

气温23℃时人最舒适,7.5小时是理想睡眠时间……都是按0.618比例算的 人体健康也有“黄金分割率”?



说到“黄金分割率”,大部分人都能说出0.618这个数来。可你知道吗,据说人体有很多与健康有关的0.618。这两天,“@生命时报”提出,在医学专家和养生专家眼中,人体很多时候也遵循黄金分割率,比如最和谐的脸型是宽度长度比0.618,人体几大重要穴位都处于黄金分割点上等等。现代快报记者了解到,人体健康的确有规律可循,但不必一定套用0.618的比例。 现代快报记者 吴怡



黄金分割

在线段AB上,点C把线段AB分成两段AC和BC,如果AC/AB=BC/AC,那么称线段AB被点C黄金分割,点C叫线段AB的黄金分割点,AC与AB的比叫做黄金比,约为0.618。
黄金分割蕴藏着丰富的美学价值。

面部和身材有很多黄金分割点?

专家:张柏芝的脸最符合比例

根据“@生命时报”的说法,人脸的宽度和长度比值为0.618时,为最完美的脸型;上身高和下身高的比值为0.618时,是最协调的身材。牙齿、耳朵宽度和长度的比值也都近似0.618。

“这是有一定道理的。”南京市第一医院烧伤整形外科主任郝超告诉现代快报记者,人面部的很多方面都

存在这个比例,达到的人看起来面部较和谐。“从脸型来看,宽度和长度比达到0.618的,基本上是瓜子脸,”郝超以大家熟知的女星举例,张柏芝的脸型是各方面比例都符合黄金分割率的,而范冰冰因为脸窄而显得脸长,梅婷的脸则显得稍微有点宽。“不过这个不能说明美丑,每个人有不同的审美标准。”

脸部长短关乎健康?

专家:没有道理

脸部比例不但关乎长相,可能还与健康有关。根据“@生命时报”,面部如果过长,也就是脸宽度与长度比远小于0.618,一般有呼吸问题,容易打鼾或者牙齿畸形;而如果过短,下颌关节容易压迫血管导致头疼。

“这个没什么道理,”郝超表示,正常人先天脸长或者脸短,都是健康的,而如果一个人腺样体肥大,鼻塞阻碍呼吸,只能张口呼吸,长期下去,会导致牙齿不整齐,同时脸被拉长成为“马脸”。“但这些都是面部畸形了,是一种疾病的表现。”

气温:达到37℃体温的0.618人最舒适?

专家:21℃到24℃最舒服

每个人喜欢的季节不同,但要说起气温适宜的季节,那肯定是不冷不热的春秋季,而这个温度也能跟黄金分割率挂上钩。

正常人体温是37℃,乘以0.618,得到22.8℃,约等于23℃。这是人体感觉最舒服的温度吗?南京市第一医院康复科副主

任医师史文仁表示,不同人的体质不同,对于温度的耐受情况也不一样,而一般来讲,21℃到24℃之间是人体感到最舒服的温度。不但舒服,而且身体的新陈代谢和生理功能也都处于最佳状态。超过30℃以后,部分人的汗腺开始启动,微微出汗。

几大重要穴位都处于黄金分割点?

专家:中医并无此说法

哪怕从中医的角度看,似乎也0.618扯不开关系。根据“@生命时报”,人体的很多重要穴位与黄金分割率有关。如人体头顶至后脑的0.618处是百会穴,脚后跟到脚趾的0.618处是涌泉穴,从脚底到头顶的0.618处是丹田穴等。

“中医里并没有黄金分割的概念,比如涌泉穴,我们一般判断是位于脚后跟到脚趾的2/3处,与0.618相近,但不是完全符合。”南京市第一医院中医针灸科副主任医师徐炳国告诉现代快报记者。他认为,微博所说的很多穴位就算符合0.618,也只是巧合。而且人体上每个穴位都很重要,发挥着活血、止痛、温阳、滋阴等不同的作用。

睡眠时间:7.5小时最理想?

