

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。

# 2016年 别再给不运动找借口

## 借口1

“我没有时间!”

一天的累积时间 达到半小时即可

这是我听到过最多的拒绝运动的借口了。是不是真的没时间呢?也许情况未必如此。你不妨先看看每天的日程安排,是不是真的很满。很多健身时间是可以灵活安排的。

比如,你可以在工作的间歇,抽个10分钟来锻炼一下;你也可以回家路上提前一站下车,走路回家;又或者你可以少看15分钟的电视,到楼下跑个步。或许你一点也不想错

过精彩的电视剧,那也可以一边看电视一边原地跳跳绳,锻炼锻炼心肺功能;或者一边看电视一边靠墙蹲马步,锻炼锻炼下肢力量。这些方法虽然不及专门锻炼的效果好,但是也比你坐在沙发上看电视要健康多了。而且,健身的话不是说要一次拿出半小时、一小时连续运动;而是可以拆分成几个时间段的,只要一天的累积时间达到半小时,每次连续时间不少于10分钟就可以了。

## 借口2

“我累了!”

柔韧练习 是缓解肌肉紧张的好方法

我知道你一天的工作已经很累了,回到家啥也不想干,但也许你没有注意到到底是哪里累。如果你是因为工作压力大,脑子累,那么不妨锻炼锻炼,锻炼的时候可以注

大脑得到更好的放松,缓解精神压力。如果你是体力工作者,一天下来也许腰酸腿痛,那么不妨做做柔韧练习,柔韧练习是缓解肌肉紧张的好方法。

## 借口3

“我没有钱!”

不必要去健身房 哑铃都可以自制

也许你被某些健身房高昂的会费吓退了,觉得办张卡健身太花钱了;或许你觉得买健身设备需要很大的开销,其实情况未必是这样的。

如果你想节约点开销,可以选择不去健身房——快走、慢跑、太极,这些常见的运动项目都可以不必在健身房进行。至于运动装备,

也不需要太多的花费,当然两套舒适透气的运动服,两双合脚的运动鞋还是有必要的。至于跑步机什么的,你也完全可以不买,殊不知,多少家庭买的跑步机最后都变成了“衣服架”。甚至哑铃这样的小器械都可以自己做,比如用个装满矿泉水的瓶子作为重物,要是嫌轻,不妨在瓶子里装点沙子。

## 借口4

“我没地方!”

家是一个非常好的健身场所

至于健身的场地,你也可以因地制宜。楼下的小区,附近的公园,开放的学校田径场,都是不错的健身场所,当然前提条件是安全第一。如果小区里车来车往当然就不是很合适了,如果车很少,每天晚饭一个小时候在小区里散步也

是很好的锻炼。还有一个人人都有健身场所,就是自己的家。在家可以通过踏板操、有氧健身操锻炼心肺功能;通过俯卧撑、卷腹锻炼肌肉力量;通过静力拉伸、瑜伽锻炼柔韧性,所以家是一个非常好的健身场所。

## 借口5

“我没人陪!”

家人是潜在的运动伙伴

虽然少数人就是喜欢一个人独自运动,不过大部分人还是希望在运动时有人陪伴吧。可问题是如果你一下班就宅在家里,到哪里找一起运动的小伙伴呢?估计找一个一起打游戏的还是有可能的。

所以,当你看到广场上一群跳广场舞的大爷大妈别奇怪,他们很多人本不认识,正是通过运动才让他们走到了一起互相陪伴。

其实,你的家人就是你潜在的运动伙伴:比如你的父母,带着父母一起锻炼,让他们身体棒棒的,也是一种孝心啊;比如带着你的孩子一起锻炼,你就是他们最好的榜样,从此不要担心他们会长成“豆芽菜”或者“小胖墩”;再比如,你和你的配偶一起锻炼,两个人一起健身,可是能增进感情的哦。

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

## 星球大战中的黑科技

2015年,又要落下帷幕。首先感谢各位朋友对本专栏文字所给予的充分支持。祝各位朋友在2016年心想事成。

2016年1月最让人期待的,就是《星球大战7—原力觉醒》即将公演。上次的星球大战系列,还是在2005年,转眼11年了。

《星球大战》是科幻片,它跟天文学完全纠缠在一起,无法分开。今天扒一下星战中的黑科技,绝地武士的利器—光剑(lightsaber)。

很多人以为,光剑是激光剑。毕竟激光太厉害了,而且在人类目前的武器库中,已经有了大量激光武器。比如最近报道中的美军激光炮,功率可以达到10千瓦,相当于3台室内空调的功率,集中在一元硬币大小的面积上,产生瞬时巨大能量,摧毁无人机、炮弹等。但是,不要忘记了,按照大过滤理论,要能进行星际航行至少需要能完全利用所在恒星系统的能量。比如,我们在太阳系,就需要能完全利用太阳能。事实上,我们目前对地球所存储能量的使用率,据估计,也只是50%左右。所以,能进行星际航行的绝地武士的利器,绝对不可能是简单的激光剑!绝对不是淘宝、京东、亚马逊能买到的。

