

黄金分割点 0.618, 生死密码?

很多人迷上“黄金分割”养生论, 医生认为不可全信

养生之道, 和神奇的黄金分割定律也有联系? 近来, 很多人流行用黄金分割点0.618指导健身防病, 有人甚至将这个视为生老病死的密码。南京市中医院专家告诉记者, 不能完全靠这个简单的定律来养生。

养生“金定律”不可全信

昨天, 杨女士去医院做体检, 顺便问一问医生养生之道。杨女士今年60岁, 身体一向很不错, 她曾经看过杂志上介绍健康养生要遵循“黄金分割点”, 看起来似乎挺

正确的。她说, 杂志上称如果一个人以100岁计算, 那么用100乘以0.618, 这么算起来, 最不健康阶段是61.8岁之后, 最健康的是在38.2岁(100-61.8岁)之前。38岁就是人生中一个正黄金点, 62岁相应地就是人生中一个负黄金点。

杨女士告诉记者, 她现在快到健康的一个分水岭, 所以赶紧做个体检。不过她也有点疑惑, 所谓的“黄金分割”养生论, 甚至连穿衣、穿衣前眼睛睁开静养的时间都规定好了, 好像没有这么神奇吧。

记者在网查询发现, “黄金分割点”的指导成为一个养生的“金定律”了。不过, 专家表示, 这个定律不可全信。

有的说法生搬硬套

按照“黄金分割”的方法, 有人认为, 动与静应该是一个0.618的比例关系, 大致是四分动、六分静, 这才是最佳的养生之道。

南京市中医院大内科主任张钟爱说, 坚持运动是人体维持健康、增强体质的秘诀, 但体质锻炼都存在个体差异, 一味地强调动多

还是静多, 意义不大。譬如, 运动的强度, 运动的时间都很有讲究: 年轻人应该坚持每天运动, 而不是一个星期剧烈运动一次; 老年人运动则可以见缝插针并注意天气冷暖, 适当的散步、打太极等柔性运动对身体都是有益的。

“黄金定律养生法”还认为, 如果你估计穿衣服的时间要2分钟, 那么躺在床上睁开眼睛的时间应为3分钟, 因为一段过程利用黄金分割律, 应是前段事情与后段事情的时间比约为6:4。专家表示, 这个说法也是生搬硬套, 老年人醒来

后确实应在床上静养几分钟, 但是精确到几分钟, 没有太大的必要。

倒也不是所有的“黄金分割养生法”都是错的。一天即一个昼夜24小时, 如果将白昼和夜晚视为各为12小时, 按照黄金分割定律, 那么人最理想的睡眠时间刚好是夜晚12小时的0.618 (7.416), 即近7.5小时。“对于一般人来说, 这个睡眠时间倒也没有错。”张钟爱说, 一般来讲, 睡眠宜早, 入睡时间不要超过晚上十点, 老年人建议不要超过九点。

通讯员 李珊 快报记者 刘峻

好伤心, 只能再见妈妈150次了

这道特别的算术题感动了无数大学生, 唤起他们感恩的心

我妈妈26岁生下我, 24年以前的24年, 妈妈每天都能看到我。

现在我24岁了, 已经四个月没有回家看妈妈。

而妈妈50岁了。我想, 妈妈如果可以活100岁, 那么, 妈妈还可以活50岁。

那我如果再这样四个月回家看她一次,

我这一生, 妈妈这一生,

就只有150次机会见面了。

这道数学题的答案, 我永远不会敢和妈妈讲的。

如果她知道的话, 她会多么伤心啊! 她会多么伤心啊!!

……

还未将帖子看完, 南大学子“lunasol”的眼眶就湿润了: “帖子已经看了好几次, 但还是觉得很难过。”在《南大小百合》的讨论版上, 这则帖子触动了所有学生们心底的弦: “从未算过这样的算术题, 帖子让我们猛然惊醒, 这才发现自己对父母原来那么不孝。”

和父母相聚只有280天了

网友“myalone”说: “仔细算

了一下, 初中以前天天回家, 初中以后每周回家一次, 高中开始每月回家一次, 大学开始每年回家两次, 工作以后每年回家一次, 每次待不过一周。现在爸53岁, 妈47岁, 如果能够活到90岁, 还有40年左右的时间, 如果按每年回家一次, 一次七天的计算, 我们能够在在一起的时间只有280天! 真正能够在在一起面对面说说话、聊聊天, 的时间更是少得可怜。”

