

# 2026 VEX 機器人世界錦標賽 上海市向明中學參加聖路易

2026 VEX 機器人世界錦標賽于2026年4月21—30日在美國聖路易舉行，上海市向明中學由沈壽老師帶隊參加了這一世界頂級賽事，參賽選手有高二5班李忠偉、高二8班吳瑞、高二11班宋宇宸。

此次大賽彙聚了全世界近七萬名選手，這些選手都是經過世界各國嚴格選拔的頂尖高手，VEX 機器人世界錦標賽是由美國機器人教育與競賽基金會主辦，美國太空總署、穀歌、特斯拉、亞馬遜等公司共同協辦，被吉尼斯世界紀錄認證為“全球最大規模的機器人賽事”，向明中學獲得如此輝煌戰績實屬不易，回顧備賽歷程，從最初的设计構想到無數次的調試改進，從去年5月份至今，光是機器人設計就反覆運算了6代，程式的調試更是不計其數，從原來並不穩定的演算法改進到了更加聰明的AI人工智慧演算法來定位機器人的走線，使機器人得分更加穩定。從區域賽的緊張角逐到全中國冠軍賽的激烈競爭，團隊最終拿到了世錦賽的參賽資格，團隊經歷了太多難忘的瞬間，忘不了寒暑假和週末在實驗室裡熬夜優化程式的堅持，忘不了賽場上機器人突發故障時隊友的冷靜應對，忘不了因為失誤輸掉比賽而淚崩的瞬間，更忘不了每一次失敗後老師的鼓勵與指導。正是這些點滴積累，讓團隊隊員在挫折中成長，在挑戰中突破。

