

# 这样休息不仅更累还伤身

结束一天的忙碌工作,你最想做什么来放松自己?大餐一顿?刷手机?睡懒觉?其实,很多看似在“休息”的行为,实际上是在消耗精力、损伤身体,甚至影响情绪,长期下来对身心健康有害。

## 睡眠过度:越睡越困倦

睡眠不足就像电池没充满电,身体错过了修复的机会,导致疲惫、心烦,长期下来更会损害健康。但睡太多也会有问题。睡眠不足或睡眠过度都是抑郁症的典型症状之一。研究显示,长期过度睡眠与较低的智力水平、心脏病、糖尿病等疾病有密切关系。很多人周末喜欢“睡懒觉”,但醒来却感到昏沉、头痛,反而更疲劳,这是因为你打乱了生物钟。所以,睡眠质量比时间更重要,保持规律作息,别让自己进入“睡懒觉”的误区。

## 刷刷手机:越刷越焦虑

大多数人都觉得,上网、刷手机可以放松身心。特别是刷短视频,持续的、高强度的视觉和听觉刺激,让大脑分泌多巴胺,越刷越爽,暂时忘掉烦恼。但这种持续的高强度刺激会让大脑的耐受度逐渐增加,一旦停止,可能会焦虑不安,这种现象被称为“错失焦虑”,即个体担心自己缺席别人有意义的经历而产生的一种弥散性焦虑,表现为渴望持续了解他人正在经历什么,频繁使用社交媒体的人更容易产生这种焦虑。而且经常无意识地比较别人的“完美”生活或形象,容易让自己产生消极情绪。

## 过度休息:越休越疲惫

休息确实能帮助恢复体力,但过度休息反而可能让你更疲惫。

长时间不活动会导致身体更疲倦,尤其是当你平时精力充沛时过度忙碌,感到累时又长时间懒散不动,这种极端的生活方式是慢性疲劳持续的原因之一。白天过长的休息还会打乱晚上的睡眠。所以,当你生病或疲劳时,短暂的休息和适量的温和运动才是正确的选择,散步等轻微运动能帮助身体恢复活力。

## 打打游戏:越打越痛苦

对很多年轻人来说,电子游戏已经成为一种常见的“心理避风港”。在某种程度上讲,“电玩解压”确实有效。但并非所有游戏都能让我们轻松快乐。比如一些带有排名的竞技游戏,每场比赛都关乎排名,结果让玩家产生压力,甚至影响情绪,开始焦虑、崩溃。越玩越累,陷入“不赢不下线”的循

环,完全忘记了玩游戏是为了放松。长时间玩游戏还可能增加青少年患强迫症的风险。许多游戏通过限时活动、每日打卡等方式向玩家施加压力,玩游戏反而像是在完成任务。

## 吃吃喝喝:越吃越抑郁

对于“吃货”来说,美食不仅是快乐的源泉,也是缓解压力最快速、最有效的方式。然而深受年轻人喜爱的“快乐肥宅水”可能并不能带来快乐。糖能刺激多巴胺分泌,让人感到愉悦,但很多人不知道的是,过量摄入糖不仅会让你发胖,还可能让你陷入抑郁。油炸食品也是赫赫有名的“情绪杀手”。2011年的一项研究表明,摄入反式脂肪越多,抑郁的程度就越高,患上抑郁的风险也越高。

来源:科普中国

## 图吧

### “银河之眼”闪亮夜空

近日,黑龙江省牡丹江市的夜空上演“银河之眼”奇观。从地平线升起来的银河,远看像是一座弯弯的拱桥,此时的月亮恰好运行至“银河拱桥”下方靠近中间的位置,二者共同组成一只“大眼睛”,被人们形象地称为“银河之眼”。

来源:新华社



4月23日凌晨在位于黑龙江省牡丹江市的镜泊湖景区拍摄的夜空(拼接照片)。

## 趣知

### 火焰没有影子

影子产生的条件包括光源、不透明物体和被投射物体。而燃烧中的火焰本质上是一团高温气体,其本身是产生光子的主体。且整体透明度很高,光线可以直接穿过,没有遮挡,自然也就看不到影子。不过,如果相对更加亮的光源照在暗弱的不纯气体的火焰上,比如太阳光照向蜡烛光,你仍然可以看到蜡烛光淡淡的影子。这是因为不纯气体火焰中包含的可燃挥发物质能够吸收或改变光线的方向,从而产生模糊的影子,但这样的影子并非火焰自身产生的。

