

走出误区

# 这些舒服的姿势伤你最深

### “葛优躺”诱发腰椎间盘突出

腰椎之间有一块叫椎间盘的“弹簧片”。质软,被一个个纤维环包裹着,可以让脊柱弯曲。半卧位时,腰椎会因缺乏足够支撑,导致原有弧度被改变,让椎间盘所受重力不断增大,诱发椎间盘突出。若长时间处于不正确的姿势,经常受压或拉伸,“弹簧片”外的纤维环可能破裂,里面的东西就会膨出,碰到神经,引起腰部及下肢疼痛、麻木,即为腰椎间盘突出症。另外“葛优躺”改变了脊柱的正常生理弯曲,头极度前屈,对颈椎的伤害比低头(如长期玩手机)危害更大,长期“葛优躺”会加速颈椎退变,诱发颈肩疾病。

### 手托腮易患骨刺

有些人一坐下来就会跷起二郎腿,长此以往易造成骨盆倾斜,导致长短腿,还会影响腿部血液循环。

当年葛优参演《我爱我家》时,无论如何也不会想到,他在沙发上那么销魂一躺,十几年后竟成为网友们最热衷的躺姿。很多上班族和熬夜族都喜欢以“葛优躺”的坐姿或者卧姿来放松,殊不知,颈椎、腰椎和腰椎对这个姿势其实是很恐惧的,久而久之还会诱发骨科疾病。那么日常生活中,专家认为还有哪些看似舒服实际上很伤身体的姿势呢?

一些长时间在电脑前伏案工作的人,喜欢单手托腮撑着脑袋,同时肩膀高耸、近距离俯视屏幕,使颈部关节长期处于高压状态,易患骨刺、椎间隙变窄等。

### 含胸驼背压迫颈椎

含胸、驼背、头前倾、肩膀耷拉着,是常见的错误姿势,虽看似放松,却会压迫颈椎、胸椎以及椎体周围神经,导致颈椎骨质增生、椎间盘突出等。还有人喜欢“稍息站”,尤其是在商场、超市工作需要长期站立的人,爱将重心放在一条腿上,腰部歪斜,短时间内比双腿用力舒服,但腰椎两侧长期受力不均可能导致腰背疼痛。此外,行为决定心态,错误的站姿

不仅有损形象,还会使人心态消极。

### 拖脚走路造成关节劳损

中国古代常行“趋礼”,即地位低的人从地位高的人面前走过时,要低头、含胸、弯腰、拖着脚,以小步快走的方式表示礼敬。当下,不少人的走路姿势与之类似,看似省劲却带来诸多隐患:脚掌拖着走,抬脚幅度过低,易造成关节、肌肉、足弓劳损;走路不摆臂易失去平衡而摔倒;头部前倾使颈部血管、神经受到压迫,易诱发脑供血不足。

还有不少女性爱背单肩包,走路时为防

包带滑下,下意识地抬高一侧肩膀,久而久之可能导致“高低肩”,诱发脊柱侧弯。

### 趴着睡压迫颈动脉

趴着睡不符合颈椎生理弧度,可能导致颈椎错位压迫颈动脉,导致大脑缺氧,出现头痛、头晕。俯卧还会压迫胸腹部脏器,影响呼吸,干扰睡眠。

有些人睡觉时喜欢用枕头把腿脚垫高,这个姿势的确惬意,但不宜过长,否则加重腰部负担,还会增加心脏负荷。

陈洁 / 整理



冷知识

## 年月日计时单位是怎么形成的

年,是一种计时单位。一年有多长呢?几乎所有的地球人都能答得出来,一年有365天。那么大家知不知道,为何一年有365天呢?

其实年、月、日等计时单位的出现是和天体运动以及万物生长有关系的,我们的祖先们在漫长的历史发展中,通过观察农作物的生长规律,推算天体运行之间的关系,观察授时,确定了我们今天还在不断修正沿用的历法。

“日”是根据地球自转周期确定的,“月”是按照月相变化周期确定的,“年”则是按照地球公转周期确定的历法。根据精确计算,地球绕太阳公转一周的时间是365.2422天(可以说是365天5时48分46秒),我们称之为一个回归年。

公历规定一个平年的时间是365天,实际上是比回归年少算了5时48分46秒,为了平衡人为历法和地球实际公转周期之间的时间差,少算的时间每四年约累计为一天,所以在第四年的二月月末加上这么一天,那么这一年就有366天了,我们称之为闰年。

不过我们算的再细致些,就会发现4年累计的时间差实际上不够1天,按4年一闰的规律,大概每400年就会凭空多出3天时间来,所以公历又规定年份是整百数时,必须是400的倍数才算闰年,也就是说遇到末尾两位是00的年份,能够被400整除的年份才为闰年。如2000年能被400整除,为闰年,而1900年不能被400整除,为平年。这样公历每400年就会出现97个闰年,抹掉了多出来的3天。所以判断是不是闰年的规律是:4年一闰,100不闰,400年再闰。

