

音乐是反映人类现实生活情感的一种艺术,它的魅力可以抵达人的心灵,让人在或悠扬、或欢快、或空灵、或激扬的旋律中沉醉,陶冶情操。音乐能广泛而深刻地影响人的身心,古希腊人认为音乐对思想、情绪和身体健康有着特殊的力量,而我国历来也有音乐治疗的传统。

音乐与健康

■ 吴雨桐

中医的“阴阳”“五行”

中医的养生之道,无处不体现着“阴阳学说”与“五行学说”思想。传统的“阴阳”“五行”,包涵了空间、时间、运动、静止、情感、颜色及它们相互间联系等宇宙中诸多的因素。

“阳”,表示太阳、白天以及能看见、摸得着的物质;“阴”,表示月亮、黑夜以及看不见、摸不着的东西。

“五行”是指自然界之中“木、火、土、金、水”五种基本元素。中医学中运用“五行学说”把人体的五脏六腑分别归于“五行”,即肝木、心火、脾土、肺金、肾水。中医的望闻问切都是依据以上各个属性来对应治疗、调节人体的阴阳平衡。

音乐与养生

我国音乐治疗由来已久,最早见于《黄帝内经》,它把音乐中的“五音”——“宫、商、角、徵、羽”对应“五行”——“金、木、水、火、土”,从而分属于人体的“五脏”——“心、肝、脾、肺、肾”,它们之间有着相互因果关系。

1.五行音乐

“阴阳”是中国的哲学思想,它用来说明万物既对立又统一的辩证关系。音乐如何分“阴阳”呢?古人将大调定为阳,小调定为阴;强为阳,弱为阴;刚为阳,柔为阴;高为阳,低为阴等。音乐养生,是针对机体“阴阳”的属性,

用音乐的“阴阳”属性来调理身体,从而平衡“阴阳”。如,对阳虚寒证患者,可让其欣赏兴奋、欢快、活跃、激情的音乐,以达到温阳散寒的目的。

《黄帝内经》之素问·阴阳应象大论中将五音与天地自然相联系,将音乐的角、徵、宫、商、羽归于木、火、土、金、水,再与五脏相对应,延伸出“五脏相音”学说,即角声入肝、徵声入心、宫音入脾、商声入肺、羽声入肾。“五脏相音”学说在中医音乐养生学说中具有非同寻常的意义。各个相对应之音均可用于治疗对应之病,因此不同的症

状须依据“五行学说”选用适当的音乐,方能获得较好的养生效果。

2.五音疗法

五音疗法就是根据中医学传统的“阴阳”“五行”理论与五音相对应,用角、徵、宫、商、羽五种不同调式的音乐来治疗疾病。五音分属“五行”木、火、土、金、水,与肝、心、脾、肺、肾五脏相连。一般用来治疗由社会心理因素所引起的身心疾病。两千年前,《黄帝内经》提出了“五音疗法”的观点,五音对应五行,并与人的五脏和五种情志相连。中医学的“五音疗法”

就是根据“角、徵、宫、商、羽”五种调式的音乐特性与五行、五脏的关系来选择曲目,以平衡阴阳、调和情志、调理脏腑,达到保持人体气机的动态平衡,维护身心健康的目的。

不同的音乐对各人的作用也有所差异:

角调式乐曲。生机盎然,具有养阳保肝、疏肝解郁之功效,主要曲目有《蓝色多瑙河》《江南好》《江南丝竹乐》。

徵调式乐曲。旋律活泼轻松,具有泻肝补脾肺、养阳助心之功效,主要乐曲有《解放军进行曲》《步步高》《卡门序曲》等。

宫调式乐曲。醇厚庄重,具有补肺利肾、养脾胃之功效,主要乐曲有《月儿高》《春江花月夜》《月光奏鸣曲》。

商调式乐曲。风格铿锵雄伟,具有补肾利肝、养阴保肺之功效,主要乐曲有《嘎达梅林》《第三交响曲》。

羽调式乐曲。苍凉柔润,具有补肝利心、养阴的作用,主要乐曲有《梁祝》《汉宫秋月》《二泉映月》《喜洋洋》等。

现今,工作生活压力大,人们在繁忙工作之余应该重视自己的身体以及心理健康,而音乐正是人们生理和心理健康的调节剂之一,它可以给人们带来诸多的益处。特别在全球疫情肆虐的今天,我们更应该用科学的方法抗击疫情,用音乐调理身心健康,缓解疫情带来的压力。

(作者单位:四川省荣县文化事业发展服务中心)



科普进行时

KE PU JIN XING SHI

为何手机未“老” 电池先“衰”?