獲得世錦賽的入場券，對整個團隊而言既是榮耀，更是責任，每個隊員始終堅信：真正的勝利，源自超越自我的勇氣，源自為了熱愛全力以赴的青春！

最後，感謝沈壽老師及所有參賽隊員們的辛勤付出與全力以赴！共同期待2027 VEX 機器人世界錦標賽的巔峰對決，期待向明中學的科創少年們逐夢未來，再續傳奇！

沈壽：上海市向明中學跨學科高級教師、黃浦工匠、黃浦區骨幹教師



穿白衣服是高二11班宋宇宸→

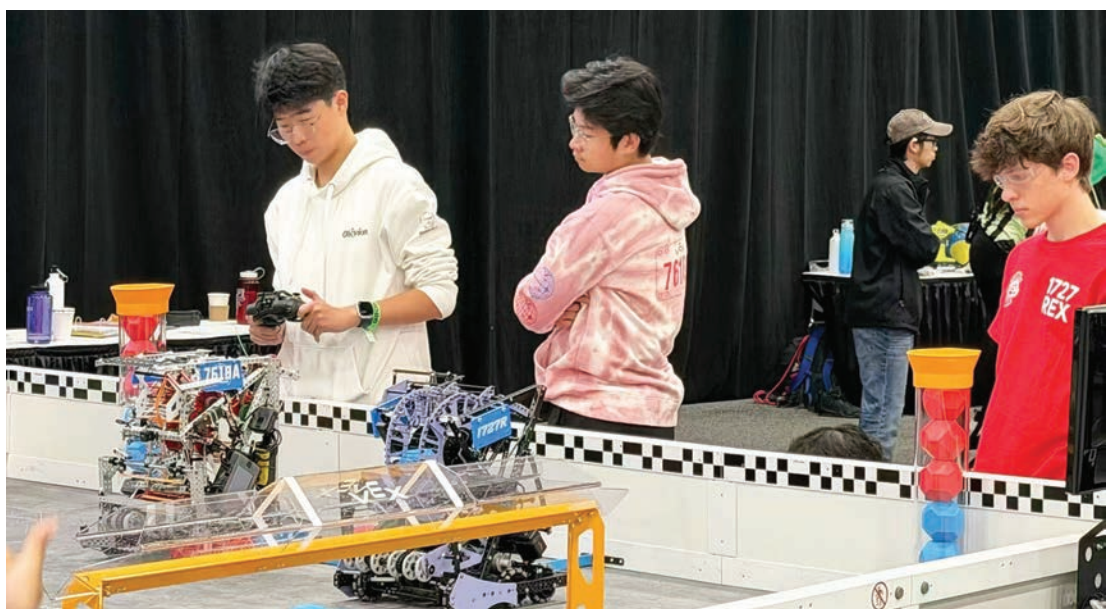
**Chinese CULTURE DAYS**

May 2-3, 2026 | 9 a.m.-5 p.m.

聖路易中華文教服務協會 Chinese Culture Education and Service

MISSOURI BOTANICAL GARDEN

二零二六年中華日三十周年，五月二日至三日，上午九點至下午五點。活動詳情請掃描二維碼。



## 被辣「毀掉」了的中國胃



宗的四川菜。

“四川人不怕辣，貴州人辣不怕，湖南人怕不辣。”這個在三十年前還局限在少數地區的辣味俗語，如今卻在全國範圍內攻城略地。

2010年，中國全面小康研究中心聯合清華大學媒介調查實驗室，對中國人的飲食狀況進行了一項調查：川菜以51.2%的投票率位居受歡迎榜之首，各種口味中，喜歡“辣”的人最多，占40.5%；47.28%的人每天至少吃一頓辣菜，23%的人兩天吃一次，18.78%的人一周吃一次。

《中國餐飲報告2019》數據顯示，選擇辣菜肴的用戶占比達到了整體消費者的51.9%，《2019年調味品消費報告》顯示，75.35%的人在常用的中式調味醬種類中選擇辣醬。如今無論你在何地，大街小巷裡總有幾家重慶火鍋、麻辣燙、長沙臭豆腐冒著沁鼻的紅油辣味兒，人頭攢湧的商業街上不時叫賣著周黑鴨、絕味鴨脖……

火熱的消費市場背後，是中國辣椒種植面積，占比已超過世界的三分之一；近3年平均年產量，占到世界的近一半；年產值超過700億元，辣椒更是穩坐國內“最大蔬菜產業”的寶座。

一個顯而易見的結果是，辣椒依靠其自帶的口味刺激性和煙火氣，逐漸從“窮人的副食”擴展到大江南北，它像酒一樣愈漸醇厚，讓人染上後欲罷不能。

### 2 有些人的身體不適合吃辣

為什麼越來越多的中國人喜歡吃辣？除了合群心理外，辣椒自身能夠刺激口腔黏膜，增加唾液的分泌及澱粉酶的活性，帶來的好處就是能下飯，起到開胃的效果。此外，辣椒帶給我們的，實際上並不是味覺，而是一種舌尖上的刺痛、灼燒的感覺。辣椒素作用於嘴裡的痛感神經通路，產生的灼熱感會讓大腦產生一種機體受傷的錯覺，並開始釋放人體自身的止痛物質——內啡肽。

所以，吃辣的確是一種“刺激”的體驗，通過適度的刺激作為釋放壓力的出口，甚至會產生一種愉快的感覺。

無法否認的是，“現在，不吃辣變成一種社會病”，劉毅無奈地向39深呼吸透露，你要是不能吃辣，拒絕火鍋、川湘菜，你基本上就告別了八成以上的社交、商務和朋友聚會，之所以這麼說，劉毅深有體會。

“我其實不排斥辛辣，可是我高中患上了鼻炎以後，每次稍微沾上辣椒都要流一個星期的鼻涕，實在沒辦法只好敬而遠之。”劉毅表示，自己在外幾乎不主動點辣菜，每次朋友聚會他一說不吃辣，大家都會遷就，可下次聚會就不

