

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。长期从事生理学、营养学和运动处方的教学。

# 书本和矿泉水还能……帮你减掉蝴蝶臂!



夏天终于来了,又到了女生们秀出自己身材的时候了。不过很多女生也有这样的烦恼:看上去倒是不胖,腰上好像也没多少小肚腩,但是呢,就是膀子上好像有“拜拜肉”,特别是侧举时,膀子下面一块小肥肉晃啊晃的。说它像蝴蝶翅膀真是抬举它了,要是没有这个蝴蝶臂,就更可以大大方方地穿无袖装了。那么怎么才能减去这个惹人烦的“蝴蝶翅膀”呢?



拜拜肉也好,蝴蝶臂也罢,说白了都是多余的脂肪。女性通常上肢力量较弱,脂肪也就更容易在这里堆积,形成蝴蝶臂。和我们上次说的“马甲线”类似:想要减少局部的肥肉,一定要从减少全身的脂肪开始,每天30分钟的有氧运动先练起来,然后再辅以适当的局部练习,才能收到很好的效果。

下面就给大家介绍几个小动作,帮助消除蝴蝶臂。

准备一个小重物,比如小哑铃。甚至可以更简单点,一瓶矿泉水或一瓶饮料也可以,或者握本厚点的书也没问题。好,手臂伸直,把重物举过头顶,然后慢慢弯曲肘关节,将重物放下,到后脑勺的位置,然后再上举。这个动作有点像向上扔东西,当然不是真的扔东西,不过倒是可以一边做一边想把小肥肉扔掉。如此屈肘—上举连续做20—30个左右。这时你会觉得膀

子下面有点酸酸胀胀的感觉。如果没什么感觉,那么就适当增加点重量。相反,如果没办法做到20—30个左右,那就减少点重量;实在不行就徒手做吧。做这个动作的时候注意身体要挺直,不要前后左右晃动;上举时,不要将手臂伸得太直,防止肘关节的损伤。这个动作每次做3—4组,组与组之间休息1—2分钟,每周做3—4次就行了。

第二个动作也不难。将

上臂侧平举,屈肘将前臂竖起与地面垂直。然后将前臂慢慢向前旋转到与地面平行。然后再向后旋转到与地面垂直。对,你猜的没错,这个动作很像招财猫。不过这个动作招的不是“财”,而是招来紧致的手臂。做这个动作时一样要注意身体挺直,同时尽可能把胸部打开,上臂与地面也要始终保持平行。和上面动作一样,每组做20—30个,每次做3—4组。

讲了两个简单的动作,再给大家介绍个进阶动作:坐姿撑起,这个动作有点难,但是效果也更好。

找个高度合适的台面,椅子、沙发、床边都可以,只要是相对固定,不要在做练习的时候发生滑动就好。做这个练习时,背对台

面,双手撑在台面边缘,双腿伸直。然后屈肘,慢慢坐下去。如果能做到上臂与地面平行那就再好不过了,如果做不到动作幅度

小点也没关系。做这个动作的时候,同样要注意身体要挺直,不要耸肩,要用上臂的力量将身体撑起。



上面这些动作都是上肢的力量练习。等等,你说力量练习?那会不会脂肪练没了,但是练出很多肌肉块,真要那样的话,估计也不是女生们喜欢的体型。女生们的担心不是没有道理,所以在做力量练习时要注意运动量的选择,简单来说就是负荷要小,但是重复的次数要较多一点,这样更有助于塑形而不太会增加身体的围度。不过话说回来,其实由于内分泌的关系,对于大部分女生来说,即便做力量练习,想要练出大块的肌肉也是很难的事情。所以女生们放心练吧,一段时间后你一定可以向“拜拜肉”说“拜拜”。

李旻 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

## 从一道高考作文题说起

每年高考,大家津津乐道的就是作文题了。2014年高考报名人数超过900万,一般来说理科生比例在40%以上。但是很遗憾,从来没有见到主流媒体好好讨论一下各个地区数学的压轴题。也许是因为中国学生数学好,大家觉得数学不需要讨论了吧。

今年某个省份的高考作文题引起了各种争论。题目给了个材料:“……让同学们亲手操作扫描式电子显微镜,观察蝴蝶的翅膀……同学们惊奇地发现:原本色彩斑斓的蝴蝶翅膀竟然失去了色彩……原来,蝴蝶的翅膀本是无色的……”要根据这个材料写篇作文。

我们仅仅从科学的角度来看看这个材料。

扫描电子显微镜,简称SEM,跟咱们用的望远镜相比,它几乎就是一切都反着来的。望远镜看远,看大,用力搜寻、吸纳着宇宙信息。而SEM是看小,看细,主动地去探索物体的结构。它的想法很简单,就像我们平常用探照灯,去照亮黑暗处的物体。只不过,我们现在用极细的电子束来扫过物体表面,电子束反射后,通过特殊透镜成像。得到物体的轮廓。

它就像盲人的手指,划过凹凸的盲文,获取信息。因此不管是什么颜色的物体,从表皮细胞到集成电路,它获得的都是表面结构的单色图。何止是蝴蝶,放个红细胞都是没有颜色的啊!

