

为什么我们离不开手机

近日,世界卫生组织(WHO)宣布,把沉迷于网络游戏或电视游戏、妨碍日常生活的“游戏障碍”认定为新的疾病,作为依赖症的一种列进了最新版《国际疾病分类》。这是由于随着智能手机及平板电脑的普及,游戏成瘾不断蔓延,在各国已成为问题。WHO定义的游戏障碍具有以下特征:无法控制想玩游戏的冲动,与日常生活相比更重视游戏,即使出现健康受损等问题仍然继续玩。如果给家庭、社会、学业及工作造成严重障碍,并且这些症状至少持续12个月,则可以诊断为患有游戏障碍。为什么我们离不开手机呢?

首先要深入探求网络之“瘾”的神经学机制,心理学家推测多半还是和我们大脑“奖赏系统”中多巴胺、乙酰胆碱等神经递质的变化有关,不过更重要的还是来源于人们内心的某种缺失。专家提出,网络依赖者可以在网络上获得不同的心理防御机制,以对抗日常生活中的压力。对于在生活中受到挫折的人来说,网络游戏和社交的成功可为他们的

挫败感提供补偿作用。当人们生活中的不满无处发泄时,网络中看似冒险实无风险的游戏起到极好的替代作用。而面对现实中无法处理的问题时,人们也可藉由在虚幻、想象世界的漫游获得幻想满足。个人在现实生活中无法获得成功,同样可通过网络成为“英雄”,获得他人认同而得到安慰。了解了网络成瘾形成的原因,我们可以从中发现人们离不开手机有以下两大原因:

原因之一:大脑不喜欢独处

2015年,美国南佛罗里达大学发起了一项关于使用手机的研究。研究指出,通常情况下,使用手机的潜在动机并不是为了获得愉悦,而是为应对增强的压力和焦虑而做出的反应。先从事实说起:我们中的很多人,如果不把每分每秒都利用上,就会感到焦虑。研究表明,我们之所以会因为没有充分利用拥有的每分每秒而感到焦虑,一个原因在于,我们难以和自己的思想独处。

原因之二:在线=存在,断线=消亡

现在,网络成了我们与他人以及整

个世界的主要联系。不能使用手机,就仿佛与这个世界失去了联系。智能手机让我们感觉自己永远与世界相连,以此缓解孤独感袭来造成的焦虑。

马里兰大学国际媒体与公共议题中心发起的一项研究表明,与网络断绝联系的人会被强烈的消亡恐惧感所吞没。研究人员要求200名学生连续24小时断绝与手机、电脑(及其他媒介)的联系。在描述这段感受时,学生们表示,他们感到自己与世隔离,对可能错过的东西感到焦虑,他们使用的词语表现出强烈的感情色彩:疯狂渴望、非常焦虑、极度烦躁、痛苦、紧张、情绪失控。

当我们不在线,当我们断开联系,当我们错过一切,我们就不存在了,这会带来最无法忍受的、事关存在的焦虑。这也可以解释我们对电子设备会产生强烈冲动的理由:它不是一种病理现象,而是因为网络世界有能力触动人类精神深处,这使我们中的很多人沦为电子设备的奴隶。

田涛

诗词中的养生之道

良好的兴趣助养生

黄梅时节家家雨,青草池塘处处蛙。
有约不来过夜半,闲敲棋子落灯花。

——宋·赵师秀《约客》

赵师秀,号灵秀,南宋诗人。与徐照(字灵晖)、徐玑(字灵渊)、翁卷(字灵舒)并称“永嘉四灵”,人称“鬼才”,开创了“江湖诗派”一代诗风。在这首《约客》中,最后一句“闲敲棋子落灯花”便是该诗的诗眼:朋友有事来不了了。于是,诗人拿起棋子,跟自己对弈,灯是唯一的旁观者。灯花落了,突然明亮的灯光充满了整个房间,诗人会心一笑,脸上写满了闲适。同样,清代诗人纪晓岚的《钓鱼绝句》写得也很有趣味:“一篙一棹一孤舟,一个渔翁一钓钩。一拍一呼又一笑,一人独占一江秋。”这不仅是钓鱼了,他钓的是幸福、快乐,钓的是一种境界、一种情怀。

一个人饱食终日、无所事事,会感到空虚、乏味,所以,培养有益于身心健康的兴趣爱好,比如:下棋、钓鱼、种花、书法、摄影、绘画等,这样不仅能打发寂寞,还能稳定情绪、增加食欲、帮助消化、安稳睡眠。

乐冰

保健

食物热量,加减要会算

网上流传着一些所谓“零卡路里、负卡路里”食物,让“吃货们”心动不已。吃了不仅不会长胖,还能让人变瘦,真有这么好的事吗?

