

无论何时都刷刷手机,不刷就觉得不安;一刷就停不下来,刷完又后悔,但没过一会儿又心痒难耐……如果你也是如此,那么很不幸地告诉你,你很可能已经“手机成瘾”了。



你对手机上瘾了吗?

让你成瘾的不是 App,而是缺乏有意义的生活

喜欢一幅画时,可能并不代表他想要买它,也许只是单纯在表达欣赏和赞美。但如果他说他想要这幅画,那他的意思就是想拥有这幅画,其中包含了占有之意。所以,想要强调的是占有,而喜欢更多是表达欣赏。

成瘾的一大特征,就是在成瘾者内心感受中,想要的程度很高。那些沉迷于酒精和毒品的人,与其说他们真心喜欢这些东西,不如说他们的大脑已经对该类物质产生了依赖,这使他们常被“想要”的冲动所驱使。而伊森·尼克拉斯和瓦兹利·迈克尔则认为,可以用这一机制来解释手机成瘾现象。

每当我们刷消息或视频时,大脑中都会有一个期待:不会出现新的消息或短视频,这就使人体大脑中的奖赏回路被激活,刺激人体持续产生多巴胺,从而使人们变得兴奋且愉

悦,不停地把手手机刷下去。可一旦把手手机放下,兴奋感稍一减退,人就会变得不安。为了缓解焦虑,人们希望再次获得多巴胺,于是又点开手机……周而复始之下,这就使奖赏系统变得越发敏感,越来越容易被激活。从行为主义心理学角度来看,这样的行为使人陷入了“刺激——愉悦——愉悦强化——成瘾”的消极循环中。

现代人的精神困境

如今人们容易玩手机上瘾,这一方面是由于 App 设计者深谙营销心理学,毕竟只有让用户“难以自拔”,才能获得更多商业利益;另一方面,我们也要反思自己,为何我们宁可沉迷在这份虚幻的快感中,也不去做自己真正喜欢且有意义的事?这就不得不提到“空心病”。这是

一种由于价值观缺陷导致的心理障碍,其症状表现为:对生活十分迷茫,不知道自己想要什么,并伴有强烈的孤独感和无意义感。

存在主义心理学很早就关注到现代人的这种精神困境。精神医学专家欧文·亚隆曾说:“现代社会中,人类要完成的任务就是,在没有外在坐标指引的情况下,找到生命的方向。”不过,一个人若想要找到人生的方向、做有意义的事,那得先回答“什么才是有意义的事?”而在这个价值多元化的世界中,这本身就是一个难以回答的问题。所以,也许人们对手机的沉溺,也是这种精神困境的一种反映。

上瘾也可以很积极

现实主义疗法创始人威廉·格拉瑟认为,上瘾并不都是消极的,也

存在积极上瘾。想想那些每天练琴16个小时的钢琴家、能风雨无阻跑几十公里的跑者以及每天挥棒600次的棒球运动员。威廉·格拉瑟认为,这类人其实是对每天进行的活动上瘾了,但他们属于积极上瘾。与消极上瘾者不同的是,积极上瘾者并不为牺牲的时间而感到后悔,反而认为这种投入很有价值。他们不仅能从上瘾行为中获得精神力量,而且能借助这些力量帮助自己更好地完成想要做的事。

看到这里,你可能会问,那么我们

怎样才能找到让自己积极上瘾的事呢?威廉·格拉瑟指出,形成积极上瘾需要时间,而且无论参加哪种活动,积极上瘾通常不会在6个月形成,你必须坚定地持续很长一段时间。不过,坚持的结果也可能不尽人意,因为并非所有尝试潜在积极上瘾活动(如冥想、跑步等)的人都会形成积极上瘾。换句话说,并不是你发现了什么事情有意义,然后才选择坚持,而是只有当你坚持做某事一段时间后,才可能发现其中蕴含的意义,进而找到人生的方向。(祝杰)



研究发现

在太空逗留可能令心脏萎缩

美国《大众科学》月刊网站3月30日发表题为《在太空逗留可能令心脏萎缩》的文章,文章认为,科学研究发现,由于太空缺乏地心引力,心脏无需太多努力就可以完成工作,长时间逗留在太空会致心脏萎缩。文章摘编如下:

2016年3月,宇航员斯科特·凯利在太空生活了近一年后返回地球,他的心脏质量已经下降了四分之一还多。

尽管凯利几乎每天都锻炼,锻炼方案包括跑步、骑车、抗阻训练、模仿举重等,但他的心脏还是以每周1/40盎司的速度萎缩。研究这一效应的科研人员说,尽管进行锻炼,如果没有地球的引力,凯利的心脏无需努力跳动也可将氧气送到其他身体部位。结果,他的心脏就萎缩了。研究结果发表在《循环》月刊的一篇新论文中。

论文的资深作者、得克萨斯大学达拉斯西南医学中心的内科学教授本杰明·莱文对《纽约时报》记者说:“(他的心脏)没有功能失调,其‘剩余产能’没有降到危险水平。他依然相当健康。他的心脏收缩和萎缩的情况一定程度上符合预期。”尽管他的心脏质量下降了27%,但凯利和以往一样健康,他没有出现任何不适症状。事实上,研究人员在另一个人身上发现了同样的现象,此人不

是宇航员,而是长距离游泳健将伯努瓦·勒孔特。

《循环》月刊论文的作者发现,勒孔特的心脏萎缩速度与凯利相似。值得注意的是,他的左心室对向身体其他部位输送富氧血液最重要的心脏腔室的质量从大约6盎司降到了5盎司。这令研究人员感到震惊,他们原本预计,如此大量的锻炼会令心脏增大而不是缩小。莱文还提到,心脏大小的变化也反映一个人的健康水平:尽管在太空依然坚持锻炼,以前体格强壮的人的心脏在零重力状态下发生了萎缩,但在地球上较不活跃、在太空中较活跃的人的心脏却变大了。

另一项考察其他13名宇航员心脏的研究目前正在进行中,但尚未发表。

凯利和勒孔特的心脏虽然发生了收缩,但他们似乎都状况良好。然而,这让人对未来的太空旅行者、尤其是火星任务的参与者感到担心。如果在好几个月的零重力状态后踏上一颗新行星,一颗虚弱的心脏会是一种健康风险,如果不是每个人都能定期锻炼,情况就更如此了。但科学家们希望,通过研究凯利和勒孔特等人,美国航空航天局将能够为宇航员设计出更有效的锻炼计划,使他们保持最佳健康状态。

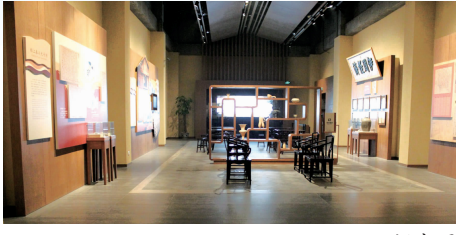
(据《参考消息》)



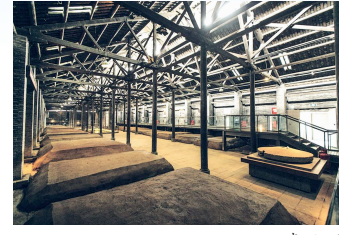
水井坊博物馆正门



多元酒文化厅



酒史厅



遗址厅

闻到穿越600年的酒香

——走进成都水井坊博物馆

成都水井坊博物馆位于成都市锦江区水井街,是以传统工业遗址和酒文化为展示主题的公益性博物馆。成都水井坊博物馆以真实的生产场景再现了具有600年历史的水井坊白酒传统酿造技艺,是水井坊白酒国家原产地域保护的地标中心和主要生产场所之一,是将实际生产过程和展示陈列完美融为一体的“活”的博物馆。

在水井街酒坊遗址发掘以前,关于古代酿酒作坊尤其是白酒酿造遗址的考古工作基本处于空白,仅发现有极个别的酿造酒作坊和榨酒遗址。成都水井坊博物馆堪称中国白酒的一部无字史书。

“斜坡顶、薄封檐、瓦板岩、小青瓦”没有突兀的线条,也没有张扬的色彩,尚未正式入馆,这莫名的“别致”,让人体会到与自然相辅相生的川西民俗风情建筑特点。

值得一提的是,博物馆入口处的矮墙和建筑立面大都采用了“再生砖”,其骨料来自2008年汶川特大地震废墟中破碎的材料。既是废弃材料物质的“再生”,又是灾后重建在精神和情感上的“再生”,无声呼应着百年造酒的厚重历史。



