

# 懒,可能是大脑开启了“节能模式”

向往运动的人或许都有过同样的经历——无论是游泳还是瑜伽,跑步还是器械,兴致勃勃地办理了全年的健身卡,到头来使用的次数却屈指可数。一想到要运动,各种借口轮番上阵,“想动”只是某个瞬间,“不想动”却是常态。尽管社会文化总在鼓励我们积极运动,然而实际上,人们的积极性却总是无法被调动起来。

一项新的研究为我们的“懒惰”提供了看似合理的解释,它告诉我们懒惰其实是大脑的选择。来自加拿大不列颠哥伦比亚大学的科学家表示,当人们试

图进行身体活动时,必须调动额外的大脑资源,所以人们会在潜意识中选择“节能模式”而拒绝运动。换句话说,在大脑的“怂恿”下,尽管我们对运动有着良好的意愿,可实际上却变得越来越不积极。

从古到今回顾人类的发展,大脑节约能源确实对人类生存至关重要,于是长久以往,大脑便成功建立了属于自己特殊的“节能模式”——运动口号喊得再响亮,也无法使大伙儿成功从沙发上爬起来。

为了了解我们的大脑是如何“偷

懒”的,不列颠哥伦比亚大学大脑行为的研究者在实验中,用电极记录来回顾志愿者们大脑中发生的事情。结果显示,虽然从表面上看,志愿者们通常会更快地转向“活跃的图片”、远离“懒散的图片”,但大脑活动的脑电图读数却有不同显示结果——当志愿者们远离“懒散的图片”时,大脑会消耗更多能量,同时也更耗力气。

“懒得动”的心情我们都能理解,可是站在科学的角度上看,大脑“节能模式”究竟是怎么一回事呢?“脑电是一种需要耗能的生理现象,所以神经心

理学中,会采用‘给予受试者不同刺激后再测量其脑电’的方法,来研究人们对刺激的反应。”华南理工大学神经学专家王键教授解释道,其实除了脑电之外,神经元还有很多生理过程需要耗能,例如合成并分泌神经递质。所以如果单纯通过分析脑电,而得出“因节能而拒绝运动”的结论,会稍微有些片面。

人类的大脑是极其复杂的,所以“脑电”这个相对简单的参数,也无法被作为意识层面的唯一标准。所以,如果不小心又“懒惰”了,“大脑节能”只能帮你承担部分责任。 黄岚

## 育儿

### 打屁股管教儿童?弊大于利!

美国密歇根大学的一项新研究表明,从更加广泛的范围来看,打屁股对儿童的危害可能比此前所知的更大。打屁股是全世界父母最常用的管教儿童的方式之一。打屁股会对孩子产生怎样的影响?

这项新的国际性研究利用了联合国儿童基金会在62个国家收集的数据。

1/3的受访者表示,他们认为体罚对于正确抚养或教育孩子是必要的。在作为研究对象的孩子中,43%的孩子被打过屁股,或者他们所在家庭的另一个孩子被打过屁股。

研究显示,无论是孩子自己被打屁股,还是其兄弟姐妹被打屁股,对孩子的社交能力都有影响。该研究报告的第一作者、研究社会工作和社会学的博士生加勒特·佩斯指出,减少体罚可能会在很大程度上减轻儿童的心理负担,并改善全球儿童的发展情况。

据新华社

## 膳食

### 这些汤缓解腰腿酸痛

#### 杜仲川断煲排骨

材料:杜仲、川断、补骨脂各12克

做法:把所有材料事先浸泡一天,再加入排骨500克一起煲2小时,或将三种药材煎水,或用三种材料浸酒。

功效:补肝肾,壮筋骨,适合肾虚型腰腿痛,酸软无力,骨质疏松者。

#### 生晒参胡桃肉煲瘦肉汤

材料:生晒参、胡桃肉、红枣各100克,瘦肉500克

做法:生晒参提前泡好,放入胡桃肉、红枣、姜、酒、桂枝、小茴香、花椒适量,把所有材料一起煲两小时,甜咸均可。

功效:用于肾虚伴风寒湿邪的腰肌劳损致腰腿不适或骨质疏松,遇风寒加重者。

#### 肾虚壮骨汤

材料:鹿角片9克,党参12克,制川乌6克,忍冬藤30克

做法:所有材料先浸泡,煎水

功效:用于肾虚腰腿酸痛,尤其适合坐骨神经痛者。 余燕红

## 图吧

### 抹香鲸组团睡觉 垂直矗立似柱子



见过抹香鲸的睡姿吗?近日,水下摄影师在多米尼加水域潜游时碰到了一群抹香鲸,这些家伙估计是午后犯困,聚在一起睡着了。它们集体垂直入眠就像是矗立在水中的柱子,画面十分震撼。据悉,抹香鲸是相当社会化的动物,它们一生大约只有7%的时间在水中竖直睡觉或者打盹,每次也只有6~25分钟,能拍到抹香鲸的睡觉状态实属难得。