不少人换手机并不是为了赶时髦,而是因为电池不给力,可谓手机未“老”电池先“衰”。新手机的电池电量通常可维持一整天,但有的手机用了一两年后,电池的续航能力似乎就有所下降。这是为什么呢?如何充电才能使电池更耐用?今天我们一次性说清楚。

电池长期处在高电量状态会“折寿”

有的人习惯让手机时刻都保持在“满电”状态,这样他们会很有安全感,不至于为手机电量感到焦虑。可是手机电池长期处于满电量或高电量状态,会加速电池的老化。因此,当手机充满电后,应及时拔掉充电器,避免电池长时间处于高电量状态,以延长其使用寿命。

但是大部分人的习惯是,晚上睡前给手机充电,不能为保护电池半夜起床拔掉充电器吧?一些手机厂商考虑到了这个问题。为了减缓电池的老化速度,厂商会让夜间充电手机先进行快充,使电量达到80%;然后转为慢充,再根据用户设置的起床时间,在起床前的两个小时把手机电池电量从80%充到100%。这种设计在很大程度上减少了电池处于满电的时间,从而让电池更加耐用。

此外,一般来说,让手机电池电量保持在30%~80%,可以延长电池的使用寿命。

的举动对手机电池使用寿命的影响很大。在揭晓答案之前,我们首先需要了解一下什么是“浪涌”。

浪涌,也被称为尖波,是超出正常工作电压的瞬间过电压。当你刚为手机充电时,把耳朵贴在手机上可能会听到“嗡嗡”声,这就是浪涌造成的。给手机充电的正确步骤是,先把插头插入插座,再把数据线插到手机上。如果先把数据线插在手机上,再插插头通电的话,瞬间可能会产生较大的浪涌,长此以往则会损坏手机电池。

充满电后,同样不要先拔充电器插头,而要先把数据线拔掉。因为在拔下充电器时,容易产生反向瞬时电流,这也可能会加速电池老化。

除了上面提到的问题,若想手机电池“延年益寿”,还要注意以下几个方面:

首先,远离高温环境。手机充电时,环境温度尽量保持在16~22摄氏度之间。当手机等设备长时间处在35摄氏度以上的环境中时,电池可能会出现永久损坏。

其次,必要时开启低电量模式。很多智能手机都带有低电量模式,在手机电量较低时,启动这一模式可延长电池使用时间,也可优化电池性能。在低电量模式下,屏幕亮度一般会调低,并尽可能地减少系统动画。当你的手机被重新充电后,低电量模式也会被自动关闭。(杨超)

插头、数据线 插拔顺序有讲究

给手机充电时,你会先做以下哪个动作?是先将数据线插入手机还是先将充电器插入插座?事实上,这一微小



我的健康我做主

戴口罩前必须抖一抖? 不用!

最近,网络上一段口罩检测与使用方法的视频引发大量关注。视频中,一位检测人员称,人们撕开口罩封膜直接佩戴的方法是错误的,口罩一般使用环氧乙烷消毒灭菌,而环氧乙烷是一类致癌物。那口罩上的消毒残留物真会致癌?抖一抖能消除么?

日常生活中,我们见到与使用的大多为医用外科口罩或普通的一次性医用口罩。相较而言,医用外科口罩防护等级更高、防护能力更强,分为非灭菌和灭菌两种。

上海交通大学医学院附属新华医院呼吸与危重症科主任医师宋志芳介绍,灭菌医用外科口罩和非灭菌医用外科口罩的主要区别在于是否经过了灭菌消毒工序。前者经过环氧乙烷灭菌,后者没有。环氧乙烷的确有毒,灭菌后的医用外科口罩通常要放置14天以上,待环氧乙烷解析后方可使用。

环氧乙烷的确有致癌性,但要考虑剂量,而不是急着恐慌。

浙江省杭州市食品药品检验研究院医疗器械检验所所长肖海龙表示,目前,市面上绝大多数口罩都是用环氧乙烷进行消毒和灭菌。在高浓度的情况下,它会刺激人体的呼吸道,也有一定的致癌性。是否对健康有影响取决于吸入或摄入的浓度。

