

按摩真能消除疲劳替代运动吗?

不少白领一族长时间面对电脑工作,一天下来,脖子发酸,头脑发昏,腰酸背痛,全身不舒服。而下班后又因为劳累不想去运动,于是,把目光投向了按摩。那么,按摩能不能消除疲劳,它能替代日常运动吗?

《黄帝内经》中称“经络不通,病生于不仁,治之以按摩”。按摩有疏通经络、调节气血的作用。从现代医学角度来看,按摩主要是通过刺激末梢神经,促进血液、淋巴循环及组织间的代谢过程,以协调各组织、器官间的功能,使机能的新陈代谢水平有所提高。

众所周知,适当地按摩可以缓解颈背部肌肉及筋膜的紧张,减轻颈背部疼痛,就是说,一般的按摩正常的感觉是有一定的酸胀感,但是如果力量过大,会导致软组织进一步损伤。虽然在大力(甚至暴力)按摩以后,短



时间内感觉比较舒服,但是几小时后疼痛会重新出现。这是因为大力按摩以后肌肉发生水肿,症状重新出现,这样反复按摩,反复水肿,形成非良性循环,结果是力量越来越大,病却好不了,甚至有加重的趋向。

实际生活中就有不少这样的例子。有的人专门找手劲大手法重的按摩师按摩,即使在按摩时出现刺痛或疼痛到令人难以忍受的程度,也认为这是正常

的,还直呼“爽”“过瘾”。其实,这是不正常的,极有可能已经造成软组织挫伤以及皮下出血。可见,按摩手法运用不当或手法粗暴,长期盲目地治疗,会导致软组织损伤、骨折、关节脱位,还会引起血管、神经损伤以及使机体产生耐受性等。同时,手法运用不当容易导致胃溃疡出血、闭合性肾脏损伤、休克等。

还有的人以保健按摩来替代健身锻炼,其实这也是一种误区。

按摩可以缓解腰部、颈部、肩部的疲劳,但都市人产生腰酸疼、浑身无力等症状的原因,主要是运动过少,所以说,真正全面的保健还是多参加各种体力劳动或体育运动。此外,并非人人都适合做按摩,非正规的按摩也很可能造成严重的后果。比如颈椎按摩等最好不要轻易做,否则容易造成瘫痪等。所以,正常人体疲劳时还是做些运动为好,比如打羽毛球、慢跑、做广播体操等。

任何一个刺激都有可能打破人体的阴阳平衡,从而导致疾病。按摩也是一种刺激,同样很容易打破这种平衡,即使通过按摩建立下一个平衡,那也需要一个调整阶段,而很多人却没有调整,结果陷入恶性循环。当然,并不是反对人们去做按摩,而是应该根据自身条件,若身体状态好的话,就没有必要去按摩。

李颖 《科技日报》

好消息

反转梦境法 可变噩梦为美梦

噩梦总是使我们从恐惧中惊醒,害怕得不敢再进入梦乡,但最近美国学者已经发现有一种方法可以摆脱噩梦,使噩梦也像美梦一样拥有令人愉快的结局。

纽约州立大学临床心理学博士、睡眠专家罗斯列文博士说,想象一下你的噩梦,幻想一下以某种方式改变噩梦使它不再那么恐惧,在白天一遍一遍地反复练习这种意象。

罗斯列文博士举例说,他曾有过这样一个病人,她经常一次又一次地做同样的噩梦,梦见有人追她直到把她逼进一个黑暗的胡同。于是,他们试图把这个噩梦改成这样:她坦然地转过身,追她的人友好地提醒说:“小姐,你把钱包落在桌子上了。”在接下来的四五天内,她按上述情形复制做这样的梦,结果她体验到了别样的美梦。

嘟嘟

网购其实不低碳

物美价廉、快捷便利、环保低碳,是大多数消费者青睐网购的主要原因。不过一项最新调查结果显示,时下流行的网购只是“看起来环保”。

网购等网络行为,是以大量的、大规模的计算机数据处理中心为支撑。这些堆满服务器的数据中心不仅会耗费大量电能,二氧化碳的排放量也相当惊人。在全球范围内,这些数据中心一年的二氧化碳排放量比某些国家一年的碳排放量还要高。并且,如果数据中心以现有的速度扩大规模,到2020年,这个行业的碳排放量将增加4倍,其污染程度将超过碳排放量最高的航空业。

英国科学家表示,一些所谓的网上购物对环境有益的言论,实际上都无从谈起。通过网络购物只会比去超市购物更污染环境。除非你一次性在网店中购买超过25件商品,或者你平时只去离家50公里的地方买东西……否则这种方式只会比传统购物制造出更高的二氧化碳排放量。

汪吟帆 《新发现》

人们为何对吃着迷



现代人对“吃”正变得越来越痴迷。无论在欧美还是在亚洲,“吃”几乎成了所有社交活动的中心焦点。为什么经济越发达,人们对吃越着迷呢?刊登在美国“公共广播”网站上的一项研究为我们揭开了谜底。

过度节食。人们都认为经济发达的城市不会有人挨饿。事实上,大量希望减肥的人正在“忍饥挨饿”。过度节食反而增加了人们对食物的渴望。

吃饭不规律。多数家庭成员都在为工作、学习忙碌,在快节奏的城市生活中,定时吃饭成了一件奢侈的事情。营养不均衡增加了人们对食物的欲望。

运动少。研究表明,不喜欢运动的人比经常运动的人吃得更多。经常进行体育活动能减少饥饿感。

快餐、零食兴起。快餐、零食注重口感刺激,让人们习惯追求垃圾食物带来的快感。就如同吸烟一样,会上瘾。

刘波 《生命时报》

见多识广



本期问题:

