

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。

# 冬季健身请记住这两句话

## 1 锻炼时机要选好

很多人习惯早上进行健身锻炼,其实早上并不是一个最佳的时间。也许您认为早上的空气清新,其实这是一个误解。早晨空气里面的PM2.5、PM10等污染物的含量还是比较低的,但是也只是在早高峰之前。一般到8点以后,这些污染就会增加了。更重要的原因是冬季的早晨温度较低,刚刚从温暖的被窝里爬起来,就投入到严寒的空气中锻炼,剧烈的温差会刺激血

管收缩,进而造成血压升高,这对老年人是非常不利的。而且冬季一般比较干燥,加上一晚上睡眠,水分没有得到及时的补充,血液黏性会比较大,这也会成为血压升高的诱因,所以一般不建议早晨锻炼。不过人体还是有较强的适应性的,如果您常年累月坚持早上锻炼,并且身体很好,而且您那也没什么空气污染,那么早晨锻炼也没有太大的问题。

如果有条件的话,下午健身是个不错的选择。冬季的下午相对温暖,污染物在晚高峰到来前也是一天中最低的。而且工作了一天,大脑也处于比较疲劳的状态,通过运动可以让大脑得到很好的调剂,这时是让健身的最佳时机。

如果下午没空的话,在晚饭过后一到两小时也是可以健身的。健身完,休息一会儿,洗个澡差不多就可以睡觉了。

## 2 准备活动莫忘掉

到了冬天,我们肌肉的黏性会增加,弹性也会下降,如果这时硬要做一些大幅度的活动,就很容易造成肌肉的拉伤。所以我们在做正式的运动前,要想办法把身体的温度提高一点,对,这就是准备活动,又被形象地称为“热身”。

通过热身,我们可以提高肌肉温度,增加肌肉、肌腱和韧带的弹性,减少运动损伤的可能性,还可以减少运动后的肌肉酸痛,促进身体的恢复。热身还有一个作用,就

是帮助我们的内脏,特别是心和肺更好地适应运动。开车的人都知道,冬天开车要先热车:先让发动机原地转一小会,然后以较慢的速度开一会儿,三五分钟后再以正常的速度行驶。这一点和人体简直如出一辙。我们的心肺也是有“惰性”的,没法一下子从安静状态过渡到运动状态,这一点在冬季尤为明显。如果没有准备活动,一上来就用比较大的运动量健身,心肺没法完全适应,就容易出现心慌、恶

心、头晕等身体的不良反应。而通过热身,可以给心肺一些时间,先适应较小的运动量,然后再逐渐增大运动强度,身体就能更好地适应,健身的效果也会更好。

一般健身前的热身大约3-5分钟,做法也很简单,可以走一走,或者慢跑一会儿,然后拉伸拉伸肌肉,活动活动关节,让身体充分舒展,就可以进行正式的健身了。热身虽然很简单,但是不要忘记,这一点在冬季更加重要。

## 被霍金放弃的万有理论

李昊

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。



仰望星空

Theory of everything,译为万有理论。同时,这也是最近上映的电影的名字。这部电影的主角史蒂芬·霍金,已经无人不知了。他的科普书《时间简史》更是很多人书房必备的。

万有理论,是一种基于信仰的物理学基础理论。它坚信,宇宙最终是可以简单的、统一的方式来描述。但是,作为一种信仰,要在真实世界中运用,还有很多艰巨工作要做。比如,简单的,那,什么叫做简单的呢?

我们举个例子,大家可能做过智商测试题。常常会有数列题,给一串数字,要你最后再填写一个数字。严格来说,你最后一个可以填写任何数字。因为,从数学来说,我们总能找到一个高次方多项式来拟合这几个点。大学本科修过统计学的都知道。不过这是从数学的角度。

但,天文学、物理学的公式是有内在物理意义的,我们不能简单地用数学公式拟合一下我们的观测结果,然后就宣布,这个宇宙是由X的100次方多项式所控制的。

因此,回到“简单”这个词,多少参数是简单呢?

万有理论从内容上来说,要把宏观、微观都统一。我们现在知道物质之间有4种相互作用,电磁相互作用,万有引力,以及限于核子之间的强、

弱相互作用。万有理论的想法就是要把这几种相互作用,或者说力,全部用一种方式来描述。就像不管我们开汽车也好,跑步也好,这些能源从根本上来说,哪里来的?来自太阳!汽油是化学能,由远古植物光合作用后,植物死亡,地质变化产生了石油。光合作用的能量源泉是太阳能。

万有理论在上个世纪中期,就剩下了量子力学与广义相对论两大块。但这两块合不起来。从根本上说,两者建立的基础不同,甚至世界观都不一样。量子力学的世界是概率性的。事实上,就人这个个体而言,他更多的是受量子力学控制。因为控制人基因的DNA世界,碱基对之间的复制、传递、变异,已经是量子力学的世界。而万有引力的世界却是简单、粗暴。不管是2009年的日全食,还是1996年彗星撞木星,我们都能精确预报。但另一方面,就人来说,那些灵光一闪的过程很可能来自于量子力学。

霍金的伟大工作就在于,完美地把这两个理论结合起来,开展了黑洞方面的理论研究,提出了黑洞蒸发理论。

2004年,霍金放弃了万有理论。

2014电影《万有理论》,告诉我们,爱是统一这个宇宙的一切。

你觉得呢?

