

# 躺着看书 为啥容易犯困?

很多人可能有过这样的经历:当我们坐在桌子前读书时,可能很长时间都会精神十足,毫无倦意;而当我们躺在床上看书时,不一会儿就感到疲劳,甚至不知不觉就睡着了。这是为什么呢?



## 躺卧是向身体发出的“休息”信号

当人躺到床上以后,地球对人体的引力面积增大,人体的生理节奏开始下降,大脑皮层就逐渐进入抑制状态,这正是人们入睡的信号。当人躺着看书时,大脑和心脏在同一水平线,大量血液进入大脑,此时心跳比平时慢,血液循环变慢,但大脑仍在紧张地活动,用脑消耗的氧气大于供应的氧气,时间一长,就容易造成大脑疲劳,人体就会感到疲劳。

此外,躺着看书时,眼睛与书本的距离不能保持稳定,眼部肌肉需要不断地调整,容易造成眼部疲劳。同时,躺着看书时拿书的手要悬在半空中,时间一长就会感到酸软无力。这就是为什么躺着看书容易疲劳,甚至犯困的原因。

## 舒适和健康只能取其一

躺着看书看似非常惬意舒服,可是

研究表明,躺着看书会极大地损害人们的健康。

首先,会损害视力。躺在床上看书,多侧卧,两只眼睛往往是在斜视状态,光线不好,眼睛就需要不断调适。一旦时间稍长,就容易造成眼睫状肌疲劳,让人感到两眼酸胀,长期下来,眼球就会发生变化,形成近视。

其次,生理学家发现,躺着看书还会诱发身体的其他疾病。比如,躺着看书,使大脑不断地接受来自外界的知识信息,强制改变已经放慢了的生理节奏。久而久之,会使生理节奏失去平衡,导致神经衰弱和心血管疾病。常见的症状有:健忘、失眠、多梦、多汗、心悸、食欲减退、皮肤过敏等。

躺着看书还会导致脊椎变形,引发脊椎病。躺着看书时,颈椎会长时间处于一种僵化固定的前屈状态,这种姿势恰恰是和颈椎前凸的生理曲度相

反的。日积月累,不仅使颈部肌肉和韧带长期处于非协调受力状态,更主要的是造成颈椎间盘内的压力增高,导致颈椎间盘蜕变,甚至压迫相邻的脊髓、神经根、血管、韧带等,最终导致颈椎病的产生。另外,除去躺着看书,长时间玩手机、操作电脑、打牌等都会导致脊椎变形。

## 最佳的看书姿势

读书是一种脑力劳动,应该注意选择正确的看书姿势以提高效率。看书的最佳姿势是坐着,书本放在眼睛正前方,离眼睛一尺左右的地方比较好。如果在夜间或者光线昏暗的地方看书,照在书本上的光线也应该柔和一些。

通常情况下,看书一小时左右,就应该站起来活动一下身体,放松一下眼睛,可以眺望远处或者望向天空。

据科普中国

# 没有互联网 古人怎么“发表”作品?

## 一、题壁

“题壁”是古人“发表”作品最常见的形式之一。杜甫有诗“染翰聊题壁,倾壶一解颜”。那时的酒楼、驿站、寺院等人流汇集之地,大多有一面粉刷得很好的墙壁,专供文人墨客们题咏留名。特别是寺院等名胜处,更是古代文人爱挥笔的场所。为了保护壁上之题诗,有些寺院还特地给诗壁网上碧纱。想想现在我们在游览各地名胜时,是不是还能看见一些诗迹呢。

作为“题壁”形式的补充和发展,从唐代中期开始,民间出现了“诗板”(宋代称为“诗牌”)。它的出现,让某些无“壁”可题的名胜区,也有地方可以题诗。设立诗板的多是当地县令、寺观主人等,他们请过路的名人留下诗篇,以求为本地、本寺观增光添彩。

## 二、赠答

第二种常见的形式是赠答,具体的方式有对吟、留赠、遥寄等。以此形式“发表”作品,虽然开始时读者面小,却有利于保存和传世。因为诗人的赠答者多为文人,他们往往会将文友的赠答之作笔录于自己的著作中,即所谓“求赠攀前例,将诗认故人”。就这样在相互寄赠之中,产生了经典传世的名作。而且“求赠”在古代很盛行,就像现代人约稿一样,以致很多著名诗人“诗债”累累,想必古人也有拖延症吧!

