴果肉维生素C含量能达到681.9mg/100g，和田石榴、陕西石榴的维生素C含量也都在600mg/100g左右。还有河阴软籽石榴的维生素C含量也较高，为408.5mg/100g。这可能是因为不同品种之间的差异，数据差异较大，有待进一步验证。

#### 软籽石榴不错

很多石榴都有籽，边吃还得边吐籽，真是太麻烦。没关系，可以选软籽石榴。

软籽石榴由于其种子软可食用而受到大家的喜爱，特别是突尼斯软籽石榴是目前我国市场上最受欢迎的软籽石榴品种之一，于1986年从突尼斯引入我国，价格是普通石榴品种的2~4倍。

我国突尼斯软籽石榴的产地很多，有研究人员对比了13个产地的突尼斯软籽石榴，结果发现：云南建水的突尼斯软籽石榴可溶性糖含量最高，糖酸比最大，口感最甜，果实也最大，单果重可达880

克；河南郑州软籽石榴的果皮最薄。

#### 血糖高能吃石榴吗？

石榴的糖含量还是挺高的，为13.7%，比香蕉的总糖还高一点，某些品种的石榴糖含量更高。

石榴果实的糖组分主要有蔗糖、葡萄糖、果糖和山梨醇，其中葡萄糖和果糖含量最高，果糖含量占总糖的9.18%~50.67%，葡萄糖含量占总糖的43.84%~48.36%，蔗糖和山梨醇仅为少量。

虽然果糖的代谢对血糖影响不大，但葡萄糖的代谢对血糖的影响还是比较大的。高血糖和糖尿病人群最好少吃，如果喜欢可以在上下午加餐的时候各吃100克，同时搭配几颗坚果，有助于平稳血糖。

需要注意的是：别呼呼喝石榴汁，避免血糖飙升。有数据显示石榴汁的血糖负荷GL为21，GL>10就说明对血糖影响较大。

来源：科普中国