# 2014年南京人才市场(周六)大型综合性人才招聘会

时间:12月20日(周六)8:30-13:00 地点:南京人才大厦(北京东路63号)

## 诚邀近百家单位进场择贤纳才

- |   |   |  |
|---|---|--|
| 1. 江苏三江出入境咨询有限公司,业务咨询顾问、留学项目专员、海外项目拓展员  | 11. 中宏人寿保险有限公司江苏分公司,经理助理、理财顾问、寿险服务、营业经理   | 19. 南京禾一工贸有限公司,网站美工                                    |
| 2. 南京正泽科技有限公司,操作工、会计  | 12. 管斯内(上海)物业管理有限公司苏州分公司,物业项目经理   | 20. 南京扬家匠装饰一站电子商务有限公司,招商专员、销售总监、销售助理、网站美工、企划经理、招商总监、客服 |
| 4. 南京人才信息软件有限公司,详见现场海报  | 13. 南京大旺食品有限公司分公司,超市巡店业务员、超市业务主任、超市区域业务主管、江苏省全省业务代表、临时行政文员、会计、酒品业务主管                      | 21. 上海中德农副产品有限公司,办公文员、销售经理、业务员、团购经理                    |
| 5. 南京加豪新型建筑材料有限公司,融资经理、总账会计、出纳、营销经理、销售员、供应部长、试验室主任、实验员、办公室主任、安全员、法务、人事专员、网管、小轿车驾驶员、高压电工、汽修工、电脑操作工、锅炉工、看磨工、操作工 | 14. 南京诺澜服饰有限公司,财务、物流、营销、总经理助理、店长、导购   | 32. 国信证券股份有限公司江苏分公司,投资顾问、投资顾问助理、理财顾问助理                 |
| 6. 青岛安盛贵金属经营有限公司,见海报  | 15. 南京金墨宇节能技术有限公司,生产部营运经理、生产部经理、工程销售客户经理、工程销售高级客户经理、渠道销售客户经理、渠道销售高级客户经理、外贸销售客户经理、售后服务维修专员 | 33. 南京景山福联汽车服务有限公司,销售顾问、零件专员、保险专员、客户专员、收银员             |
| 7. 康准电子科技(昆山)有限公司,见海报   | 16. 南京兰亚化工贸易有限公司,出口销售、内贸销售、财务   | 34. 南京绿都房地产开发有限公司,置业顾问、销售主管、销售助理                       |
| 8. 中国人寿保险股份有限公司南京市分公司收展营销服务部,保全员、社区片展人员、储备干部  | 17. 南京九星装饰工程有限公司,预决算  | 35. 南京菱科电气科技有限公司,电子维修工程师、电气工程师                         |
| 9. 南京济善医疗设备有限公司,出纳、文员、业务代表、销售工程师、客服、销售助理  | 18. 中国平安人寿保险股份有限公司江苏分公司   |  |
| 10. 南京鼎新基业实业有限公司,前台、区域经理  |   |  |

详细招聘信息请见现场

# 南京中高级人才市场 12月21日(周日)南京第十三场中高级人才精品交流会

为满足广大用人单位对中高级人才需求,促进人才的合理流动,南京人才市场每月定期举办“中高级人才精品交流会”,交流会采用“会前匹配、会上无纸化交流、会后跟踪”三位一体的服务模式,对招聘岗位和进场人员进行严格的双向遴选,最大程度确保“精品会”的“高标准、高对应”。

### 一、交流洽谈会时间、地点、交通

- 1、时间:周日9:00-13:00
- 2、地点:南京市北京东路63号人才大厦二楼
- 3、交通:公交2、11、20、24、44、48、67、70、140北京东路站;公交3、51、52、游1鸡鸣寺站

### 二、参会对象

具有中层以上管理人员及专业技术骨干需求的企事业单位、科研院所等用人单位,提供年薪6万以上职位信息。

进场人员条件为:取得大专以上学历,具有中层以上岗位4年以上经验人员;取得本科学历,具有中层以上岗位3年以上经验人员;取得硕士学位,具有中层以上岗位1年以上经验人员;在国外学习并取得学士以上学位人员,2年以上国外工作经验;博士以上学历;具中级以上职称人员;具国家注册执业资格人员;具高级技师资格人员等其它紧缺专业人员。

个人符合以上任一条件,可携带身份证原件、学历证原件、个人简历免费办理《中高级人才会员卡》进场交流。

办卡地点:南京市北京东路63号南京人才大厦二楼高级人才市场办公室

办卡热线:025-83151901

### 三、宣传渠道及服务特色

《现代快报》、《金陵晚报》、《扬子晚报》、《南京日报》、《人才周刊》等主流平面媒体宣传发布。江苏卫视、江苏教育、移动电视、江苏广播电台等主流电视、电台媒体宣传报道;官方唯一网站南京人事人才网站(www.njrsrc.com)宣传发布。拥有中高级人才会员库,人才严格遴选,运用信息化手段,实行无纸化洽谈。采用提前匹配和会后后续服务相结合的方式提高交流成功率。

因岗位信息将发布在《金陵晚报》周四人才专版,请务必招聘当周二前提供职位信息。为吸引更多成熟人才进场交流,欢迎提供岗位薪资说明。

### 四、联系方式

展位预订地址:南京市北京东路63号南京人才大厦二楼“高级人才市场办公室”  
电话:025-83151815、83151901、83151895 传真:025-83151847  
联系人:蔡新、朱霖、陈沁 E-mail: njrsrc@vip.163.com

联系电话:83151900、83151891、83151893、83151841、83151896

信息查询网站:www.njrsrc.com 邮箱:njrsrc@vip.163.com