虽然这帖子并非南京大学生的原创, 但却被大学生们频频转载在校园讨论版上。“深深地忏悔

中。”南京林业大学的大四男生黄同学说, 看完帖子后, 他就十分懊恼。寒假里他一直抱着电脑, 也不陪爸妈多说话, 有一次, 妈妈责怪他沉迷网络, 他还对妈妈特别凶, 差点吵了起来。

有空时要常回家看看

不仅是大学生, 很多已经工作的年轻人也被深深地感动。“nju-jing”看完帖后陷入了沉思, 年幼时父母对自己的点滴照顾历历在目, 他说: “我的错更大, 在浦口上学的时候, 爸爸几次来看我, 都没

有好好地陪他, 还希望他快走, 自己真是不孝。工作后也只能一年回一次家, 有两年还没有回。”

“儿女对父母养育之恩的报答, 不仅要有物质上的赡养, 更要有精神上的安慰。”昨天, 南京航空航天大学的一位女生动情地说, 父母不会要求子女物质上的回报, 但对情感上的交流或者说回报很在意。“我们‘80后’、‘90后’都是独生子女, 更应该通过各种形式向父母表达自己的感恩之心。”

快报记者 谢静娴

汽车广场

- 车辆信息
- 车辆租赁
- 求购汽车
- 求购摩托车
- 转让汽车
- 转让摩托车
- 转让工程机械车



(上接B10版)
 转让 06年江淮6吨6米2。13151097215
 转让 03金杯, 佳。13851586595
 转让 出租车。18912960332
 低转 04年5档长安。13057506897
 转让 出租车, 外地免。15951870399
 转让 东风小霸王厢货。13675116965
 转让 01年电喷红旗。13390921688
 低转 奇瑞风云。13951838535
 急转 五菱之光, 1.6万(费全)。13245255993
 转让 02长安5仔。13770583570
 转让 06年底金龙旅游车。13645182642
 转让 96年底2000, 电喷。13915994655

转让 10年长安之星。13218881444
 转让 06年奇云, 全险, 况佳。13451816492
 转让 长安之星面包车。13182856615
 转让 04年底佳宝, 1.4万, 况特佳。13813984599
 转让 07雪佛兰赛欧3.98。15996234533
 转让 03, 04面包车。13813906772
 转让 06东风康霸5.8米, 5吨, 况佳。15952250620
 转让 09年4月渣土车。15251871798
 转让 出租车。18921441223
 转让 解放8吨7.8米。13611596066
 转让 05世纪新秀。18602513992
 低转 03五菱(特好)。85102676
 转让 03年金杯。13805179419

转让 跃进, 中型平板货车07年5月。13305148677, 85380043
 转让 99大宇45座客车旅游牌。13401971656
 转让 07年金杯蓝牌。13770303653
 转让 3吨货车。13913851302
 转让 06年8月4.5吨解放厢式货车。13601405303
 转让 04年18座旅游车, 况佳, 6万。18915949869
 转让 04年1月33座宇通。13062527576
 转让 江淮3.3米, 况佳。13814031227
 转让 03年7座依维柯。13770852777
 转让 康双二台, 瑞沃140一台。15952042618
 转让 01牡丹厢货。13951656215
 转让 07福克斯, 极佳。13222777772
 转让 07斯太尔渣土车。13338609029
 转让 04年4.2米货车。13337700262
 转让 出租车。15951630710
 转让 03底奥迪A6。13675107297
 转让 04蓝鸟, 01依维柯。15951757445
 转让 07奥拓。13814506324

转让 06福特嘉年华, 况佳。15205176889
 转让 05, 08年单位1吨货车。13814149829
 转让 02年尼桑蓝鸟。13851622758
 转让 04年普桑, 车贩勿扰。13913965682
 转让 07年江淮6.2米厢货, 08年江铃4.2米厢货。13851477459
 转让 04年别克赛欧, 三厢。13182890239
 转让 17座全顺, 33座大客。13951988847
 转让 02年海马两厢轿车, 车况好, 现价2.2万。13705191729 徐先生
 转让 散装水泥车两辆。13776601847
 转让 07康双自卸。13101896111
 转让 春兰双桥自卸。13141698399
 转让 99年时超。13913009963
 转让 大面包车, 带营运证。13851922096
 低售 九成新奥迪、本田等。15221371511
 转让 04年捷达王, 黑色, 况佳3.6万。13505173772
 转让 01年别克商务。13062566889

