

如何拥有迷人的微笑

笑,是人类最美的表情,也是世界最通用的语言。大部分人都希望自己有灿烂的笑容,也常常被他人的笑容感染。然而有这么一类人,他们常常不会笑,照相的时候特别尴尬,笑容僵硬,明明已经很努力在笑了,却依然面露冷漠。甚至有些人笑起来时,嘴角竟然是下弯的。为什么有些人不会笑,或笑得不好看?

为什么有人不会笑

人的面部表情是由表情肌肉控制的。面部表情肌共有44块,通过与血管、骨骼的配合,一共能做出5000多个表情。在我们笑的时候,脸上多达17块肌肉都会有动作。其中主要调动面部笑容的肌肉有颧大肌、眼轮匝肌、口轮匝肌等,它们共同牵拉产生面部笑容表情。

对于那些笑得开心又好看的人,我们可以看出有这么几个规律:他们的嘴角会上扬,苹果肌会隆起来,眼角下沉,卧蚕凸起,且笑得越开心,眼轮匝肌和颧大肌的收缩程度越大。

而有些人笑不出来,或者笑得自然,一是因为控制笑容的这些肌肉不够灵敏,或者说激活程度不够,导致笑起来特别冷酷。

二是因为出现了“假笑”,这也是笑得自然最常见的情况。

如何区分真笑和假笑

我们可以观察一下手机内社交软件表情里几个关于笑的表情。为什么我们常常会觉得“微笑”这个表情,会有呵呵哒的意思?如果有人发微笑来,总觉得这

人不是发自内心在笑。

其实,这些表情里,无论是“微笑”“大笑”“憨笑”“可爱”“坏笑”,嘴角都是咧开的,也就是颧大肌都用力了,只不过咧开的程度不同。然而“微笑”与其他笑容表情的区别在于眼角,其余的眼角都因为笑容弯弯的,而只有“微笑”表情的眼睛是正常的睁眼,且眼睛向下看,眼睛里没有任何笑意。

所以,真正的笑容是由颧大肌和眼轮匝肌共同完成的,其中颧大肌受意识控制,而眼轮匝肌只能被真正的笑意激活。

甚至说,有些笑容,嘴角是下弯的,但别人也会认为他们在笑,是因为眼睛里没有笑意。

对于那些笑起来嘴角下弯的人,往往是因为在笑的过程中,肌肉使用的不对,上口轮匝肌、降口角肌、降下唇肌被无意支配,导致笑起来像个小苦瓜。

对于这种情况,需要努力激活颧大肌,经常练习说“茄子”;或者拿一根筷子横着放在嘴里,上下牙轻轻咬住筷子中部,然后笑,牙齿以咬住的筷子不动为准,力度适中尽量自然,这时面部表情和嘴唇上扬的幅度刚好。

最后总结一下,一个好笑容,是面部肌肉共同作用的结果。要想笑得好看,除了长得好看外,发自内心的开心才是最重要的。因为无论嘴角再怎么努力笑出优美弧度,但眼睛里的笑意是无法骗人的。
摘自网易健康

诗词中的养生之道

夏日穿衣之道

葛衣疏且单,纱帽轻复宽。一衣与一帽,可以过炎天。止于便吾体,何必被罗纨。

——唐 白居易·《夏日作》

白居易不仅在诗坛成就不凡,同时也是养生大家,他的许多诗词中都涉及养生的方法,其中有关避暑的诗作,都是经验之谈。在这首《夏日作》中,开篇便写了盛夏酷暑时的穿衣之道。葛衣,是指用葛麻等天然植物纤维所制成的衣物,因为其布料稀疏而且单薄,多在夏季穿戴;轻纱编织的帽子轻巧宽大,和葛衣搭配,便足以度过炎热的夏季了。从诗中可以看出,白居易认为,选择夏季的衣帽,应以适体和舒服为标准,不必讲究精美贵重。

夏季选择衣服,首先要考虑舒适度。衣物的舒适性主要表现为材质和版型,最好选择柔软、透气、吸汗性强的衣料。夏季的衣物多直接接触皮肤,所以选用纯棉、真丝等天然纤维衣物最为适合。由于夏季容易出汗,为了有利于汗气散发,应注意选择穿着宽松自如的服装,少穿紧身衣。同时,还要勤于换衣,防止汗液浸湿滋生细菌。

王源源

保健

选对时间喝相应的茶

早晨喝红茶:补水降血压 人在睡了一夜之后,身体往往处于相对静止的状态,喝红茶则可促进血液循环,同时能够祛除体内寒气,让大脑供血充足。需要提醒的是,千万不要空腹喝茶,因为茶叶中含有咖啡因,空腹喝,可令肠道吸收过多的咖啡因,会出现心慌、尿频等不良反应。

下午喝绿茶:清肝又利尿 通常情况下,人体在中午时分肝火旺盛,此时饮用绿茶或者青茶可使这一症状得到缓解。青茶性甘凉,入肝经,能清肝胆热,化解肝脏毒素,且维生素E含量丰富,能抵抗衰老。另外,绿茶入肾经,利尿去浊,令排尿顺畅。

晚上喝黑茶:暖胃促消化 这个时间是人体免疫系统最活跃的时间,如果能喝上一杯经过发酵的黑茶,人体会很容易修补和恢复免疫系统,再造细胞等。对一些神经衰弱的人群,可以选择喝半发酵的温性的铁观音。值得注意的是,晚上不要喝绿茶,否则不利于睡眠。
摘自《养生膳食》