科中

探索发现

## 名字影响长相?

近日,由美国心理学家协会出版的《人格与社会心理学》杂志刊登了一项研究:名字会影响人们的长相。

以色列希伯来大学研究人员在法国和以色列找到数百名参加者,向他们出示了陌生人的照片和四五个名字,让他们选出一个看起来最匹配的。令人惊奇的是,人们的正确率竟然高达40%。而且,该判断受文化因素制约,人们在判断本国人名时,正确率更高。这个结果证明了“自我实现预言”在其中发挥了作用:人们会将不同的名字与文化中的刻板印象联系在一起,在潜意识中通过变换发型、妆容等方式来使外表和性格变得“像自己的名字”,以此满足社会期待。

研究人员表示,一旦人们知道了名字可能改变人生轨迹,父母在给小孩起名时就会考虑得更周密,人们也可以选择是否遵循名字的社会期待来成长。

郭五陵

微科普

## 玛娃花仙螺:贝壳中的花仙子



果壳

玛娃花仙螺,又名细腰肩棘螺。它的名字就是对它外观最直观的描述了,它的棘刺大多内卷,恰似一朵含苞待放的花朵。尽管玛娃花仙螺分布区域并不狭小,从日本到澳大利亚,甚至非洲东岸都有所发现,但其生活区域大都在近海的珊瑚礁和岩石中,还有的栖息在一两百米的较深水域,要捞到一枚也是不容易的。由于获取不易,且一枚玛娃花仙螺的外形各有不同,本就缤纷夺目的外表又有千变万化的妙趣,因此玛娃花仙螺一直都是贝壳爱好者趋之若鹜的收藏品。

医学新知

## 一管血就能测癌吗? 这是真的!

加州大学洛杉矶分校医学院研究团队开发出一个计算机程序,能够从单个血液样品中检测出多种癌症,并能具体定位原发灶癌组织的器官位置,可用于癌症筛查和早期诊断。相关研究成果发表在近日出版的生物学顶尖杂志《Genome Biology》上。

研究人员表示该程序的工作机制是在患者血液中寻找自由流动的癌症DNA中的特殊表现模式,并将其与数据库中的不同癌症类型的表现遗传数据相比较。因为来自肿瘤细胞的DNA在癌症早期阶段会进入血液,所以对疾病的早期检测提供了独特的靶点。该团队建立了表现遗传甲基

化标志物的数据库,这些标志物在许多类型的癌症中都很常见,并对起源于特定组织的癌症具有特异性。他们还汇编了非癌症样本的甲基化模式,从而拥有比较癌症样本的基线。

研究人员利用乳腺癌、肝癌和肺癌患者的血液样本对该程序进行测试,并与另外两种常用的机器学习方法进行了比较。结果显示,另外两种方法的总错误率(产生假阳性的可能性)分别为0.646和0.604,而新程序的这一数字低为0.265。值得一提的是,该组受测人群中30人患有早期癌症,该程序能够检测出80%的病例。

姜靖

收藏鉴赏

## 宋瓷的朴素雅致之美

宋代在中国历史上有着独特的内涵,它紧跟着绚烂辉煌的唐代之后粉墨登场,打造了与新时代相适应的文化类型,那是一种相对内敛、色调淡雅但又不乏炫目亮点的文化类型。中国瓷器披一肩岁月风尘走来,略经整饬与梳理后,就很自觉地与宋代成熟的哲学思想与飘逸的道教文化以及市民社会高度认可的趣味相适应,并达到中国陶瓷史上第一个高峰。

传统的中国读书人,是崇尚朴素雅致的,因此宋瓷官窑器型常见素器,并且大量仿烧古代的青铜器、陶器形制,颜色也仅以青、灰、白、玫瑰紫、铁褐色几种为主。五大名窑中汝窑、官窑、钧窑均为青瓷,钧窑由于窑变色难以控制,因此会出现玫瑰

色、铁褐色等颜色,定窑、哥窑为白瓷。哥窑由于工艺特殊,呈现仅此一家的“金丝铁线”。大量的盘、炉、瓶也就是摹古仿旧,没有任何装饰,全靠线条流畅,颜色微妙取胜,留下来大量的传世作品。“家财万贯,不如钧窑一件;钧窑十件,不如汝窑一片”等顺口溜,极言传世宋瓷之珍贵,例如北宋早期存在了20年的汝窑,至今倾全世界之力,仅发现67件半,从南宋时期,就是皇族都难得一见的珍品,那传说中的雨过天青色、蟹爪冰裂纹,是无数收藏家的美梦。

宋代的瓷器不仅品类繁多、卓越,而且影响深远,成了后代各类陶瓷的典范。宋瓷之美,首先美在气质,是一种典雅的

文化气质,这种气质内敛、沉静、自信,宛如大家闺秀。宋人的原则是“天工与清新,疏淡含清韵”,并形成了“顺应自然、平淡天真、中厚质朴”的审美观点,同时以此为标准,追求返璞归真的自然主义。因此,宋瓷就极大地倾注了这种浓厚的人文色彩,来体现自然中的物性、趣味性和思想性,而且上升到一种透彻了悟的哲学高度。如出现在宋代的梅瓶、玉壶春、斗笠盏等器物,它们的胎骨造型都强烈地体现“合于天造,厌于人意”的思想和意韵。即便是一般的日用品,也因为宋代整体文化风气的使然,有着不俗的气韵和风采,艺术品位历经千年而不衰。

汤米