



盛夏高温,不少人为睡不够而烦恼。最近,一种特殊的睡眠方法在网上不胫而走,这种称“一天只要保证睡足1.5小时就能精力充沛地工作和学习”的“达·芬奇睡眠法”吸引了失眠一族的注意,也引发了激烈的争论。那么,一天睡1.5小时,真能生龙活虎?南京市的一个小伙子“以身试睡”就睡出问题来了。

“达·芬奇睡眠法”不靠谱

网络爆料 达·芬奇一天只睡两小时

记者查阅后发现,这种睡眠法得名于身兼科学家、艺术家、发明家等多个头衔的伟大人物——达·芬奇。相传,达·芬奇每4小时睡15分钟~20分钟,这样一天下来只睡2小时左右,剩下大把的时间从事创作,而且还能保持充沛的精力。

网上盛传的“达·芬奇睡眠法”认为:人每隔4个小时小睡15分钟~20分钟,夜晚就不必长时间睡眠。如此,每人每天只需睡6个“15分钟~20分钟”就够了,加起来少则1.5小时,多也不过两小时。

这种奇特的睡眠法“露面”,就引起了激烈的争论。大家观点不一,有人叫好,认为可以省出更多时间来工作、学习。甚至有人“以身试睡”来验证是否可行。也有人不屑一顾,认为不具有可操作性,结果也是莫衷一是。

市民体验 固定时间等分睡眠,不现实

“我每天晚上11时睡,第二天早上7时起床,一天8个小时都睡不够,如果每4小时睡15分钟,身体肯定垮掉了。”南京市民孙小姐认为,正常人每天要睡八九个小时才够,这种方法不靠谱。

而南京六合区某中学高二的王同学则告诉记者,他的一个同学每天只睡5小时,其他时间都用来看书,如果这种睡眠方法真有用,倒值得大家一试试。毕竟,还有一年就要高考了,时间越来越不够用,如果能用这种睡眠方法争取复习时间,再好不过了。

“我感觉有点夸张。照这样,我每工作4小时就睡15分钟,相当于把时间等分,暂且不说科学不科学,就这短短的15分钟,能不能睡着还是个问题。”记者随机采访了十几位市民发现,大多数人表示无法接受这种睡眠方法。

“以身试睡”,有人睡出身体不适

这个被广泛传播的“神奇睡眠法”真是达·芬奇所创,真有此魔力吗?南京各大医院的睡眠专家均表示,听过该说法,但其来源不明。

据了解,南京市民钟先生曾“以身试睡”,结果惹病上身,不得不就医。原来,钟先生是患有失眠症,通常要熬到凌晨一两点才能勉强睡着,早晨7时准时起床,无精打采。药也吃了不少,但一直没有效果。

钟先生决定尝试一下达·芬奇睡眠法。结果,失眠更严重了,弄得自己白天晚上都睡不着,人更没精神,最后,还出现了便秘。无奈之下,他不得不恢复以前的作息规律,用了一个月才调整过来,吓得他再也不敢尝试了。

钟先生决定尝试一下达·芬奇睡眠法。结果,失眠更严重了,弄得自己白天晚上都睡不着,人更没精神,最后,还出现了便秘。无奈之下,他不得不恢复以前的作息规律,用了一个月才调整过来,吓得他再也不敢尝试了。

临床上,睡得最少的人也要4小时

这种奇怪的睡眠方式是否科学呢?据南京市第一医院神经内科主任医师赵红东介绍,人的睡眠是周期性的,每个周期中又有深浅睡眠的交替,人一天要保证睡6小时~8小时,才能保持充沛的精力。

据赵主任介绍,要获得高质量的睡眠并非人人能做到。她也碰到过一些特殊的患者,每天只睡4个小时,依然活力四射。但赵红东认为,这种人极少,他们也没有采用“达·芬奇睡眠法”,除了体质特殊外,他们的睡眠质量很高。但即便如此,他们一天也要睡4小时。

据赵主任介绍,要获得高质量的睡眠并非人人能做到。她也碰到过一些特殊的患者,每天只睡4个小时,依然活力四射。但赵红东认为,这种人极少,他们也没有采用“达·芬奇睡眠法”,除了体质特殊外,他们的睡眠质量很高。但即便如此,他们一天也要睡4小时。

晨起感到精力充沛,才是好睡眠

“每隔4小时睡15分钟~20分钟,这也不是你想睡就能睡得着的。”鼓楼医院心理科专家杨海龙认为,人的睡眠是由快步睡眠和慢步睡眠交替形成的一个周期,按照这种睡眠法,每隔4个小时睡15分钟~20分钟,这种人为设定的周

期会让人体很难适应。而且15分钟无法使人进入深度睡眠,长此以往,人会出现高度疲劳、内分泌失调等不良反应。因此,适合自己的才是最好的,没有必要去尝试标新立异的睡眠方式,以免伤害身体。(据《金陵晚报》)

男性应掌握科学的排尿方法

排尿是人的生理现象,正常人每天都会排尿,但很少有人会注意排尿的方法。如果男性能掌握科学的排尿方法,就可以减少患膀胱癌、前列腺癌、直肠癌、慢性前列腺炎等多种疾病的几率。那么,男性应掌握哪些科学的排尿方法呢?