专家:因人而异,睡醒精力充沛就是好睡眠

睡觉和黄金分割率也可以扯上关系?据了解,近来有科学家研究称,每天7.5小时是最理想的睡眠时间,长期保证这个睡眠时间的人是最健康的。而每天昼夜24小时,其中夜晚12个小时,乘以0.618,等于7.416小时,与7.5小时很接近。

“其实睡眠时间的长短,一直来说法不同,普遍认知是8小时为佳,”鼓楼医院心理科医生杨海龙说。但到底多久最为适宜,其实没有定论。“因人而异,只要第二天精力充沛,即可说明睡眠质量不错,就是适合这个人的最理想的睡眠时间。”

解读南大国际本科直通车项目的几大优势

由南京大学大学外语部承办的国际本科直通车是面向高中毕业生设立的出国留学语言培训项目,目前已同英国、美国、日本、澳大利亚多所著名公立、私立大学建立密切的合作与交流关系。课程包含语言听说读写及通识课程,学生在南京大学经过一年的语言学习并达到相关要求后,即可赴目标大学出国留学。

南大优质师资保证高质教学

该项目学生学习生活都在南大本部,南大雄厚的师资力量为国际语言项目注入了强大的生命力。英文原版教材,由半英文到全英文教学,让学生循序渐进适应国外的教育模式,让学生们不出国门即能享受纯正的海外教育,也为顺利出国打下坚实基础。

严格监管,共享百年名校资源
南大对学生实行半封闭制管理,班主任跟班负责,培养学生自我控制、自主学习的能力。项目学生与统招招生一样享受南大先进的教学设备

严格监管,共享百年名校资源

南大对学生实行半封闭制管理,班主任跟班负责,培养学生自我控制、自主学习的能力。项目学生与统招招生一样享受南大先进的教学设备

和生活设施,还能参加南大各种学生社团和活动。项目承办方南京大学大学外语部作为系级建制教学单位,承担了南京大学本科、硕士阶段公共英语教学,在外语教学方面经验丰富,为立志出国留学的莘莘学子提供权威、规范、经济、稳妥的多国留学语言教育。

报名地址:南京大学北京西路门校门费舜民楼A-212室;报名咨询热线:835930338362180183621802
网址:www.njuhnd.com

鹏举高复高度重视学生的休息管理。所有学生中午12:10前必须赶回宿舍,由纪律教员负责查人,对于不能准时回来的学生必须确定其所在。
严抓严管,常抓常管--纪律教员
纪律教员不担任教学任务,只负责学校纪律的严肃性与贯彻。每一位学生在进校的时候,纪律教员代表学校与学生以及学生家长签订纪律管理协议。在鹏举,没有一部学生手机、没有一个学生私自出校门,没有一个学生玩游戏。这必须归功于鹏举严格的纪律管理,正确的学法指引,科学的心理疏导。也只有这样的学习环境,才能够成绩65%的本二达线率,100%的提分率。

“本二”是靠管出来的 南京鹏举高复谈学生管理

鹏举高复2015年高考公办本科达线率高达71%,再创历史新高。如此骄人的成绩足以傲视整个江苏同种类型办学机构。我们总结出来“本二”就是靠管出来的。

学生管理有三点目标:1、良好的学习氛围,让每一个同学都能静下心来学习。2、目标明确井然有序的学习状态,每一个学生都能够时刻感觉到自己在取得进步并清楚自己下一步该如何学习。3、轻松健康的心理状态,高复生的心理压力必须得到及时的调整与释放。

清除心理亚健康--专业心理咨询师为学生服务

一般而言,复读生经过一年的知识整合与梳理,在能力方面相对于往年肯定有卓越的进步,然而复读生的心理压力是远远超过应届生,在考试临场发挥方面往往不如应届生。专业心理咨询师为学生服务。

学习氛围的塑造者--班主任抓班风

鹏举的班主任负责班风建设,从每一个习惯开始。每一个学生进入鹏举后,在班主任那边都会有一个学情档案。学生的学习习惯、学习方法存在的问题都会一一记录。

休息好才能学习好--宿舍管理员

新加坡公立大学预科招生 预科+大学+就业+绿卡

新加坡不仅城市优美而且治安良好,留学新加坡安全可靠家长放心。新加坡是失业率最低的国家,公立大学毕业即可就业,就业率高达90%以上,并可申请绿卡,还可申请父母长期合法居留。

新加坡政府重视教育的投入和发展。公立大学的水准为世界一流,所获文凭及学分获得中国及各国认可。

新加坡共有国立大学、南洋理工大学、管理大学、新加坡科技设计大学、新加坡建设管理学院、新加坡理

工学院、南洋理工学院、义安理工学院、淡马锡理工学院、共和理工学院等多所政府高校,进入这些著名公立大学,须首先参加新加坡大学预科学习,通过预科可以自由选择公立大学。