图吧

谁把南极冰山“调”成翡翠绿



最近摄影师在南极洲东部的南大洋拍摄到一座罕见的“翡翠”冰山,引发人们对南极深绿色翡翠冰山形成原因的探索。

表面上看,雪和冰呈现给人们的是均匀的白色。这是因为绝大多

数照在冰雪表面的可见光都被反射回来,在可见光谱的范围内,被冰雪吸收的能量很低,而且反射率在各个波段比较均匀。那么发出绿光的翡翠冰山是如何形成的呢?在发表于美国地球物理学会著名杂志《地球物理研究杂志-海洋》上的最新研究中,答案可能在于“冰川粉”——冰架碾磨基岩形成的粉末。这些富含铁的粉末流入海洋,成为翡翠冰山重要的“调色板”。
陈瑜

健康

香气也能防病

香气不仅能陶冶情操,还能防病,如调息、通鼻、开窍、调和身心等。我国早在5000年前,就已应用香料植物驱疫避秽,古巴比伦和亚述人在3500年前便懂得用熏香治疗疾病,古希腊和古罗马人也会利用芳香植物让人镇静、止痛。

自然界里有300多种植物分泌芳香的杀菌素,其中80%是对人体健康有益的。植物的花朵或茎叶中的油细胞在太阳照射下,能分解出挥发性的芳香油,具有保健作用。例如,松节油、薄荷油吸入人体有消炎、利尿作用;柠檬油对支气管有益;天竺葵油有镇静作用;薰衣草油能缓解头痛、心悸。此外,芳香还可以提高神经细胞的兴奋性,使人的情绪得到改善,

促进人体分泌多种有益健康的生理活性物质。

适合居家的香气有很多,如书房充满青柠檬、佛手柑等味道,可使人头脑清醒,注意力集中,增强记忆力;客厅可用薰衣草、紫丁香,缓解紧张;卫浴用白玉兰,可使人心平气和;卧室可以使用水仙或荷花的香味,能诱发人产生温馨的感觉,桂花或天竺花的香味可镇静人的神经,消除疲劳,促进睡眠。此外,使居室飘香的方法还有很多,如在厨房里放一碟切成片的黄瓜,其香气可驱走蟑螂,还能使厨房闻起来没那么“油腻”;在灯罩上喷洒一些花露水或风油精,能令人神清气爽。

汪志铮

新知

人脑到30岁才算真正成年

牛津医学科学院的神经专家指出,人类大脑要到30岁才能完全成熟,目前以18岁分界成年似乎不妥。年轻人的大脑正在经历明显的变化。这些变化会对年轻人的行为产生重要影响,更易患上精神健康紊乱疾病。

专家强调,人类大脑发育进程十分漫长,从子宫开始,持续数十年之久。尤其是从青春期到30岁,大脑中

的灰质和白质会发生较大变化。18岁以后,虽然身体已经成年,但大脑尚未发育成熟,青春期仍会持续,直到30岁才算正式成年。30岁以后,大脑发育基本成熟,不会像30岁之前年轻人那样容易冲动。研究表明,大多数犯罪的年轻人小于25岁,此后犯罪率会明显下降。

摘自《科普时报》

居家

如何保养不同材质家居

春夏之交,很多家庭都会加强对家居的保养,以应对炎热夏天的来临。那么,不同材质家居要如何保养呢?

布艺沙发:吸尘去湿为要务 对于普通的布艺沙发,用滚筒刷轻柔地将上面的灰尘刷干净即可;对于较贵一点的布艺沙发,则要用专门的吸尘器将其表面的灰尘全部吸净,在潮湿的空气里还要用吹风机轻吹沙发,以排除里面的湿气。

皮革沙发:湿度适中避高温 皮革沙发的保养要注意两个方面:第一切忌将之放置在高温的地方,因为这会使皮革外观发生变化、互相粘连,擦拭时也不要使用湿毛巾或湿布,而要用干布;第二要保持适中的湿度,湿度过高会水解皮革,损坏表面皮膜,湿度过低则易发生龟裂和硬化。

实木家具:防晒防爆巧护理 要保持其原有光泽,可将专门的清洁剂均匀地涂在家具表面,然后轻轻擦拭,洗完擦干水渍。另外,实木家具最好避开强烈的太阳光以免将家具晒裂。

藤艺家具:清洁要“无孔不入” 由于藤艺家具多孔,且春夏之交各种虫类繁殖出没,所以要定时清洗,清洗时要注意“无孔不入”。要看各处的油漆是否脱落,如无,可用柳条削尖剔除“孔”中的灰尘,再以牙刷蘸肥皂水或者植物油轻刷小孔即可;如有油漆脱落,则需在清洗的基础上再补上油漆。
朱本浩

解惑

我们为何不会经常从床上掉下来

睡觉的时候我们身体仍在正常运转,我们继续呼吸,生长素继续释放,这些事我们不一定非要醒着才能做。同样,睡着之后,我们的身体在潜意识控制下仍会动,有些人甚至在睡觉时能坐起来或者走路。不过我们大多数人都有足够的控制力来确保我们不会在睡着之后有太多动作,从而从床上跌落。不过这种能力是随着时间的推移而发展的,因此小孩更容易摔下床。
摘自《大科技》