

健康养生



特约主持人

徐凯

南京体育学院运动健康系实验室主任、副教授。本科毕业于南京铁道医学院(现东南大学医学院)临床医学专业;研究生毕业于南京体育学院运动人体科学专业。长期从事生理学、营养学和运动处方的教学。

左三圈右三圈? 颈椎操不能这样做!

请你这样做



动作示范:芮典

冬天预防颈椎病有很多需要注意的,比如,要做好颈部的保暖;要多喝牛奶或奶制品以补充充足的钙质;睡觉时要用高度合适的枕头……当然,颈部的运动是非常重要的。有些人在感觉颈椎不舒服的时候会做前后左右的头部的环绕运动,这个动作其实对颈椎是不好的。在快速转动颈部时,容易压迫神经和血管,反而有可能会诱发和加重颈椎病。

如果您经常低头工作,或者经常低头玩手机,那么需要拉伸颈前部的肌群。做这个动作时,把头

慢慢向上抬起,注意人不要向后倒(图1)。这不是单纯的抬头,而是要有下巴向上顶的感觉。这时您会觉得颈前部的肌群被拉长了,很好,适当停留一会儿(就像上次说的,初学者大约10~15秒,有一定基础的可以延长到1分钟)。然后慢慢还原。重复3~5次。

很多人在用电脑的时候是弯着腰,弓着背,头向前伸着,脖子还有点向后仰着。这就更需要做颈后部肌群的拉伸。和刚才的动作相反,我们慢慢把头低下去,将下巴尽量靠近胸部(图2)。这时您

会觉得颈后部的肌肉被拉长了,好,停留一会儿,然后慢慢还原,重复3~5次。

除了上面两个动作,还可以做颈侧部的拉伸。把头向左倾斜,这时应感觉颈部右侧的肌肉被拉长了,停留一会儿,然后还原。好,再把头向右倾斜(图3),动作和刚才一样。每侧重复3~5次。另外一个颈侧部拉伸的动作是“左顾右盼”(图4)。将头慢慢向左转到最大,停留一会儿后还原;再把头向右转到最大,停留一会儿还原。注意在做这些动作时,要保持肩膀水平。



仰望星空

江苏省天文学会秘书长,曾任南京大学天文与空间科学学院中心实验室主任。长期兼职组织参与天文科普活动,获得由国际天文学联合会与联合国教科文组织共同颁发的两项大奖。

李昊

“三星高照”的猎户座

如果你想抽空加入天文爱好者的行列,那么冬季可能是最好的时间。要认星,那就从猎户座腰带上那三颗星开始。

晚上9点左右,猎户座腰带上的三颗星就在东南方向天空了,而天狼星则从地面升起,在腰带的东面。到子夜时分,猎户座的腰带基本在正南方向头顶,天狼星则在地平线上35度东南方向,非常容易看到。

中国有个词,叫三星高照,三星代表了福禄寿,在中国古代的星图中,这三星分别叫做参宿一,参宿二,参宿三,就是猎户座腰带上从东向西排列的三颗星。所以,到了这个季节,各位不要忘记晚上去看一下星空,天三星高照。

但猎户座好看的地方不只是这几颗星。我们用一般的小型望远镜,或单反相机,就能看到(拍到)更多精彩的天体。在使用这些简单器材前,如果有专门的跟踪设备(一般需要1500元人民币),则最好。如果没有,那一定要找个三脚架。

沿着腰带最东面的星(参宿一),往南方(也就是往地平线方向)大概移动5度左右距离,就是猎户座大星云中心所在的位置。如果天气好,我们用一般的小型望远镜就能看到一团物质。如果用彩色数码相机拍摄,那么只要能跟踪好,在晴天的情况下,曝光5分钟,就能看到非常绚丽的一片玫瑰色星云。如果用的望远

镜或镜头在10厘米以上,那么1分钟曝光就能出现星云了。

猎户座大星云是非常复杂的一个区域,对一般的中小学天文爱好团体,用5000元左右的镜子与跟踪设备,还能拍摄到很好看的马头星云。猎户座大星云的天文名字叫做M42(或NGC 1976),它离地球有1300光年。它本质上是个恒星形成区。

恒星形成区,顾名思义,就是恒星诞生的区域。这个说法听起来很奇怪,星星诞生就诞生了,为什么非要划分区域呢?一开始,天文学家对恒星形成没有特别的关注,以为就像人诞生一样,星星,到了合适的环境,自然就产生了。但后来,天文学家发现,恒星产生是有很多条件的,这个不说,而且大部分恒星是成片产生的,而不是这里一颗,那边一颗。简单说,恒星形成区通常是在星系旋臂,物质密度较高的地方。

恒星形成区的概念,让我们有了一个新的有关“宇宙进化”的讨论,那就是,先有星系还是先有恒星?按照先前想当然的思路,宇宙爆发后,有了各种星星,它们聚集在一起,形成了我们看到的星系。现在看来不是。

恒星形成区另一个意义在于,有恒星才有行星,才有外星人。现在你对美国航天局前几天发射的新型宇宙飞船命名为“猎户座”,是不是有了新的理解?