转让 06年2.0福克斯, 车好。13851806421
 转让 04年6月4.7米跃进。13505144948
 转让 双桥一辆, 费用齐。13305149966 武
 转让 福田3.8米带卧费全。13400062336
 转让 5吨解放5.4米带卧。13913951013
 转让 02年29座客车。13236589968
 转让 福田598自卸车。13401908283
 转让 04年帕萨特私家车, 况优。13814522401
 转让 01年5月8.7米8吨解放平板货车。13951929768
 转让 06年斯太王。13776548718

转让工程机械

转让 装载机。13770730388
 转让 04年神钢挖机。13245883960
 转让 叉车面包车。13405826162
 转让 装载机、压路机。13905186821
 转让 卡特320C挖机。15850680666
 转让 沃尔沃210B挖机。18913391693

综合信息

- 旅游
- 其他
- 园林景观
- 求购
- 求职
- 出租
- 转让



其他

清丽 学生礼仪。52955300
 广岛之恋 清纯学生、模特。81610177
 学苑百合 学生休闲。81747888
 浪漫一夏 学生模特。81979055
 清纯女孩 白领、学生。86071456
 缘梦 学生、模特。13851658907
 美少妇 休闲、礼仪。13815430098
 美姬 美丽模特。86318706
 倾颜 学生模特。52928685
 羞涩 学生白领。81522659

玲珑 休闲、礼仪。81518555
 明星 休闲、礼仪。85113888
 纯情 学生商务。52015666
 情缘 休闲、礼仪。13645150585
 佳缘 休闲。82083100
 漂亮宝贝 白领、学生。86315670
 精致 学生休闲。86315015
 艳淑 白领、休闲。82007255
 天上人间 高雅、休闲。83003111
 夜色倾城 学生、模特。86056511
 艳丽 丝足。51522810
 贵夫人 白领、学生。83965839
 丽人轩 白领、学生。13505157936

十二夜 模特, 白领。15062200809
 天使 学生、模特。85216542
 感觉 学生、模特。86056277

求购

高收 空调、酒店、床、家具。13913905048
 高收 空调、酒店、隔断、拆除、废旧。15996207785
 高收 (空调)、酒店、家具、床。13813891725
 高收 (空调)、酒店、家具、床。13913890207
 专收 空调、废旧。15996395555
 专收 拆除、酒店、家具、空调、铜、铝、铁。13851550954
 高收 各种电器、家具、厨具、废旧设备。13770557688
 专收 空调、酒店、(电器)、家具、地板、拆除。13218028195
 高收 中央空调、废旧物资。13851787977
 高收 酒店、空调、家具、隔断、拆除。13915999380
 求购 蛋糕、面点设备。15062269675

快收: 各种(空调)、机电、(缆)、(厨具)、(废)。15651615558
 高收 (空调)、桌、椅、床、(废旧)。13913852532
 高收 酒店、办公家具、床。13611585481
 高收 1-10匹空调废旧物品。13913031566
 高收 家具、酒店、废、拆除。13951035573
 高收 空调、酒店、地板、(废)。13851719188
 高收 (空调)、桌、椅、床(废旧)。13913852532
 快收 (中央)空调、酒店、厂矿、设备、物资。13851463028
 高收 旧机床、机电、空调。13815874949
 高收 (空调)、桌、椅、家具、床。13913969981
 高收 办公家具。13151419980
 高收 空调、单位、地板、床。13770789398
 求购 (中央)空调、宾馆、酒店、舞厅、电缆、废铁。13851957888

高收 空调、酒店、桌、椅、床。15996485711
 高收 空调、酒店、电器、桌、床、废旧、拆除。13913889838

其他转让

转让 酒店设备。18952017903
 茶社行急转让 厨具、餐茶具、桌椅、自麻机等。84310562
 低转 超市柜台。18951839660
 转让 网吧证。18951735338
 低价急转 笔记本一台, 9成新。13851833569
 转让 早餐设备、冷库。13914723392
 低转 干洗店设备。13851678915
 低转 多功能小吃车。15295533916

丧葬服务

吉安丧葬服务

清洗穿衣, 布置灵堂, 写挽联, 下葬。费用: 灵堂材料 + 服务费 + 骨灰盒 = 780元, 寿衣260元/套。服务结束, 满意付款 13913991958