

爱抖腿是病吗

有些人不管是站着还是坐着总会无意识地抖起腿来,即便老话都说了“男抖穷,女抖贱”,可还是抑制不住抖腿的冲动。于是问题就来了:爱抖腿是病吗?

抖腿是身体的自我保护

专家认为,爱抖腿大部分情况下还真不是病,不仅不是病,反而还能利于人体健康。无意识的抖腿,可以看作是一种弱化的应激条件反射,也就是人下意识的一种自我保护。回想下,坐着或是久卧不动的时候,是不是抖腿发生的概率就比较高?因为长时间的坐、卧或者缺乏运动,会容易让下肢肌肉松弛甚至萎缩,使下肢血液循环不畅生成血栓,若血栓脱落就会引起急性栓塞(如肺栓塞),有可能引起猝死。为了防止这些情况发生,身体就让腿时不时抖抖:一方面能给肌肉充分的运动,另一方面也能促进血液循环。除此之外,爱抖腿还因为:

便于集中注意力思考 大脑中控制认知功能和运动功能的区域有所重叠,所以

在我们集中注意力思考问题的时候,身体上总会有些小动作,爱抖腿是其中一种常见的表现。另外,站起来踱步、转笔等行为,也是为了集中注意力而有的下意识行为。

缓解焦虑、紧张的情绪 焦虑、紧张的状态,对人体来说并不舒服。此时身体也会做出某种反应,通过肢体动作表达出来。这些下意识的行为,可以让紧绷的精神得到一定的放松。

就是感觉无聊了 感觉无聊了,抖抖腿解个闷,可能是个人的一种喜好或习惯。

不可抑制的抖腿可能是病

专家表示,有些人只是爱抖腿而已,并没有什么病。但是有一类人群的“抖腿”真是一种病。这个病叫抖腿综合征,也叫不宁腿综合征。它是一种神经性疾病,主要与多巴胺代谢异常和铁缺乏等原因有关,还具有一定的遗传性。抖腿综合征与爱抖腿的最大区别在于:患有此病的人,不可抑制



的有抖腿的行为。

专家指出,要确诊这个病,得同时满足以下4个条件,缺一不可:腿部有疼痛、痉挛、灼烧等不适感,必须靠抖腿缓解;不抖腿时,不适的感觉更强烈;抖起腿的时候,不适的症状有好转;症状在晚上更严重,还会影响睡眠。若全都符合了,就需要去医院咨询神经内科医生了。除了抖腿综合征的人群外,其他爱抖腿的小伙伴们可以尽情愉快地进行这项有益身心健康的活动,特别是久坐、久卧、不爱运动的人群。

小薇

冷知识

写日记可以改善情绪

在中国古代,不少文人墨客都喜欢借助诗词来抒发自己的情感。现代社会,依然有许多人坚持不懈地用日记、微博、博客等来表达自己的情绪。那么,诗歌创作、书写与人们的情绪健康到底有什么关系呢?

美国得克萨斯大学奥斯汀分校的社会心理学家詹姆斯·潘尼贝克教授首次用实验研究证明:书写可以有效改善人们的情绪和健康状况。他发现,书写烦心事不仅有益于心理健康,还可以增强免疫系统的功能,让人少生病。后来的研究者还将书写用于辅助治疗癌症、艾滋病、哮喘和类风湿性关节炎等疾病,结果都发现了良好的效果。

书写有助于表达和宣泄情绪。有些人在经历了不开心的事情后,总是喜欢将情绪和想法深埋在心里。被压抑的情绪就如同被堵住的洪水一样,久而久之便形成了一股强大的压力。如果这种压力长期得不到合理的缓解,终会像洪水决堤一样对人的身体和心理造成损害。

书写有助于改变认知。人的情绪往往不是事件本身引起,而是他对事件的看法而引起的,因此只要改变对事件的看法,就可以改变情绪。书写自己对某件事情的情绪和想法,让人有更多机会重新认识这件事情,从而形成对这件事情新的看法和态度。

书写有助于澄清情绪和想法。储存在人脑内的情绪和想法往往是模糊不清的,而语言则是相对具体的。书写就是将情绪和想法语言化或符号化的过程。用潘尼贝克教授的话来说,就是将模糊的模式信息转换成具体的数据信息的过程。情感认知神经科学的研究也证明,这种转换可以有效地调节情绪,让人们变得不那么愤怒、悲伤或者恐惧。