根据医用领域标准 GB 19083—2010《医用防护口罩技术要求》与民用防护型口罩标准 GB/T 32610—2016《日常防护型口罩技术规范》规定,环氧乙烷残留量要小于等于10μg/g。

新口罩开封后有没有必要抖一抖?肖海龙表示,正规厂家生产的口罩残留环氧乙烷的数值远远低于它对造成伤害的阈值,所以抖一抖并无意义。

所以,口罩拆开就戴是没有问题的。(央广)

话心理

HUA XIN LI

前段时间,腾讯、优酷等视频网站相继宣布取消超前点播。消息一出,网友们纷纷拍手称快,但更多网友表示,追剧追得兴起,怎么能忍得住。那么,为什么追剧会上瘾呢?为什么再等几天就能看到的剧情,不惜额外花钱也要先睹为快呢?

你追的不是剧, 而是及时满足的快感

在剧情里躲避痛苦和压力

追剧上瘾和玩游戏上瘾的原因一样,都是为了逃避痛苦、追求快乐。当我们在现实生活中面临诸多压力又无力改变时,有人便转向虚拟世界寻求快乐感和成就感。心理学研究发现,成瘾高发期一般是在一个人压力最大、挫败感最强的时候。处在高压的状态下,人们容易游戏成瘾、追剧成瘾、烟酒成瘾。

那么,为什么追剧会上瘾?因为剧情的设计,跟游戏的设计一样,精准地拿捏了用户想逃避痛苦、追求快乐心理诉求,持续激

活大脑的奖赏通路。这个奖赏通路,正是上瘾行为的生理基础。影视剧创作者深谙观众心理,他们知道观众想看什么、何种情节能让观众获得快感、怎样设计剧集能让人上瘾。

延迟满足能力匮乏

在国内某知名视频平台上,一部热播古装剧的最后5集超前点播,被卖到了30元,于是该剧仅靠超前点播的营收,上述视频平台就赚了1.5亿元。为什么有如此多的人愿意为超前点播掏腰包呢?

追剧上瘾的人,很难忍住不超前点播。因为有一项能力,他们是相对欠缺的,这个能力叫作延迟满足,延迟满足是自我控制的表现之

一,反映的是一个人在面对诱惑时,能否为了长远收益,暂时控制自己的即时满足冲动。追剧成瘾且忍不住购买超前点播的观众,普遍都在寻求即时满足。延迟满足对他们来说意味着不被满足,意味着被剥夺,这种感觉非常难受。

学会管理好自己的欲望

别看超前点播只是花几块钱、几十块钱,但若对欲望不加控制,放任即时满足,就会给生活带来很多负面影响,比如过度超前消费。《中国年轻人负债状况报告》显示,我国的90后人群只有13.4%没有负债,其余则平均负债12.7万元。

要克服即时满足带来的负面影响,我们就要管理好自己的欲望,发展延迟满足能力,提高对挫折的耐受力。同时,我们要学会用看书、冥想、运动、社交等方式来缓解压力。

此外,我们还可以借鉴即时满足易使人上瘾的机制,把它用在学习、工作上。比如,把学习、工作任务分解成多个易完成的小任务,在每个小任务完成后,给自己及时的奖励,让自己获得即时满足。通过这种方式获得成就感,减少对追剧、刷短视频的依赖,以更加自信、乐观的态度来面对生活。

(杨剑兰)



兴文县 积极开展反邪教宣传活动



本报讯 在第八个“国家宪法日”前夕,宜宾市兴文县反邪教协会与古宋镇分会联合县老科协、县香山诗书画苑、县革命老区促进会、县苗族文化促进会,以及古宋镇相关社区开展反邪教宣传活动。把宣

传宪法与开展反邪教宣传教育有机结合起来,进一步提高了群众拒绝邪教、远离邪教的自觉性,筑牢了群众反邪防邪思想防线。

活动现场,志愿者们向群众宣传“国家宪法日”制定的目的、意义、作用,宣传普及反邪教相关法律法规,解答群众相关反邪教问题。志愿者还向群众发放印有“崇尚科学反对邪教”宣传品200余件、“崇尚科学远离邪教”倡议书和防范邪教宣传手册等资料500余份,接受群众咨询50余人次。

(省反邪教协会供稿)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。