来源:数字北京科学中心

## 辟谣

### 水溶C能治口腔溃疡?

这种说法过分夸大了水溶C的作用。水溶C可以在一定程度上辅助缓解口腔溃疡的症状,但目前无充足和明确证据显示其可以直接治疗口腔溃疡。

口腔溃疡的发生与多种因素有关,比如局部创伤、免疫力下降、营养缺乏、压力等。维生素C具有抗氧化功能,确实能促进胶原蛋白合成和黏膜修复,若因维生素C缺乏导致免疫力低下出现口腔溃疡,适量补充或有助于缩短病程,但通常水溶C的维生素C含量很低,所以作用也很有限。

治疗口腔溃疡,建议以局部治疗为主,如使用含抗菌成分的漱口水、溃疡贴片或糖皮质激素软膏,同时避免摄入辛辣、酸性食物,保持口腔清洁。若反复发作或长期不愈,要及时就医检查病因。

来源:科学辟谣平台

## 解惑

### 物理计算结果不能写分数

物理老师说过,物理学中的最终计算结果不能用分数表示,要写成小数形式,这是为什么呢?

首先,物理量的定义和测量通常具有特定的物理意义和单位,例如速度表示的意义是“单位时间内的路程”。如果速度的计算结果用分数表示,那么其意义就不再是单位时间内的路程了。其次,物理实验和测量的精度通常与测量工具的精度相对应。例如,使用分度值为1毫米的刻度尺测量长度时,能够准确读到0.1厘米,而无法精确到十六分之一厘米(0.0625厘米)这样的分数值。因此,保留分数形式的计算结果在实际操作中并没有意义。此外,分数在实际应用中可能无法直接使用。例如,制造一个芯片所需的硅片宽度如果是“三分之四厘米”,这个结果无法直接用于实际生产,因为没有任何工具可以精确到这样的分数值。

来源:微科普

## 提醒

### 警惕旅途中的经济舱综合征

经济舱综合征,又称“旅行血栓征”。它是指在长途旅行中,因乘坐飞机经济舱、火车硬座、长途客车等空间有限的交通工具,长时间静坐不动,下肢血管缺乏肌肉收缩的挤压作用,静脉血液回流变慢,导致血液在下肢静脉淤积,出现下肢肿胀等症状。此外,旅行中如厕不便,乘客可能减少饮水,使血液浓缩、黏稠度增加,也会增加下肢静脉血栓形成的风险。

经济舱综合征的早期症状

可能仅为下肢静脉血栓形成,如小腿疼痛、肿胀、局部红肿发热,部分情况下可能无症状。若未及时发现和治疗,血栓脱落可能阻塞肺动脉或其分支,引发心慌、胸痛、胸闷、咳嗽、咳血等症状,严重时还会导致休克甚至猝死。

因此,旅行过程中一旦出现下肢肿胀、胸闷胸痛、呼吸困难、面色苍白、晕厥等症状,应立即告知工作人员,寻求帮助,并尽快前往医院就医,避免严重后果。

来源:《北京青年报》

## 寻秘

### 石楠花为啥难闻

石楠花散发的特殊气味让人一言“楠”尽,有市民表示,这种花的气味很臭,闻着有种说不出的感觉,很难受。百花多香,石楠花为何却是腥臭的?

石楠花的臭味主要是精氨酸氧化导致的,精氨酸是一种氨基酸类化合物,当它与氧气相遇的时候,就会释放出这种特殊味道。不

过大可放心的是,石楠花的这种味道虽然不大好闻,但对人体并没有什么影响。虽然气味难闻,但是从城市绿化的角度来讲,石楠却有诸多优点。石楠四季常绿,有抗烟尘、吸收汽车尾气、驱蚊、降尘和稀释有毒气体的功效,被称为抗霾神器,能起到净化环境的作用。

来源:大河网