會叫上自己了。

同樣屬於“辣椒絕緣體”的還有家住湖南的張振，“我但凡在外面吃飯，都會要一碗水，涮著吃。”張振生動地描述著自己生活在“辣椒之城”的艱辛。“周邊親朋好友都是能吃辣的，在他們眼中，我簡直就是一半殘廢的所在，在餐桌上各種被唏噓不已，‘這個不能吃？一點都不辣啊？泡白開水味道都沒了！嘖嘖，這娃真可憐……’

“辣製品對我來說，就像可燃物一樣，不同的辣就像汽油、甲烷、酒精等等，味道不同，但是都會在口腔裡點燃然後燒得我體無完膚。”張振回憶起自己一次嘗試吃辣的經歷，同學買了麻辣味的鴨脖，在盛情難卻下吃了一口，舌頭頓時又痛又麻，可看到其他人吃得津津有味，沒忍住硬是吃完後，整個後腦勺就像被擠壓了的感覺，耳朵也嗡嗡作響，剛想站起來找水喝，眼前一黑，就暈倒了。

其實，生活中不適合吃辣的並非少數，南方醫科大學南方醫院營養科主治醫師關陽表示，像鼻炎、咽炎、胃炎、扁桃體炎、結膜炎、口舌生瘡、痔瘡、智齒發炎、牙周炎、月經不調、任何過敏體質、所有皮膚病、感冒、焦慮、抑鬱……醫生都會建議飲食清淡，戒辛辣。

除此之外，如果你在吃任何一種消炎藥、複合中藥、精神類藥物和大部分激素及抗過敏類藥物，理論上都不能吃辣。

“以我個人經驗來講，但凡有鼻炎的人，辣椒的危害僅次於霧霾，你要不信，去火鍋店裡面呆上一時半刻，我保證你是噴嚏兩天，鼻涕橫飛，三天好不了。”劉毅說，如果不吃辣，那些發癢的、鼻塞的、胃疼的、腹瀉的可能要少上一大半。

**過度嗜辣，暗藏健康危機**  
生理上灼燒的疼痛感讓“不能吃辣的人”總能學會如何戒口，怕的是那些“嗜辣成命”的人，放縱吃辣的背後實則埋藏著巨大的健康危機。

2017年4月，江蘇一名27歲女子，因連續吃了4個月麻辣燙，患上厭食症，暴瘦40斤，人生盡毀；

同年9月，南京一名30歲男子，每天以燒烤為伴，患上腸癌晚期，失去手術機會；

2018年1月，湖南一位15歲的少年，在吃了15包辣條後，被送去醫院，肝、腎臟功能受到嚴重損害確認為糖尿病酮症酸中毒，搶救無效。

過度嗜辣者疾病卻猶如猛獸，慢慢腐蝕了你的生活……  
26歲的瀋陽姑娘小薇在一家廣告公

司擔任策劃，每天三餐不定時外，最愛吃重口味的食物。麻辣燙、酸辣粉、水煮魚天天吃得不亦樂乎，最近經常肚子腫大、疼痛難忍。被家人送去醫院檢查後，發現肚子裡都是腹水，被確診為胃癌晚期。

“我喜歡吃辣，但一吃胃就會疼，有時就用止痛藥抗一下。”小薇的病情已經無法好轉，她的主治醫師說，小薇並沒有胃癌家族史，如此年輕得了胃癌只能從飲食上找原因。

胃癌已非小事，還有另外兩種消化道腫瘤也因為過度吃辣而激增，卻被大家忽視了。

“這樣的痛，只要經歷過一次，患者將永生難忘。”章語軒患上了口腔癌，手術做完近兩個月，但術後傷口的疼痛讓他寢食難安，頭痛欲裂，容貌的變化以及傷口處分泌物散發出來的異味讓他身心飽受煎熬。

近些年來，口腔癌的患病率從過去每年每百萬人中有81人患病，劇增至現在每年每百萬人中有202人患病。以地域來看的話，口腔癌的分佈最為廣泛的省份是湖南。有專家分析稱，之所以湖南成為口腔癌大省，除了愛吃檳榔外，另一個原因就是湖南省內大家多以吃辣、以燙的食物為主，因此會導致口腔黏膜受損而誘發口腔癌。