汪芬

教你一招

只用百洁布刷碗,那你就小瞧它了

去纸屑 洗衣服的时候不小心把纸巾给洗了,结果衣服上沾满了白色的纸屑,用手清理不仅困难还特别花时间,重洗一次又来不及,怎样快速清理干净?只需要一块百洁布!用百洁布粗糙的一面擦拭衣物,不用几分钟,就能将碎纸屑全部清理干净。

洗蔬果 百洁布不仅能用来洗碗,还能用来洗蔬果。想要去除黄瓜表皮的毛刺,用百洁布粗糙的一面擦拭即可去除。苹果、梨等水果表面有一层厚厚的果蜡,用百洁布同

样可以轻松擦除。水果买回家后,将水果放在40℃左右的温水中浸泡一小会儿,再用百洁布粗糙的一面擦拭,果蜡就掉了。

冰箱异味 冰箱里的东西又多又杂,容易滋生异味,实在是影响食欲和做饭的好心情。在百洁布较柔软的一面海绵上撒上适量的小苏打,然后放入冰箱静置,过段时间冰箱异味全无。

针线收纳 缝衣针锋利而且体积小,没有收纳好容易扎到手指。不妨准备一块百洁

布,用完针线后将针集中插在百洁布上,这样既不怕扎到手也不怕下回找不到针线了。

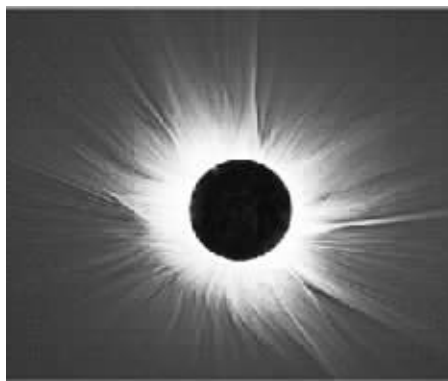
肥皂垫 肥皂蘸水久放后湿湿黏黏的容易化掉,用一块百洁布垫着,百洁布能够吸走多余的水分,让肥皂一秒变干爽。

冰敷袋 冰敷不需要准备大量的冰块,只要一块百洁布就行。准备一块百洁布,蘸满清水后放入密封袋中,密封后放冰箱急冻一段时间后取出,敷在需要冰敷的部位即可。

有品

微科普

“黑日”的壮阔



当地时间8月21日,一场日全食大剧在美国全境拉开帷幕。日全食是一种特殊的天文现象。当太阳、月球、地球三者正好排成一条直线之时,月球挡住了射向地球的太阳光,而月球身后的黑影也正好落在地球上,就发生了日食现象。日全食平均每年只出现一次,并只能在地球上特定的一条仅100余公里的狭长日全食带上观测。

戴建峰

健康新语

科学解密各年龄段人群所需睡眠时长

我们都知道想要保持身体健康,优质的睡眠必不可少。但睡眠并不是越多越好,美国一份最新研究揭示了每个年龄段的人群真正需要的睡眠时长。

该研究是由来自美国国家睡眠基金会的研究小组公布的,历时2年,是由儿科、神经科、妇科以及老年科等18位科学家共同研究所得。

研究结果显示,3岁以下的幼儿每日需要14-17小时的睡眠,4-11岁的儿童需要12-15小时的睡眠,尤其要注意的是,1-2岁之间的幼儿,睡眠要控制在11-14小时。随着年龄的增长,人体所需的睡眠也在减少。3-5岁正处于幼儿园阶段

的儿童,需要10-13小时的睡眠,6-13岁的学龄儿童需要9-11小时睡眠,8-10岁的儿童则只需要8-10小时睡眠。成年之后,人体需要的睡眠变得更少:18-64岁之前的人群,每日只需7-9小时睡眠,对于65岁以上的老年人,7-8小时是理想的睡眠时间。

由于个人情况的差异,很难说每个人具体需要多少睡眠,我们需要根据各项身体指标做出调整,最终找到最适合自己的睡眠规律。研究人员表示,如果达到自己年龄所需的睡眠时长之后还觉得困倦,也可能是因为我们对现有的睡眠环境不太适应。

