

“打呵欠”为什么能传染？

专家揭秘其中缘由

据美国健康生活新闻网 (Health Day News)9月1日报道,英国最新研究发现,打呵欠能传染是一种原始的大脑反射。这一研究成果于8月31日发表在杂志《当代生物学》(Current Biology)上。

一些有“传染性”的行为,譬如别人在打呵欠,自己也会打呵欠,其实是一种模仿现象(Echophenomena)。

据报道,英国诺丁汉大学(University of Nottingham)的研究人员为找出这种模仿现象的根源做了一个测试。他们让36位受试人员观看打呵欠的视频,并告诉他们不要打呵欠。研究人员发现,当你看到别人在打呵欠时,自己会很难抑制住打呵欠的欲望,而且越抑制这种欲望,就越想打呵欠。此外,研究人员还发现,不同的人对打呵欠欲望的抑制程度也不同。



报道称,该誓言负责人、诺丁汉大学认知神经学教授史蒂芬·杰克逊 (Stephen Jack-

son)说:“我们认为,这一发现对更深入地研究运动兴奋性与临床条件下模仿行为的发生之间的联系至关重要……这些行为包括癫痫、痴呆、自闭症和图雷特氏综合症(Tourette syndrome)等。”

研究人员还试图通过电刺激来控制打呵欠。认知神经心理学教授乔治亚娜·杰克逊(Georgina Jackson)说:“这项研究表明,自我抑制会增强‘欲望’。通过使用电刺激,我们就能增加兴奋水平,从而增强打呵欠的欲望。”她在诺丁汉新闻发布会上说:“对于图雷特氏综合症,如果我们能降低兴奋性水平,发生抽搐的可能性就会减少,而这正是我们研究的目的。”

通过对电刺激的研究表明,大脑的初级运动皮质在“传染”打呵欠中发挥了重要作用。/本报综合

暗处玩手机有多伤眼



客户端读者汤女士问:我孩子今年8岁,很喜欢在房间黑着灯玩手机,他爷爷是有青光眼的,请问孩子这么看手机对眼睛伤害大吗?要怎么护眼?

南方医科大学南方医院眼科主任医师白浪解答:无论是看书写字还是玩手机,环境太亮或者太暗,都容易产生视疲劳。而长时间在暗环境中玩手机,瞳孔会放大,眼压可能会升高,长此以往就可能引发青光眼,尤其是有青光眼家族史的人。另外,孩子的巩膜比较软,眼压升高,眼球会逐渐变大,容易发生近视或近视度数加深。

预防孩子视力下降,要让其养成良好的用眼习惯:1.多去户外活动,对尚未近视的孩子来说,多参与户外活动,可以有效预防近视;2.注意用眼距离、时长,每用眼30~40分钟,休息10分钟;3.尽量减少电子设备的使用,每次控制在10~15分钟之内;4.室内光线要柔和,室内灯光尽量不要直对眼睛或屏幕;5.保持充足的睡眠及均衡营养。体内缺乏维生素A、维生素B1、维生素B12、维生素C、维生素E和维生素D以及钙、锌等元素,易导致假性近视,所以饮食中要注意摄取。

/本报综合

“晨起一杯水”真的有益健康吗？



“晨起空腹一杯水”,是一条流传甚广的健康名言。但是,你知道对于有些人来说“晨起一杯水”反而有损健康吗?

看似简单的喝水,其中却蕴含着养生大道理。火箭军总医院中医科主任医师郭志红教授说,从中医理论来讲,很多脾胃虚寒、脾虚湿重、消化功能欠缺、肺肾功能不足的人,晨起若是喝了一杯水则会让身体受到伤害。

晨起喝水阳气不升

每天早晨太阳从东方升起,人体的阳气也开始升起,但“晨起一杯水”对有些人反而会阻碍阳气升起。

晨起喝水对身体强壮的人妨碍不大,对有的人就会引起体质下降,甚至产生疾病。尤其是对那些体弱多病、经络堵塞、阳气少的人是很不利的。

很多人被家人强迫“晨起一杯水”,有的甚至是二杯、三杯。为什么说被强迫,因为他们并不渴,不想喝水。水是阴性的,对于阳气的生发没有任何帮助,反而会造成阻碍。那些原本水湿运化障碍的人,就会进一步加重身

体的损伤,水湿积聚更加没有机会得到改善,使身体衰退老化得更快。

乱喝水伤脾伤肺伤肾

《四圣心源》说:“水谷入胃,脾阳磨化,渣滓下传,而为粪溺,精华上奉,而变气血。”如若脾阳(脾胃功能)不足,对水的消化吸收就不能完成,更不能变生气血。特别是在不需要水的时候喝水,还会让脾阳受到伤害。

肺对水的调节也起着重要作用。中医理论认为,肺除了对呼吸的作用之外,还有一个重要作用就是“通调水道”。郭志红教授指出,肺有调节水代谢的功能,这一功能主要是通过肺的宣发和肃降来进行,也就是肺气可以使津液输布散发到全身各处,也可以促使水液下输于膀胱,保持小便通利。如若肺的功能有障碍,比如容易有胸闷气短、喘息心悸、咳嗽痰多、鼻塞流涕等情况的人,对水的代谢也会很差,乱喝水就会加重以上症状。

中医认为肾主水,膀胱主水之气化。肾对调节和维持体内的水液起着非常重要的作用,如果肾脏功能出了问题,饮水就要注意,

否则会出现水肿、小便不利等。

多喝水“帮凶”百病

患有慢性病的人血液黏稠,希望通过多喝水来稀释血液。其实水喝下去大多不可能立即进入血管稀释血液。

中医认为,人体是一个循环的整体,水的代谢要在各个器官组织的协调运动下才能完成。如果说三焦气化、脏腑转输、气血运行任何一方面有问题,水就无法到达血管里以达到稀释血液的目的,反而增加了心肺负担,也增加了脾肾负担,从而可以使很多慢性病多了无愈期。