那,它是什么呢?它是等离子体剑。固态、液态、气态,是我们常见的物质三态。而等离子体则是物质的第四态,它还有一个中文

译名叫做“电浆”,非常形象的描述了它的性质。简单地说,它就是电子、离子混在一起的物质形态。在地球上,闪电、氢弹爆炸时的高温物质、飞船进入大气层前端如火球一样的物质,就是等离子体。但在宇宙空间,等离子体却太常见了。比如太阳上,各种星系物质、星际物质,我们曾经提起很多次的喷流等等。

地球上,人类要进行人工可控核聚变,就需要建立一个类似太阳的装置。各个国家总共投入了100亿美元以上,至今,最长的可控时间也就百秒左右,而需要的空间,则要10多米以上的专用设备。在这个装置中,才能产生绝地武士手里光剑的效果。

要像绝地武士那样,在20厘米左右的器材中,产生一米左右的等离子体,而且要能维持住等离子体的形状,按照人类目前的科技发展水平,可能真的要能到能够全面利用地球能量的时候才有研发的可能。

另外,关于等离子体的理论研究非常艰难。国内比较全面的一本教材名叫《宇宙电动力学导论》是许教教授、唐玉华教授合著的,煌煌755页,基本上好好读完的,都做教授了。有兴趣的朋友不妨试试。

不过细心的朋友可以发现,无论光剑如何厉害,最后决定手持光剑两个人输赢的,却是中国的传统武术功底。

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

## 钱还有一个名字叫“青蚨”

今天人们的日常用语中早已不使用“青蚨(fú)”这个称谓,但文学作品中还常常出现这个有趣的词,而且这个词在古代诗文中属于常用词,如果不了解何为“青蚨”,那么就会读不懂古人的相关诗文。

比如唐代诗僧寒山在题为《诗》的一首诗中吟咏道:“囊里无青蚨,篋中有黄绢。”黄绢指佛教经卷。清代词人陈维崧有《偷声木兰花·咏钱》一词,其中吟咏道:“青蚨铸就开元字,相看似有团圞意。”团圞即团圆。上述诗词中,“青蚨”毫无疑问是指钱,但这种钱为什么会有一团圆的意味呢?

“青蚨”作为钱的别名,来自一则神奇的传说。以西汉淮南王刘安为首脑的淮南学派,除了著有《淮南子》之外,还著有《淮南万毕术》一书,谈论的是物理、化学方面的变化之道。之所以叫“万毕术”,按照明代著名学者方以智的说法,是“言万法毕于此也”。这本书早已失传,但还有些文字零星地保存在别的书中,其中《太平御览》卷九百五十就保存了一则,即“青蚨”的传说:“青蚨还钱。青蚨,一名鱼,或曰蒲。以其子母

各置瓮中,埋东行阴垣下,三日后开之,即相从,以母血涂八十一钱,亦以子血涂八十一钱,以其钱更互子,置子用母,置母用子,钱皆自还。”

据李时珍《本草纲目》记载,“青蚨”又名鱼父、鱼伯、蒲蛸、蚨蝉。许慎《说文解字》:“青蚨,水虫,可还钱。”这种水虫很神奇,分为子母,将子母分别置于瓮中,埋在东边阴暗的墙壁下,三天后取出,即可用其血涂钱,因为子母相吸的缘故,花出去的钱就可以自动回还,子母团圆。

“青蚨”怎么回还呢?东晋干宝所著《搜神记》记之最详:“青蚨,形似蝉而稍大,味辛美,可食。生子必依草叶,大如蚕子,取其子,母即飞来,不以远近,虽潜取其子,母必知处。以母血涂钱八十一文,以子血涂钱八十一文,每市物,或先用母钱,或先用子钱,皆复飞归,轮转无已。故淮南子术以之还钱,名曰‘青蚨’。”

唐代医学家陈藏器特意点明此虫“生南海”,被人千里迢迢带到了中原,成为汉人书中的神奇水虫,也就此进入古人的诗词文章,定格为著名典故。