## 三、即席赋

“即席赋”“即席咏”,是古代诗人在题壁、赠答之外创造的第三种“发表”作品的常用形式。不少诗人才华横溢,即席吟诗,出口成章,文采斐然,古时文人又多热衷于“以文会友”,经常搞一些“文会”“诗社”之类的活动。这些会社,正如李白所说,“留欢更邀诗”,催生出一批诗才敏捷者的即席之作,同时也为作品的面世提供了一个更富情趣的“有声发表”机会。

## 四、投献

然而,题壁、赠答或即席赋咏都非用文正途,仅此也不可能使诗歌之外的各体文章得以问世。于是便有了第四种“发表”诗文的形式——投献。“投献”就是把自己的得意之作,投诸名流、显臣或献给皇帝,以显露自己的才华,提高自己的身价,或者是谋得一官半职。这有点像现代有些职位上的人需要在某些权威期刊上发表文章,作为晋升职称的筹码。

## 五、卖文

“文以人传”,人既贵,其文就值钱了,那么就有人携礼上门,请作辞赋、请撰碑文、请拟传记等等,这就出现了第五种“发表”作品的形式——卖文。卖文有两种,一种是如上述名人,闭门不出都有人前来求文;另一种则是沿街叫卖,甚至用来换酒换茶喝。

据科普中国

## “科学”流言榜

### 吃“狗药”芬苯达唑能抗癌

#### 流言:

患者吃“狗药”芬苯达唑,两个月肿瘤就消失。

#### 真相:

芬苯达唑(PanacurC)是一种用于狗和其他动物驱虫的药物,目前没有临床研究支持该药能治疗癌症,现有的一些支持或反对证据均来自动物实验。

动物实验距离临床试验,乃至成为药物还有很长的距离。通过动物实验却没有通过临床试验的药物不胜枚举。芬苯达唑是一种未经过临床试验的兽药,人吃兽药本身就存在很大风险。

任何一款抗癌药的上市必须经过动物实验、药代动力学研究、临床1-3期研究等多方面的试验,来充分了解药物的安全性、有效剂量、疗效等。从动物实验来看,芬苯达唑的抗癌机制与当前的化疗机制并没有太大区别,所以仅仅凭借极少数特殊案例得出所谓治疗有效的结论,是缺乏科学依据的。

### 一滴血就能检测阿尔茨海默症

#### 流言:

现在出现一种新技术,只要检测一种血液标志物,就可以检测阿尔茨海默症。

#### 真相:

现代病理学研究已证实 $\beta$ 淀粉样蛋白(即 $A\beta$ )和tau蛋白的异常沉积,是阿尔茨海默症的经典病理表现,并且在患者出现临床症状之前就已经存在。

最新研究显示,抽血检查 $A\beta$ 40、 $A\beta$ 42和tau蛋白,能80%预测脑脊液异常,而脑脊液异常的患者是阿尔茨海默症的高危人群。所以, $A\beta$ 40、 $A\beta$ 42和tau蛋白有作为阿尔茨海默症血液标志物的潜质。

但能够预测脑脊液异常并不代表就可以早期诊断阿尔茨海默症,而且血液标志物检测也没有在现实临床中使用,依然还是处于人体临床试验的阶段,有待于科学家们展开更多试验来进行验证。

总之,临床确诊阿尔茨海默症依然是非常复杂的,需要经过多种检查手段综合评估判断。目前说通过血液标志物来筛查阿尔茨海默症还为时尚早。

据科普中国

### 史上最惨航天员： 被人遗忘太空1年 返回后国家都没了

航天员是我们最为重视的顶尖人才,航天员是真正的万里挑一,比舰载机飞行员的门槛还要高出很多,虽然说起来地球上的人平均都有成为航天员的微小概率,但是我们都清楚普通人是不可能成为航天员的,这需要飞行阅历的积累,还需要考验一个人的身心素质,以及是否可以适应失重环境。

所以更多时候,我们都只能仰望崇拜航天员,把他们当成一个国家甚至全人类的英雄和楷模。航天员每次肩负重任,其实他们都明白自己此行无法被保证百分之百的安全,而且史上已经有很多血淋淋的例子,但是航天员如果没有牺牲精神和足够的心理准备的话,那么他也不会入选。

而且就连当初加加林的成功也是一次极大的冒险,加加林搭乘的火箭失败过好多次,只有2次试验成功。成功概率这么低的情况下,加加林都敢上阵,他的勇气还真不是一般人有的,所以加加林也可以说是苏联最幸运的一位宇航员了。

但是苏联其他宇航员就没有那么幸运了,有的遭遇意外身死太空,还有一位宇航员甚至可以说是史上最惨宇航员,在苏联解体前,克里卡列夫搭乘火箭被发射进太空,但是后来国家发生了多方面的混乱,根本无暇顾及他,所以克里卡列夫居然被人们遗忘在太空长达一年,也是让人哭笑不得。

假如食物不够多的话,克里卡列夫早就饿死了,幸亏吃的足够。但是长时间一个人呆在太空,不知道心理上有没有产生疾病,不过有意思的是,克里卡列夫一年后返回地面后,发现自己的祖国居然早就没了。

据科普中国