中医理论认为,体内水液积聚凝练后能形成痰浊,痰浊再进一步积聚浓缩,就可成为痰核,比如瘰疬、癭瘤等疾病;或与瘀血互结形成各种结节、肿块等。它们最初是良性的,时间一长,再遇到不良刺激,就可能转为恶性,但都是从水液积聚这一步开始的。原本是无害的水,因为身体的脏腑功能失调及代谢障碍等综合因素,最后能生成各种有形物质来。临床中,一些囊肿病人就是因为不当饮水导致疗效降低。

喝多少水要因人而异

喝水不是一个简单问题。喝多少,与每个人的身体条件、脏腑功能密切相关。因此要具体情况具体分析。

上班族和运动员,年轻人和老年人,健康和病人,喝水的分量必须因人而异,要根据自己的活动量、排泄能力、对水的需求量、年龄、体重、工作状态、饮食状况和生活环境而定。

通常认为的“每天必饮八杯水,多喝水能有效排毒,喝水应该按时按点”,在中医看来,这个观点是不正确、不科学的,因为它没有考虑到人的自然属性、自我本能系统的需求,以及因人、因地、因时制宜的问题,这是一个僵化、机械的理论。

/ 本报综合

人体有五大保健区 脚底反射全身疾病



养生保健的理念自古就有。《黄帝内经》有云:圣人不治已病治未病。意思是,一个高明的医生不会等到疾病发生了才去救治,而是在疾病还没发生前就进行预防。比如,人体有五大保健区,护好它们,养生防病事半功倍。

1.前胸保健区 中医认为,肺位于胸中,主气,司呼吸。宗气在肺中生成,积存于胸中“气海”,从气道出喉咙,以促进肺的呼吸。宗气不固、各脏腑经络之气升降、出入、运动失调,就会导致“气虚”,如声低气怯、肢倦乏力、气短等症状。

按摩前胸、扩胸运动、呼吸调摄等能提高心肺能力,有效预防呼吸系统疾病。扩胸运动可尝试八段锦里的“左右开弓似射雕”式。具体方法是:两脚打开稍大于肩宽,两手轻握拳,抬至前胸,右手保持,左手向左推出伸直,眼看左手指尖,同时蹲马步。然后收回两手,恢复直立姿势。换另一侧。左右开弓的同时配合呼吸运动,拉弓时深吸气,回正时慢呼气,通过扩胸、伸臂增加肺活量,加强血液循环。

2.腋窝保健区 腋窝人们平时很少触及,但它不该被忽视。中医认为,腋窝是心经所过之处,其顶点是极泉穴,经常按摩可以宽胸宁神、调气和血。从现代医学角度讲,腋窝处淋巴组织丰富,经常按摩可以促进血液循环,提高免疫力。

常“敲五窝”,即敲打肘窝(腿后窝)、肘窝、腋窝、肚脐窝、腰骶窝(我们俗称“腰眼儿”),能通调气血、促进循环、疏松肌肉。拍打要有节奏,力量由轻到重,循序渐进。腋窝按摩方法推荐:双臂交叉于胸前,双手按对侧腋窝,适度拿捏。然后左手上举,右手拍打左侧腋窝,右手上举,左手拍打右侧腋窝。每次拍打 30~50 次,重复 5 遍。

3.脊柱保健区 久坐影响脊椎健康,因此,久坐族应格外重视脊柱保健。脊柱是两条经脉和督脉行经之地,和五脏六腑关系密切,是养生家极为关注的区域。经常按摩脊柱,可疏通经络、刺激气血运行,滋养全身器官。

脊柱保健方法很多,对于大多数白领,伸懒腰是最方便实用的保健方式,如果有条件,推荐做一做八段锦中的摇头摆尾动作,通过脊柱大幅度侧曲、回旋,使头颈、腰腹、股部、腿部收缩,增大颈部、腰部、髋关节及下肢灵活性。

4.肚脐保健区 中医认为,人体的腹部为“五脏六腑之宫城,阴阳气血之发源”。其中,脾胃是人体气机升降的枢纽;肚脐是精气聚集所在,也是一个重要穴位“神阙穴”,内连 12 经脉;周围还有气海、关元、中脘等穴位,轻轻揉按,对改善气血,调整人体脏腑功能都有好处。

中医提倡“腹宜常揉”。建议在睡前、醒后揉按小腹周围,增加胃肠蠕动,增强脾胃功能。适当热敷小腹也能达到保健的效果,可用略高于体温的热水袋、热毛巾等轻轻敷在肚脐上,数分钟后取下,每天坚持 1~2 次。另外,“敲五窝”中包括肚脐窝,经常拍打肚脐窝可安神宁心、调和气血、舒肝利胆、益肺固肾、通利三焦、调畅经络。

5.脚底保健区 脚底有丰富的末梢神经网络及毛细血管、淋巴细胞,有全身的反射区,被称为“第二心脏”。经常按摩足底,每天热水泡脚半小时等有助于温经通络,促进血液循环。泡脚时加入促进气血运行的中草药,如红花、当归、三七、川芎、丹参等,效果更好。可将药材包进纱布,做成中药包,提前放入热水浸泡,半小时后再滴几滴白酒或醋,不仅活血通络,还能改善失眠症状。

足前部凹陷处的涌泉穴,长期揉搓、艾灸、膏药贴穴、手法推搓拍打等可治疗各种疾病,尤其是老年性哮喘、便秘和腰酸腿软。

/ 本报综合