



小百科

躺着不如坐着,坐着不如站着,站着不如蹲着?

蹲这一动作实在是相当古老了,老到大家都觉得这个动作带有原始的色彩。澄清一下,现在我们并不是谈论健身型的蹲,不是健身者在体育馆内急速做出的几个动作。这些练习有利于腿部塑形和加强臀部力量,但它们跟深蹲的动作不一样,很多人在告别童年时也告别了这个动作。

去看看游乐场的四周,你就会明白我们讨论的是什么。在游戏中,孩子们会蹲下来稍作休息;或者,他们蹲下仅仅是为了更近地观察脚下的世界。然而,在瑜伽工作室的范围之外,你不太可能会看到超过 10 岁的人会做出“蹲”这一动作。

来自纽约伊藤卡的理疗学家 Jasmine Marcus 教授说:“如果你看过小孩子玩耍,你就会发现他们常常蹲、很轻松就可以蹲下。”随着年龄的增长,我们停止做这个动作,臀部、膝盖和踝关节范围的活动渐渐消失了。

在世界上很多地方,蹲是一个常见的动作,当人们烹饪、进食、生育和释放自我的时候会用到这个动作。然而,其原始姿势的名声和现代家电、家具和卫浴设备的发明共同促使大部分成年人停止蹲这一动作。不蹲是一个错误,并对我们的健康有负面影响。

Marcus 说:“有规律地、正确地蹲能够帮助改善活动范围和加强下肢各部分的肌肉,包括臀肌。”灵活性和活动范围看起来似乎不是什么重要事。然而,还记得数年前人们所沉迷的久坐测试吗?这个测试声称可以查出你能活多长时间。巴西医 Claudio Gil Araujo 将该测试应用于他的 2000 名病人,这些病人均为 50 岁或以上;从而说明了灵活性和活动范围是长寿的良好指标。我们都想长寿,不是吗?

我们是否应该抛弃办公室座椅、站在办公桌旁来实现整天蹲着的目标?谢天谢地,回答是否定的。健康的关键在于运动,而运动的意思是要长时间保持同一个姿势。

Marcus 说:“如果你能够以一个良好的姿势蹲着而不感到疼痛,尝试每次蹲几分钟。”因此,离开座椅,站起来吧!伸展身体、和孩子玩或看电视的时候做蹲的姿势。你的肌肉、关节和心脏会因此感谢你。

据蝌蚪五线谱



照片和镜子里你的样子,哪个才更真实?

比起照片中的自己,你是否认为镜子里面的自己更加漂亮?有时候我们发现照镜子时感觉良好,自拍起来却“惨不忍睹”,那么,究竟是照片中的自己更真实,还是镜子中的自己更真实呢?

研究发现,一个人照镜子和照相之所以存在差异,是因为成像原理不同导致的。照镜子遵循光反射原理,呈现在镜中是虚像,为左右相反的像。相机成像原理是利用凸透镜,通过光折射形成实像。因而,从这个角度而言,照片中的自己可能更接近自己。

换句话说,人们觉得镜中的自己更好看,是因为照镜子时你看到的是左右对称的你。其次,心理学家也表示,这更多的是出于一种自我心理暗示。爱美之心人皆有之,当照镜子对自己产生不满意时,就会调整照镜子角度、表情、距离,直到满意为止。久而久之,人们就会对镜中自己越来越喜爱。

但是,镜子成像的失真并不能说明照片中的自己就是真实长相。实际上,拍照不上镜也并不是真的因为你长得不漂亮,而是会受到各种因素影响。例如角度,如果你在拍照时身体正面正对着镜头,这样不仅脸会显得很大,整个人也看上去胖了一圈。如果侧身 45 度角面对镜头,身体的重心放在后脚上,在凸显身体曲线的同时,人也显得更瘦,照片拍出来也会更美。再比如衣服的颜色,通常情况下,浅色衣服对面部有一定补光作用,深色反之;宽领的衣服能看到颈肩以及锁骨的线条,衬托下更显脸小;而窄领衣服能把注意力集中到头部,弱化了颈部线条。

除此之外,光线、距离、布局结构、拍照人技巧、表情等也会产生影响,所以,照片并不能如实反映出真实相貌,有人可能觉得自己某张照片很上相,另一张却很丑不上相。其实,无论美丑,都是一种失真。

其实,人类在进化过程中已经习惯了接收动态的脸部画面。因为大脑更容易识别动态的脸部画面,这一识别过程也不需要费太多精力,所以接收到的动态脸部画面的魅力指数也就高一些。

据蝌蚪五线谱

脑震荡是怎么回事?

一则新闻曾引起热议。新闻中说,某位游客在迪士尼乐园游玩时,拍了布偶演员一巴掌,结果给人拍出脑震荡来了……那么,脑震荡是怎么回事呢?

人的脑袋,其实跟超市里包装好的果冻差不多:最外面是一层坚硬的壳,里面有少许液体,脑组织安稳地呆在正中间。因为颅骨和缓冲液的保护作用,所以脑组织不会像方便面那样,晃一晃就碎掉。但是,任何生理保护机制都有一个限度。

假如拿起一个果冻,猛然摇晃,会发生什么呢?

我们可以看到,外壳是最早发生变化的,基本上,在摇晃的同时,它就跟着动了。果冻则不然,因为惯性的存在,果冻刚开始会保持原有的静止状态。正是因为慢了这一拍,果冻和外壳之间存在一个速度差,导致果冻先是撞上外壳的后壁,然后被后壁弹开,继续撞向前壁。

对于果冻来说,撞这么两下没什么大不了的——反正不妨碍吃。人的脑袋却复杂得多。脑的下方和脊髓是连着的,连接它们的结构叫做脑干。脑组织剧烈晃动的同时,脊髓不会跟着动。这就像拿手掰玉米,一边动了,一边不动,连接部位就会受到剪力作用,于是,就苦了脑干了。

在这份左右为难里,脑干内的网状结构就有可能发生损伤。网状结构是人体内最古老、也最基本的区域,是睡眠和意识中不可缺少的一环,正是它告诉你,“醒醒啦,睡眠时间已经够了”,也是它提醒你,“快抬起头,四下看看,好像有人在喊你的名字”。

新闻中说,那位游客助跑了一小段,然后跳起,打了布偶演员一下;而布偶服饰的脑袋,有 3 千克-5 千克重,全靠支架固定在衣服上。这么重的东西,一旦支架在外力下受损、撞到人的脑袋上,极有可能引起网状结构损伤,导致脑震荡。

正因为主要由网状结构引起,所以脑震荡的症状多数和意识有关。患者首先出现短暂的意识丧失,一般持续时间很短,不超过半小时,同时伴有面色苍白、瞳孔改变、血压下降等脑干功能紊乱的表现;患者醒来后,往往出现逆行性遗忘,对受伤当时和伤前的近期情况失去记忆;之后还可能出现头痛、头晕、失眠、耳鸣、情绪不稳、记忆力减退等症状。

幸运的是,脑震荡毕竟属于轻度脑损伤,症状的持续时间不长,通常而言,在第二个星期,就可以完全恢复。一般也不需要特殊治疗,充分卧床休息,根据症状酌情运用些镇痛药物就可以了。

据蝌蚪五线谱