为鼓励留学生进入公立大学,政府给予进入公立大学的学生提供80%的学费减免,每年学费最低只需人民币3-4万元左右,并要求毕业生毕业后留新工作至少3年。每年10万元人民币的留学总费用使留学变得轻松。

南京大学海外教育学院直属的

南大出国留学服务中心利用海外教学语学院的各种优势条件,采用在南大培训4个月再往新加坡进行12个月预科的模式。4个月课程针对中国学生英语能力较弱的特点,首先提高学生的英语听说水平,重点解决预科课程中的基础课程英文学习的困难。同时针对学生的不同情况制定不同的升学计划,最大限度的使得学生能进入公立大学。目前第六届新加坡公立大学预科现已开始招生,初三及高中各年级(或相当学历)的学生均可报名参加。报名电话:83312232、83594700
报名地址:南京大学西苑301室

第十七届夏季留学展本周六登录南京

高考放榜,高校放假,毕业季撞上留学季。作为江苏省年度规模超大的老牌留学展,好年华留学第十七届夏季留学展将于6月27日(周六)13:30在南京新街口金鹰侨寓皇冠假日酒店9楼举行,届时,来自美国、英国、加拿大、澳大利亚、新西兰、德国、意大利、瑞典、瑞士、荷兰、法国、西班牙、日本、韩国、新加坡的102所海外院校的招生官将进行现场招生,准留学生最为关注的高考与留学、考研与留学、低龄留学以及留学后就业、移民的热点问题也将由留学专家现场剖析例证。

“经验控”留学专家热点讲座--直面热点直指所需

据悉,展会现场,来自好年华首席留学专家团的五位“业内一姐”将与学生和家分享多年来留学办理的经验误区,直指留学最热点:如“就是要免学费--法国、意大利、西班牙任性留学好多年”;“加拿大预科大起底--读名校必须上预科吗?”;“带着永居免学费留学--德国公立大学来华联考拉开序幕”;“高考?预科?转学?--高中生留学澳大利亚、新西兰怎么选?”;“拿下工程类TOP30本科--揭开美国大学致胜密码”,除此之外,专家们还将对各国最新留学政策进行独家前瞻,帮助学子准确定位,了解实际所需。

高考后留学:同样的成绩上更好的大学

高考落下帷幕,留学接棒走热。好年华留学首席顾问丁爱红介绍,“高考后留学方案定制会”涵盖13个主要留学国家,名校、助学金、免学费、艺术类、勤工俭学、毕业后移民等几乎全部囊括,如美国TOP80名校;加拿大多伦多大学等

TOP10顶尖名校;英国曼彻斯特大学等TOP25名校;澳大利亚悉尼大学等8大名校;新西兰奥克兰大学等8所名校;意大利艺术生免学费的佛罗伦萨美院和文理生免学费的罗马大学等近百所国立大学;免学费且毕业后能移民的德国以及瑞士5所最知名酒店管理大学都在招生行列当中。另外,新加坡5所公立理工学院的政府助学金项目(毕业后留新工作三年,可移民)、日本语言学校勤工俭学项目、以及韩国庆熙大学、高丽大学等亚洲低学费留学也都来到现场招生。

出国读研:“短小”但“精悍”

名校云集的美国、英国和澳洲;毕业后可以工作移民的加拿大、德国、新加坡;带薪实习又推荐就业的瑞士……国外大学研究生大多都是一年制最多两年左右,相对于读本科,读研的经济和时间成本都要低得多,出国读研含金量持续升高。展会现场,学生不仅可以与心仪院校招生官零距离交流,还可以加入展会专场定制的2016硕士升计划抢占申请先机。

出国读高中:身心都要“安全”

孩子不适合在初中或者高中就去留学?国外中学真的是名牌大学的跳板吗?寄宿制中学会对孩子产生不良影响吗?怎样才能在保障孩子安全的情况下保障学习?孩子在外留学家长能做什么?在低龄留学弊端屡见报端的今天,要不要早早送孩子留学始终是引起争议的热点,作为低龄留学的热门国家,美国、加拿大、英国、澳洲、新西兰、新加坡、日本应该怎样选择?展会现场,60位留学专家齐聚一堂,为低龄子女家庭现场评测,量身定制适合的留学-移民方案。咨询电话:02568890300
网址:www.jshnh.com