一、采取蹲位排尿。临床研究发现,蹲下排尿可使人体肌肉进行一系列的运动及其相关反射,能起到加速肠道废物的排除、缩短粪便在肠道内的停留时间、减少肠道对致癌物吸收的作用。

二、增加排尿次数。专家告诉我们,膀胱癌的发病率与尿液在膀胱中存留的时间成正比。这是因为尿液中含有有一种可以致癌的化学物质,这种物质会破坏膀胱的肌肉纤维,使其发生癌变。因此,不管有无尿意,人们都应增加排尿的次数。

三、将残余尿液排净。男性的尿道较长,很容易出现排尿不净的情况,造成尿路感染。

四、排尿后不要立即坐下。对男性生理结构的研究表明,男性在排尿后,尿道的内

括约肌会闭合,使前列腺部位的尿道形成一个闭合腔。若此时马上坐下,会加大这个闭合腔内的压力,造成残留尿液反流,引发前列腺炎。因此,男性在大小便后应站立3分钟~5分钟,然后再坐下。

另外,男性在紧张或其他因素的干扰下排尿不畅时,最好先不要急着用力,应放松心情深呼吸,待全身放松后再排尿。男科疾病的病因复杂多样,如果发现不良症状,应及时治疗,以免贻误病情。

健康在线: <http://www.hbaimin.com/>

人们为什么不愿意相信科学?

因为真相有违直觉

核心提示

为什么很多时候人们不愿意接受科学观点,哪怕铁证如山呢?因为,科学中充满了让直觉尴尬的真相,人们需要付出努力才能接纳它们。

不久前,美国公布了关于美国人对进化论态度的调查结果,这些数据足以让全美的中学科学教师抓狂:46%的人相信“上帝在过去1万年间的某个时刻创造了人类”,相信人类不受神力引导、是进化而来的只占15%。最不可思议的是,这一调查结果在几十年间保持稳定:1982年,美国有44%的人相信神创论;与30年前相比,相信进化论的人只上升了4%。

这样的结果不禁让人思考:为什么人们不愿意接受科学观点,哪怕铁证如山呢?

《认知》杂志最近发表了西方学院安德鲁·史图尔曼领导的一项研究,该研究试图解释人类固执的原因。史图尔曼认为,人的大脑并不是一张白板,而是时刻准备将最新的实验结果纳入自己的世界观;相反,每个人生来就对世界充满各种天真的直觉,其中有很多是错的。例如,人们会自然而然地将热量看成一种物质,觉得太阳绕着地球转,空气中空无一物,也会抗拒进化论的观点。

所以,科学不止是学习新理论的过程,更要求人们纠正错误的直觉。

史图尔曼设计了一个简单的测试来证明科学与直觉之间的角力。他让150名上过数理课程的大学生阅读几百条命题,并尽可能快地判断正误。有些命题在直觉上和科学上都正确(如“月亮绕着地球运行”),有些在科学上正确但违反人们的直觉(如“地球绕着太阳运行”)。不出所料,学生在判断违背直觉的命题时,所花的时间更长。即使能做出正确判断,也需要一段时间的延迟来压制直觉。

如此看来,人类永远无法摆脱直觉,只能学会忽视它。史图尔曼等人总结道,学习会让愚昧的直觉被科学理论压制,但不会被取代。

史图尔曼的相关论文建立在前人对学习过程的研究基础上,因为要弄明白为什么有人不信科学,就必须先搞清楚为什么有人信。

2003年,美国马里兰大学的一位心理学家凯文·邓巴给非物理学专业的大学生们放了几个短片。第一段短片中,两个不同大小的球以相同的速度下落;第二段中大球落得比小球更快。这是再现伽利略的铁球实验(可能并不存在)。

学生们观看短片时,邓巴要求他们选出对重力描述更准确的版本。如他所料,这些学生并不赞同伽利略的理论。邓巴还用核磁共振监测了受试者的大脑活动,发现这些学生在观看正确录像时,血液会涌入大脑中部一块名叫前扣带皮层的位置。前扣带皮层的活动通常与错误、矛盾有关。所以,见到实际上正确但看上去错误的短片时,这个区域就会被激活。

随后,邓巴对物理系的学生进行了同样的测试。物理专业的学生确实能选出伽利略的版本,不过他们的大脑中也有些趣事发生。观看正确的短片时,血液会涌入一块叫做背外侧前额叶皮层的区域,它位于前额后方,是青少年发育最晚的大脑区域之一,在压制无用想法中发挥着重要作用。比如你不想一直惦记着冰箱里的冰淇淋,或需要集中精力完成沉闷的工作时,背外侧前额叶皮层就在辛勤地工作。

邓巴认为,物理系的学生需要背外侧前额叶皮层来压制错误的直觉,维持科学信念。如果科学能与直觉保持一致就好了,可惜现实并非人们内心的映射,科学中充满让直觉尴尬的真相,人们需要付出努力才能接纳它们。(据《财经杂志》)

认真落实卫生部开展“三好一满意”医院管理年活动暨“情系百姓健康 惠民百日医疗”公益大行动

★宫颈糜烂、宫颈息肉

手术项目(部分)	补助金额
宫颈糜烂Ⅱ	减免200元
宫颈糜烂Ⅲ	减免300元
宫颈囊肿/宫颈息肉	减免200元

★微创妇科实行单病种手术限价

手术项目(部分)	限价
子宫肌瘤剔除术(腹腔镜手术)	5200元
子宫肌瘤次全切除术(腹腔镜手术)	5500元
卵巢囊肿切除术单侧(腹腔镜手术)	4500元
卵巢囊肿切除术双侧(腹腔镜手术)	5200元
宫外孕(腹腔镜手术)	4500元

★无痛人流优惠减免

超导可视无痛人流	减免100元
微管可视无痛人流	减免150元
宫腔镜下取胚术	减免200元

★五联疗法减免50元/次

冲洗
上药
红光
雾化
臭氧

★乳腺科优惠减免

乳腺科
钼靶X线乳腺检查
原价:200元
减免40元

健康热线: 0392-3326120 医院地址: 鹤壁新区淇河路102号(107国道与淇河路交叉口西南角)