侯悦

收藏鉴赏

锁具收藏成热门

法国巴黎塞纳河上的艺术桥曾因不堪爱情锁重量而垮塌,政府为保护这座古老的桥,曾于2015年彻底拆掉了桥上总重约45吨的爱情锁。近日,这些爱情锁进行了拍卖,其中一个拴有埃菲尔铁塔挂件的爱情锁拍出了2400欧元的高价,全场成交价最高的则是一段挂满“爱情锁”的护栏,卖出了1.7万欧元。在国内,喜欢收藏锁的人也不在少数,很多古锁背后文化意义深厚,自身价值也不菲。

我国锁具历史悠久,新石器时代就有木锁的存在,西周出现了青铜锁,到东汉发明了金属锁,并镂有龙、豹、麒麟、龟、蝴蝶等各种丰富图案,唐代则普遍使用金银铜铁等材料制锁。明清时代可以说是古锁的鼎盛时期,以铜锁、铁锁居多,在开锁难度和造型上有着巨大的革新。中国古锁大都朴拙典雅,包涵独特的文化意义,却又以巧夺天工的设计保证了安全性。

近几年,古锁逐渐成为了收藏的新热门,越来越多的藏家开始对它产生浓厚的兴趣。锁与百姓生活息息相关,其背后工艺、文化历史底蕴更是深厚,存在很大的升值潜力,同时在市面上比较容易寻得,价格也都相对不高,因此也可以称得上是“市民玩得起的收藏”。

由于古锁既有收藏投资价值,又有着史料研究价值,近年价格看涨。一把普通锁具的价格较10年前已经上涨了5-7倍,而那些工艺精湛、复杂的精品则上涨了10倍不止。有人10年前花了500元买了一把造型逼真的清代龟形铜锁,现在市价早已超过了5000元。曾有一件清代康熙时期的万字锦地铜锁,在拍卖会上以13.44万元成交。这把古锁铜质精良,宝光外现,保存完好,有“大清康熙年制”六字楷书款,刻制精美,为清康熙宫廷之物。一把清代留存下来的铜锁最终拍卖价格高达十几万元,由此也使很多人对古锁收藏的热情大涨。

宝图君

养生保健

“男靠吃女靠睡” 男女养生各不同

男靠吃女靠睡 对于男性来说,吃主要为了养肾生精,因为肾主阳气收藏,人体的阳气来源于肾脏,肾是生命活动的原动力。因此,可以多吃补肾生精的食物,如枸杞、淮山药、栗子、黑芝麻、莲子等。对于女性来说,虽然吃不如睡更重要,但也要吃对才行。女性需要养肝血,因此要多吃补血养阴的食物,如当归、红枣、阿胶、羊肉汤等。

在睡眠上,男女每天睡眠时间都最好维持在8小时左右。睡眠对男人、女人都很重要,但女人因性格、心理等原因,睡眠质量相对更差。所以,女性更需要多睡。良好的睡眠能让女性保持注意力和快乐感,还能养好皮肤。

男补肾女补钙 对男人来说,锌元素至关重要,会影响其雄性激素的分泌。在正常排泄中,男性每天丢失的锌元素也要多于女性。每天吃一小把松子,能补锌,对大脑和心血管健康有利;多吃紫菜、牛肉、猪肝、芝麻、海产品等富含锌的食物。增加日常的活动量,血清中锌浓度也会逐步提高。

女性在月经来潮时,铁流失会加快;更年期后,由于激素变化,骨质流失速度也会加快,因此女人更需要补铁和钙。每天喝250克纯牛奶,这是补钙的理想办法;晴天时在11点前或15点后,晒太阳15-20分钟;多吃牛肉、鸡胸肉、三文鱼、动物肝脏、黑巧克力等富含铁的食物。

男护胃女养脑 与女人相比,男人胃溃疡、胃炎等病的发生率更高。告别高盐、高油饮食;适当吃些面食、小米粥及香蕉等养胃食物;抓住早上5:00-7:00、睡前20:00-21:00两个“黄金时段”仰卧床上揉腹。

而另一方面,女性认知障碍症患病率高于男性,且随年龄增加,趋势更明显。北美一项研究发现,女性认知障碍症患者大脑萎缩比男性更早。因此,男人要多护胃,女人要多养脑。柑橘类水果,含有丰富的维生素C和抗氧化物质,多吃这类水果有提高记忆力和预防脑细胞损伤的功效;兴趣、好心志等是养脑的“必需品”,中老年女性更要注重培养兴趣爱好,多与人交流,融入社会。

一鸣