食管癌同樣如此。北京友誼醫院腫瘤科副主任醫師王婧在接受媒體採訪時表示，過於辛辣的食物容易損傷食管上皮，引起上皮細胞變性，上皮細胞核酸代謝受影響，從而出現黏膜炎症，長此以往，有可能促使食管發生癌變。

關陽提醒，除了誘發消化道腫瘤發病率增加這種嚴重後果外，過辣的飲食會導致胃食管反流、便秘、膽囊炎、膽絞痛及胰腺炎；其次，為了中和辣味，都需要增加用鹽量，過辣過鹹加在一起，傷害翻倍，間接誘發高血壓、高血脂、糖尿病等慢性疾病的出現。

**微辣人生，活得更長久**  
其實在中國傳統的美食理念中，食物追求的是本味，用不相干的味去掩蓋食物本身的味道本就是一種破壞。

甚至有種說法，日本之所以長壽多是因為以清淡飲食為主，他們烹調方法上少油少鹽，尊重食材原本的味道，對彷彿吃什麼都想加一勺的“老乾媽”嗤之以鼻。

我們無意效仿，畢竟無辣不歡的食客存在，才讓辣椒成為了我們每個都市人酣暢淋漓的宣洩口，成為城市的文化，肆意生長。

但凡事過猶不及，辣椒雖好，可不要貪嘴哦！

在嗜辣者的世界裡，人生80%的樂趣來自於吃辣，剩下的20%來自於嘲笑那些不敢吃辣的人！

這些年來，中國人的胃，剖開來都是辣氣——清湯寡水的餐飯也有，但多少缺了一些快意灑脫，總覺得重上幾度鮮紅滋味，才算舒暢！

梁文道說過這樣一句話：近三十年來，中國最大的變化之一，就是越來越重口味，尤其體現在吃辣上。麻辣燙、火鍋、辣子雞、水煮肉片、辣味燒烤每一種都能讓你上跳下竄、眼淚和鼻涕齊飛。

“菊花已經冒血，香鍋依舊不停。哪怕明早腹痛，今夜還要再來。”網友們形象地描述了當代中國人“全民食辣”的狂熱狀態，外面的世界越來越豐富，中國人喜歡的口味卻悄然間越來越貧乏。殊不知，你嗜愛的辣，正在慢慢地毀掉你的胃……

### 中國人越來越愛吃辣

400年前，當辣椒第一次踏上這塊神奇的東方大地時，或許它自己都沒想到，時至今日，辣椒，已經變成國人飯桌上一個不可或缺的靈魂伴侶。在煙火

五味中，辣，逐漸俘虜了都市人的味覺和胃，成為尋找刺激的一種飲食文化符號。

出生於四川的劉豔語形容自己是“不吃辣就活不下去的女孩”，“小時候最幸福的記憶就是放學後和同學們去壓馬路，街邊無論什麼樣的小吃都被裹上一層鮮紅鮮紅的辣椒粉，吃的都已經不是它們自個兒的味了，而是跟辣椒混合在一起的那種麻香”，劉豔語說道。

即便長大後來到廣州工作，劉豔語的胃卻很堅定地，絲毫不跟隨新城市更改，反而愈發愛吃辣。“我最瘋狂的記錄是連續一個月，每天都和朋友約去吃重慶火鍋，看著朝天椒、藤椒、小花椒在滾燙的牛油裡盡情翻湧，八角、小茴香嵌在其間作料，幹辣椒粉灑上一勺紅油做蘸醬，鴨腸、毛肚、黃喉在辣鍋中馬上送進嘴裡，從嘴裡辣到口腔，再從口腔一路火熱到食道、胃腸，太爽了。”

朋友們都被劉豔語的嗜辣程度嚇到紛紛投降，也因此她閒暇時參加了網上一個“我愛吃辣”的小組，每天和一群同樣愛好的嗜辣者分享廣州哪裡才有正