上图中的这个小物件是干什么用的?(你家里应该有同类产品,只是体积不一样)

上期获奖名单:

张静(南京)、李严(南京)、周宏(南京)、王娟(南京)、刘长胜(常州)

请将答案通过短信发送至13675161755,请注明姓名、地址和邮编。我们将选取五位答对的读者发给纪念奖。本市读者请到报社领取奖品。地址:南京市洪武北路55号置地广场602室。领奖时间:每周二到周五下午。外地读者我们将按地址邮寄奖品。

上期答案:遥控器



本期奖品:《微革命》
作者:金错刀
印刷工业出版社友情赞助

向蜜蜂学习怎样解决堵车问题

英国一项最新研究说,在花丛中飞来飞去的小蜜蜂显示出了轻易破解“旅行商问题”的能力,而这正是吸引全世界数学家研究多年的大问题,如能理解蜜蜂的解决方法,将有助于人们改善交通规划和物流等领域的工作。

“旅行商问题”常被称为“旅行推销员问题”,是指一名推销员要拜访多个地点时,如何找到在拜访每个地点一次后再回到起点的最短路径。规则虽然简单,但在地点数目增多后求解却极为复杂。以42个地点为例,如果要列举所有路径后再确定最佳行程,那么总路径数量之大,几乎难以计算出来。多年来全球数学家绞尽脑汁,试图找到一个高效的算法,近来在大型计算机的帮助下才取得了一些进展。



不过,英国伦敦大学等机构的研究人员报告说,小蜜蜂显示出了轻而易举破解这个问题的能力。他们利用人工控制的假花进行了实验,结果显示,不管怎样改变花的位置,蜜蜂在稍加探索后,很快就可以找到在不同花朵间飞行的最短路径。这是首次发现能解决这个

问题的动物,研究报告即将发表在《美国博物学家》杂志上。

进行研究的奈杰尔·雷恩博士说,蜜蜂每天都要在蜂巢和花朵间飞来飞去,为了采蜜而在不同花朵间飞行是一件很耗精力的事情,因此实际上蜜蜂每天都在解决“旅行商问题”。尽管蜜蜂的大脑只有草籽那么大,也没有电脑的帮助,但它已经进化出了一套很好的解决方案,如果能理解蜜蜂怎样做到这一点,对人类的生产、生活将有很大的帮助。

据介绍,“旅行商问题”的应用领域包括:如何规划最合理高效的道路交通,以减少拥堵;如何更好地规划物流,以减少运营成本;在互联网环境中如何更好地设置节点,以便更好地让信息流动等。

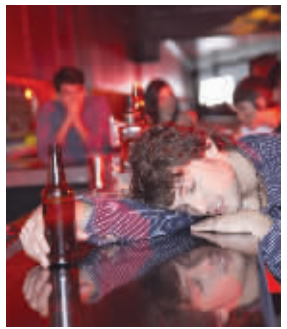
黄堃 《科学时报》

男人为什么比女人更容易变成酒鬼

酒精是世界上最常被滥用的物质之一,男性染酒瘾概率是女性的近两倍。长久以来,导致这种男女差别的潜在生物学因素一直不明确。

最新一期《生物精神病学》发表的一项最新研究表明,多巴胺可能是导致男女差别的重要因素。

美国哥伦比亚大学和耶鲁大学研究人员以因应酬而喝酒的大学阶段男女生为研究对象,在实验室展开酒精消耗实验。扫描结果显示,尽管酒精消耗量相似,但男性多巴胺释放量高于女性。增加的释放量出现在大脑腹侧纹状体,这一大脑区域与愉悦、强化及上瘾机



理的形有极大相关性。

研究报告的作者之一尼娜·厄本博士说:“多释放的多巴胺与男性本身易染酒瘾有较大联系,这可能导致男性易酗

酒的特性并强化其形成酗酒习惯的风险。”

报告主要作者阿妮萨·阿比·达尔加姆解释说:“研究同时发现,重复性大量饮酒会导致酒精诱发的多巴胺释放量下降,这也许是对酒精产生耐受性并转化为习惯的特点之一。”

研究表明,酒精诱发多巴胺释放人体的奖赏效应及滥用倾向中起到重要且复杂的作用。这种对活性有机体神经生化机制的性别鉴定,有助于解释酒精对男女两性的影响,迈出了酒精研究中令人振奋的一步。

王海林 新华网

坏消息

听莫扎特音乐 并不能提高智商

听莫扎特的音乐就能提高认知能力?这是1993年美国心理学家的实验结论,莫扎特的音乐也因而被视作是提高儿童智商的妙方,1998年,美国佐治亚州州长甚至提议向每位产妇赠送一张古典音乐CD。

但最近奥地利维也纳大学的心理学家颠覆了该结论。研究人员对这一课题39项研究的所有文献以及3000多份测试进行统计分析后指出,在聆听古典音乐与改善空间感之间没有任何确定的联系。

不过,这篇论文也巩固了莫扎特效应在大众心理学50大神话中排行第六的地位。

言思行

干手机让手更“脏”

干手机能迅速让洗净的双手去湿变干,而无需再使用毛巾或纸巾。看上去似乎避免了细菌的交叉感染,而实际上呢?

英国科学家称,其实干手机更像是细菌的温床,不但减弱了洗手的效果,还助长了细菌的传播。

研究人员解释道,安置在盥洗室里的干手机长期处于一种温暖潮湿的状态,这样的条件非常适合细菌滋生和存活。洗净的双手在烘干的时候,可能会被附着在机器表面以及出风口处的细菌再次传染。

另外,在烘干的过程中搓动双手,又会将残留在毛孔中的细菌带回到皮肤表面。以至于在使用了干手机之后,手反而更“脏”。

《新发现》