水井坊博物馆鸟瞰图

走进博物馆,首先映入眼帘的是酒史厅。从宋代的酒坊“锦江春”,到明清及近现代的“福全”与“全兴成”,从上世纪五六十年代的成都酒厂、全兴酒厂,再到当今的水井坊,彼时成都南来北往、诗酒人生的“东门胜景”都浓缩在酒史厅里。在这里你还可以了解到中国酒文化的历史和世界蒸馏酒的特点。

接着来到的是遗址厅,这里是迄今为止国内外现存最完整且年代最早的酒类考古发现遗址。拥有从明清到近现代,不同年代且较为完备的各类酿酒设施。包括晾堂3座、酒窖8口、炉灶4座、灰坑4个

以及路基(散水)、木柱、基座等。600余年的传承,让“国家级非物质文化遗产——水井坊酒传统酿造技艺”流传至今,酿得一城酒风雅,浸润酒香。在技艺展厅里,以真实的生产场景再现了具有600年历史的水井坊酒传统酿造技艺,湿漉温润的老窖池、芳香四溢的酒糟、穿梭忙碌的酿造师傅……给人一种在时空中来回穿梭的感觉。不仅如此,你还可以在品酒师的指导下品鉴水

井坊基础酒。

展厅的最后一个部分是多元酒文化厅,展示了伏特加、威士忌、金酒、白酒、白兰地国际五大蒸馏酒文化。(廖佳妮)



酿造现场

一看二压三捏四闻

专家支招辨别优劣乳胶枕

方式来甄别产品优劣。乳胶枕头应无明显色差、裂缝、污染、杂质等,颜色为乳白色或者米黄色,表面应为哑光。如果枕头的颜色非常白,表面有油腻光泽,可能是添加了着色剂。

同时,消费者可用手按压乳胶枕头去感受。弹性好的乳胶枕头按压时反馈给手部的力量较大,按压后能迅速恢复到原来形状;弹性差

的乳胶枕头按压时疲软无力,形状恢复慢。

此外,如果消费者用手捏乳胶枕头,好的乳胶枕头应有明显弹性,不易断裂;如果拉扯时感觉乳胶枕头没有弹性,并有撕裂倾向,表明枕头质量不好。

青岛市消费者权益保护委员会还建议消费者贴近乳胶枕头闻一闻。

由天然乳胶制成的乳胶枕头有一股淡淡的橡胶味,但无刺激性气味,如腥味、石油味、动物膻味和臭味等;如果乳胶枕头有明显香味,表明枕头中可能添加了香精,以掩盖异味。

在使用乳胶枕头过程中,专家建议不能长期让重物压着乳胶枕头,不要置其于潮湿环境,也不要暴晒。(星华)



栏目|四川省民族科普工作队
协办|凉山州科协

乳胶枕头是近几年兴起的寝具“宠儿”,但面对五花八门的品牌和广告,消费者应该如何科学选择?青岛市消费者权益保护委员会给出了一些选购技巧。

青岛市消费者权益保护委员会建议,消费者在选购乳胶枕头时,不要盲目听信“纯天然”“泰国进口”等宣传语,而应通过“看、压、捏、闻”等

达川区深入开展防范邪教宣传活动



本资讯 近日,达州市达川区反邪教协会联合区老科协医务老专家深入达川区两角村,开展防范邪教宣传和义诊义检服务活动。

在防范邪教知识讲座中,授课老师向群众宣讲了“什么是邪教”“如何防范邪教”等反邪教知

识。讲座后,反邪教协会会员一边解答群众的咨询,一边向群众散发《崇尚科学,防范邪教》《铲除邪教毒瘤,建设平安达川》《依法反对邪教宣传资料》等防邪书籍和种养殖实用技术资料,深受群众欢迎。活动中,老科协的老医务专家还分别在3个地点为群众义务问诊和接受咨询。

整个活动进行了3个小时,向群众发送防邪资料600余册,种养殖实用技术资料200余份,义诊100余人次,接受咨询60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。