可是,我们的宇宙是那么五彩缤纷,灿烂的星云照片会一下子抓

住很多人的注意力,它们的颜色哪里来的呢?难不成,真的色即是空?

事实上,不同的物体,产生颜色的机制是不一样的。就天体来说,我们从宏观上看到的,都是它们发出的光,严格一点我们叫做电磁辐射。发光的原因有很多很多种,如果仔细地把这些光的强度按照颜色的不同排列起来,就可以探索它们的发光机制。这就是天文学家常用的光谱分析。这有点像经济学家把一个地区不同行业的人的收入排列起来,分析这个地区的经济特色。

与扫描电子显微镜不同的是,天文学家,无法用巨大的光束打到天体上,照亮后看它们的结构。天文学家只能制造大口径的望远镜,去搜集这些星球表面微弱的光线。偶尔也有特例,天文学家会用雷达去探索某些小行星。

我们日常生活中看到的物体颜色,与看到的大部分天体的颜色,形成的机制是完全不同的。大部分物体之所以有颜色,是因为独特的表面结构,它们吸收、反射特定的光波,让我们看到它们特有的颜色。但,实际上颜色是一个非常复杂的问题,例如,我们平时说的白色,在暗室里的红色灯光下,白纸是什么颜色?日常生活中大部分物体,它们的颜色跟外界光有密切的联系。

我们今天的时代,艺术与科学结合得越来越紧,在追求感性的同时,对文字表述的科学性也有了更多要求。但愿今后我们的作文题也越来越科学。

许晖 自由作家,旅居云南大理。著有《乱世的标本:中国历史上的乱世人格症》(这个词,原来是这个意思)《这个字,原来有这样的身世》。



语词秘史

## “花信年华”为何比喻女子二十四岁

“花信”即花信风。南宋学者程大昌所著《演繁露》载:“三月花开时风名花信风。初而泛观,则似谓此风来报花之消息耳。按《吕氏春秋》曰:‘春之得风,风不信则此花不成。’乃知花信风者,风应花期,其来有信也。”程大昌注明此条引自南唐学者徐锴的《岁时广记》。

南宋学者高似孙所著《纬略》“花信麦信”条中也说:“徐锴《岁时广记》曰:‘三月花开,名花信风。’”可见所谓“花信风”,是指初春三月,与花期同步,应信而来的风。此即《吕氏春秋》所说:“春之德风,风不信,其华不盛,华不盛则果实不生。”应信而来的花信风因此被称作“德风”。

程大昌和高似孙都是南宋学者,但所引的徐锴的说法却出自南唐时期,因此南唐时期的花信风仅仅指三月花开时节的景象。

到了宋代,据学者胡仔《苕溪渔隐丛话·后集》引孙宗鉴《东皋杂录》云:“江南自初春至初夏,有二十四风信,梅花风最先,楝花风最后。唐人诗有‘楝花开后风光好,梅子黄时雨意浓’,晏元献有‘二十四番花信风’之句。”

这是第一次出现“二十四风信”之名,而且注明“梅花风最先,楝花风最后”,时间跨度已经从三月扩展到“自初春至初夏”。

到了明代,开始出现最完整的

“二十四番花信风”的序列。王逵在《蠡海集·气候类》中写道:“二十四番花信风者……一月二气六候,自小寒至谷雨,凡四月八气二十四候,每候五日,以一花之风信应之。世所异言,曰‘始子梅花,终于楝花也’。详而言之:小寒之一候梅花,二候山茶,三候水仙;大寒之一候瑞香,二候兰花,三候山矾;立春之一候迎春,二候樱桃,三候望春;雨水一候菜花,二候杏花,三候李花;惊蛰一候桃花,二候棗棠,三候蔷薇;春分一候海棠,二候梨花,三候木兰;清明一候桐花,二候麦花,三候柳花;谷雨一候牡丹,二候酴醾(tú mí),三候楝花。花竟则立夏矣。”

古人以五天为一候,一个月共有两个节气六候,从小寒到谷雨结束,一共是四个月八个节气二十四候,故称“二十四番花信风”。虽然学者们多有指出,这一序列中的花卉与节候不符,但“二十四番花信风”的称谓却传之久远。

从清代开始,人们将此称谓移用于青年男女二十四岁的青春年华,始有“年方花信”“花信年华”的比喻,当然更多地是用于女子,比如晚清女诗人阮恩溧二十四岁早逝,戴廉保写了一首词,其中有“谁念冰雪聪明,华年廿四,花信风吹断”的句子,即悼念她以二十四岁的青春年华却早逝之意。