相隔重洋,相见是亲

美国、加拿大双十年签证超级解析特惠风暴

为了圆一个出国的梦想,满足一个求学的愿望,还处于美好青春年华的孩子们勇敢地独自去别国深造,分隔两地的亲人对彼此的思念会随着时光的流逝越发浓郁,此时探亲签证就成为联系远隔大洋的亲情的纽带。

签证:没你想象的那么容易

继加拿大2014年2月6日开始,所有赴加拿大普通签证自动“升级”为十年多次往返签证后,美国在11月12日也推出有效期最长为10年的商务和旅游多次入境签证。面对新政,加成留学老师指出,签证官并不是很多人想象的那样根据个人心情决定是否颁发签证,而是根据申请人提供的材料进行严格的分析后来决定是否颁发签证。如果在材料准备和面试上出了差

错很可能产生拒签的结果,一旦拒签,之后的签证将变得非常困难。既然如此,不少申请人一定在疑惑怎样的留学申请人容易获签?签证需要准备哪些材料?如何办理探亲签证?

南京加成留学将在12月14日专门开设北美留学探亲、旅游签证超级解析讲座,帮助各位签证申请人扫除障碍,全方位多层次地解析美国和加拿大十年多次往返签证。

同时推出美国、加拿大“双十年”签证优惠组合,如果您孩子或亲属已在美国、加拿大留学、移民、工作、定居,您想去探亲、旅游,或者您已有美国、加拿大其中一国签证,想再办一国签证方便入境旅游等。无论新老客户都可以根据个人需求,自由绑定组合办理两国签证,只需提供一份签证材料,就可获得两国签证,享受最优质的服务,最便捷高效的申请和最优惠的价格。

美国签证新政: 商务、旅游签证有效期最长10年

从11月12日开始,根据中美共识,双方将为前往对方国家从事商务、旅游活动的另一方公民颁发有效期最长为10年的多次入境签证,也就是说美国延长中国人商旅、探亲签证有效期为十年,学生签证延长到5年。这一政策为中国赴美国留学的学子和探亲的家长提供了更多的便利。签证有效期延至10年意味着获得这样的签证,在未来10年中一般不需要到美国使馆去面签。

美国商务旅游探亲等类型都属于B1/B2,可以拿到有效期最长10年多次往返签证。签证有效期与合法居留期有本质区别,签证有效期是指从签证签发日起到签证过期日的这段时间。在签证有效期

内,您可以到美国入境处申请入境。当您抵达机场入境处时,美国国土安全部的移民官会决定是否准许您入境以及您可以在美国境内逗留的时间,也就是我们所说的合法居留期。如果您被准许入境,您会得到一个签章,签章上会记录您的合法居留期。一般来说,移民官会允许您在美国逗留足够的时间来完成您的访问目的。原则上讲,B1/B2签证持有人一般可在美国逗留6个月。如果您需要延长您的合法居留期,您需要向美国移民局提交相关申请。所以我们需要提醒的是十年签证并不意味着任何人可以在美国以B1/B2的身份持续居住10年,但是和加拿大签证不

同,美国签证并不是根据护照有效期颁发,所以一般申请人都会获得10年有效的多次往返签证。

加成留学老师提醒办理美国旅游签证者,首先需要了解自身的情况,是否适合办理,成功的几率有多大?一般办理旅游签证,要排除移民倾向,证明自己年龄,婚姻状况,家庭状态,在国内的工作情况,存款、资产情况,学历等的真实性。申请美国旅游探亲签证,除了需要做好材料准备,还需要做好签证面试的准备,加成留学专业顾问老师会针对不同的个人情况,协助申请人做好面签辅导和培训,准备面签材料,面试模拟,将签证申请做到万无一失。

加拿大十年签证黄金档 你准备好了吗?

自2014年2月6日起,加拿大签证(包括团队旅游、个人旅游、探亲、商务等各种类型),在申请时已统一以多次往返的形式提交,加拿大单次签证成为历史。

政策施行后,所有符合资格的申请人都自动获签发多次加拿大入境签证(Multiple-entry visa),这意味着游客在加拿大逗留6个月至10个月,其间随便出入境,不用重新申请入境签证。而且签证申请费由原来的150加币降低为100加币。对一些留学生家庭来说,加拿大的签证政策带来极大促动,孩子在加拿大读书,放假了,父母可以过去陪孩子旅游,探亲原来半年要签一次,现在5年、10年签一次,方便很多。多次入境签证是目前最快速、灵活以及便捷的选择。加拿大通过取消重复申请的程序及签证费用,吸引符合资质的游客多次前往加拿大,推动附近旅游及贸易领域的发展。

加成留学老师表示,由于加拿大不同于美英等其他国家,申请签证一般都不需要和签证官面谈,只需申请人或者委托代理人递交申请材料到加拿大的驻华使领馆,这样,申请材料的质量好坏直接关系到能否顺利拿到签证。申请人除了要按照加拿大使领馆网上公布的材料清单准备好完整的申请资料外,最好能根据自身的条件按照不同的

申请类别提交个性化的补充材料。加成留学本着“精以敬业,诚以待客,信以处事”的工作服务态度,诚挚地希望这次讲座能帮助到有需求的客户,也希望各位申请人早日办理成功,每一个探亲签证都意味着相聚,每一个探亲签证都将慰藉亲人的思念。把探亲陪同签证踏踏实实拿在手里,飞越千山万水,合家相逢共欢乐。或许未来的一天,在机场与亲人紧紧拥抱的就是你!

活动链接

主题:美国、加拿大探亲、旅游签证解析及特惠活动
时间:12月14日(周日)13:00
地址:长江路188号德基大厦23楼C座
免费预约电话:400-888-4660
微信号:南京加成留学官方微信