实际上,零卡路里、负卡路里食物并不存在。产生能量的三大营养素是蛋白质、脂肪和碳水化合物。脂肪1g可产生9kcal热量,蛋白质和碳水化合物1g分别产生4kcal热量。所以,日常饮食要注意尽量不吃高热量食物,如炸薯条、洋芋片、泡面、炸鸡、比萨、热狗等以及某些传统小吃,像葱油饼、奶油饼、油条、烧饼等,这些食物或是只含有油脂与面粉,或是烹饪采用油炸油煎,均是导致体重超标的罪魁祸首。另外,可乐、巧克力、口香糖、糖果主要由糖、色素、香料所组成的,除了提供糖分即热量之外没有什么营养价值,也要尽量少吃或不吃。

饮食中,要增加蛋白质的摄入,每天保证一个鸡蛋、一杯奶,多喝白开水,少摄入含糖分高的西瓜、葡萄等水果以及冰淇淋、奶油蛋糕、曲奇饼干等点心;不吃夜宵,少吃零食,不吃油炸类、膨化食品、酸辣刺激食品;增加户外活动时间,建议每天都有规律性的半小时以上的运动,包括跑步、游泳、打球等有氧运动,增加能量的消耗。

蔡美琴

提醒

香水不要喷在这里

眼周 香水中含有酒精,有些甚至高达95%。眼睛周围的皮肤非常敏感,接触含酒精的香水后很容易引起刺激反应。

头发 虽然头发能自然地吸收气味,但含有酒精的香水会使头发变干,特别是把香水直接喷在头发上。

手 含有酒精的香水会使手部皮肤干燥,并可能导致皲裂。而且,香水喷在手上后,碰巧揉了眼睛,也会刺激眼周。

腋窝 很多人在意自己腋窝的味道,尤其是在炎热的夏天。但香水会影响腋窝汗腺的正常运作,导致瘙痒和灼痛,并可能使味道更难闻。

赵鹏程

图吧

座头鲸设“陷阱”捕鱼

野生动物摄影师在位于英格兰北部的设德兰群岛,捕捉到一组罕见又让人叹为观止的座头鲸围捕场面。画面中,座头鲸群在吐泡泡的同时围绕一群浮游生物和小鱼游动,在海面上几乎画出一个同心圆。而随着圆圈半径收窄,猎物被周围的气泡牢牢“网住”,最后座头鲸再浮出水面在换气的同时大快朵颐。



摘自《科技日报》

真相

脑子也是水做的

日常生活中,我们经常用“脑子进水了”来形容一个人做了蠢事。但实际上,我们的脑子里不仅有水,而且还不少,而这种脑子里的“水”叫“脑脊液”。人的大脑并不是一整个都是实心的,内部被分隔成了好几个隔间,这些隔间叫做脑室,脑脊液就是充满脑室里的液体。

脑脊液由脑室中的脉络丛产生,脉络丛是由众多毛细血管组成的一个网状结构,上面还覆盖着一层室管膜上皮。整个脉络丛都是毛茸茸的,这些微绒毛就是分泌脑脊液的关键。

摘自山西科普网

解惑

声波可以驱蚊?

每到夏天,各种驱蚊手机软件和“声波驱蚊器”就开始流行,它们号称采用了声波驱蚊原理,具有较好的驱蚊效果。

真相:蚊子翅膀的振动频率约在每秒250~1000次范围内,具体频率与蚊子种类有关,不同种类蚊子的振动数值有一定差异。所以即使某一频段声波确实能驱除某种蚊子,也不可能对所有的蚊子有效。

事实上,曾有国外学者对3个不同频段的超声波驱蚊设备进行测试,结果显示,这些设备都不能有效驱赶蚊子。美国联邦贸易委员会和美国国

摘自《百科知识》

膳食

葱油拌面解乏开胃

夏至作为一年中白昼最长的一天,长久以来我国民间一直有夏至吃面的习俗,意为“吃过夏至面,一天短一线。”同时,夏至时期也处于梅雨时节,湿润的空气中有充足的水气,滋养着一切,放眼望去是满目的柔绿色。在湿气较重的梅雨时节,身体难免觉得些许疲乏,来自自己动手制作一道顺应时节的料理,新鲜的青葱熬上一锅葱油,香气袭人,与家人一起开启夏日美好时光。

食材:面条、香葱、香菜、黄瓜、胡萝卜、油、糖、醋、酱油、生抽

步骤:先调酱汁,酱油、生抽、糖、醋均适量调和,备用;起油锅,放入事先切好的葱葱段,小火加热炸香葱,炸至焦黄,注意不要炸糊了;捞出葱,葱油备用;烧开一锅水,放入适量挂面,煮好后捞出过水,沥干水分;黄瓜和胡萝卜切丝,放入沥干的面条上,倒入葱油,加入调好的酱汁,拌匀即可;最后,放上几片香菜。

汪锡卿

居家

“冰丝”到底是什么

“冰丝”的原料来自我们最常见的人造纤维——粘胶纤维。简单来说,粘胶纤维是由各种天然纤维,如棉、木等为原料,进行重新加工后制成的,属于人造天然纤维。它保留了棉纤维等天然纤维的优势,吸湿性符合皮肤的生理要求,具有光滑凉爽、透气、抗静电、色彩绚丽、染色牢度较好等特点。经过改良后,粘胶纤维还可拥有抗紫外线的特殊功能,非常适合制作夏季服饰。

不少“冰丝”材质中还加入了不多于5%的氨纶,以增加弹性,但即便如此,和一般的棉织物相比,“冰丝”仍然显得十分娇贵。清洗的时候需注意:该类面料遇水发硬,洗涤时要轻柔,以免起毛或裂口;用中性洗涤剂或低碱洗涤剂,洗涤液温度不能超过35℃;洗后排水时应把衣服叠起来,大把握掉水分,切忌拧绞,以免变形。

摘自《生命日报》