据东方IC

## 新知

### 每天锻炼10分钟可改善记忆力

美国加利福尼亚大学研究大脑活动的科学家发现,经过短暂的轻度锻炼,比如10分钟的慢走、瑜伽或太极之后,负责形成和储存记忆的大脑区域之间的连通性增强了。

科学家让36名20岁出头的健康志愿者进行10分钟的轻度锻炼,强度为其氧气摄入量峰值的30%,然后对他们的记忆力进行评估。之后他们又对这些志愿者在没有进行体育

锻炼的情况下进行了记忆力评估。

研究人员对其中16名志愿者重复进行了记忆力测试(包括锻炼过和未经锻炼过的),通过扫描他们的大脑来监测其活动。在进行过体育锻炼的人的大脑中,他们发现海马体(存储记忆的重要区域)与大脑皮层区域(参与记忆的生动回忆)之间的交流加强了。

据参考消息网

## 健康

### 光吃素降不了三高

少油、少盐、少糖的关键之一是烹饪方法。做素菜时,也应特别注意控制用油、用盐及用糖量,优质植物油或橄榄油每天摄入量为25~30克,盐每天摄入5克,糖摄入每天20克以内。

摄入足够的蛋白质。偏素饮食者需坚持每天一个煮鸡蛋和一杯脱脂牛奶,要多吃黄豆、豆腐、豆干或其他豆制品,以及各种谷物杂粮,提高蛋白质的摄入量。

蔬菜要吃够、水果要适量。每天吃1斤左右的新鲜蔬菜,建议多吃深色蔬菜,如油菜、菠菜、生菜、空心菜、西兰花等。水果有助于保证维生素和微量元素的摄入,但要注意糖

分问题。推荐的水果有橙子、火龙果、猕猴桃、柚子等,总摄入量控制在200~300克左右。

可食用一些鱼、虾、鸡胸肉。鱼和虾含有的不饱和脂肪酸,可起到调节血脂、防止动脉硬化的作用,建议2~3天吃一次鱼肉或虾肉,每次摄入100~150克。鸡胸肉所含的脂肪和热量明显低于其他部位,且蛋白质含量高、肌纤维短,易被人体吸收,建议每次吃50~100克。还可食用适量瘦肉,因为红肉中含有丰富的血红素铁,是人体补血必备,建议每周1~2次,每次摄入50克左右。

莫鹏

## 提醒

### 急刹车小心“挥鞭伤”

颈椎在突然刹车时发生移位,颈椎甩出去,又收回来,移动的动作就像挥动鞭子一样,医学上称为颈椎挥鞭损伤,即“挥鞭伤”。此外,人们在玩过过山车、漂流等高速刺激的游乐项目时,如果颈椎本身薄弱,加之防护不当,也可能出现“挥鞭伤”。

人体的颈椎在脊椎椎骨中体积最小,但是活动度大,上端连接着重量与面积相对大的头颅,当汽车在快速行驶时,突然的急刹车让人来不及平衡身体,颈部发生甩动而受伤,轻者出现头晕、头痛、颈部不适等相关症状,让人误以为是晕车,而重者则可能导致四肢瘫痪。

那么,预防“挥鞭伤”有哪些方法呢?首要,控制车速,系好安全带;其次,在坐车进行长途旅行时,颈部戴个环形的颈托儿,可以帮助固定颈部,而且最好不要睡觉,如果一定要睡,不要直挺挺地斜躺在座椅上,最好能侧面靠着座椅,然后系上安全带,这样即使遇上急刹车或者碰撞事故,颈部也不会因为“挥鞭”而受伤;最后,玩过过山车、漂流等刺激项目的玩家,一定要听从工作人员的指挥,严格做好安全防护措施,如戴头盔或安全帽、穿好充气救生衣等。 陈倩

## 疾控

### 肺结核的预防

长沙市中心医院 雷鸣

说到肺结核,相信很多人都听说过,但却不了解。在19世纪时,肺结核病被称之为“白色瘟疫”。我们又应该如何预防肺结核呢?

1.按时给婴幼儿接种卡介苗,以使肌体产生免疫力。

2.加强卫生教育,懂得结核病的危害和传染方式。并养成不随地吐痰的良好卫生习惯。

3.咳嗽大于2周,或有低热、盗汗、干咳、痰中带血、乏力、饮食减少等症要及时到医院检查。做到早发现、早诊断、早隔离、早治疗。明确诊断后,应该正规治疗,彻底治愈传染源。

4.医务人员应加强结核病患者管理,让患者戴口罩,这样结核菌就不会通过飞沫传播,起到一个防护作用。咳出来的痰用纸包起来进行焚烧或用八四消毒液进行消毒。

5.保持乐观情绪,生活方式合理化和规律化,加强营养,经常参加体育运动,锻炼身体,增强体质。

只要发现及时,按原则坚持治疗,绝大多数结核是一个完全通过服药可治愈的疾病。