



为什么有时越睡越困?

人们对睡眠的需要存在很大的个体差异。一般而言,10~18岁的人群,每天需要8小时的睡眠时间;18~50岁的人群,每天需要7小时的睡眠时间;而50~70岁的人群,每天只需要睡5~6个小时就够了。

睡眠对健康固然很重要,但并非睡得越多越好。相反,过多的睡眠可能会使人精神不振。因为它可改变睡眠和觉醒的正常周期,导致人体生物钟节律紊乱,使大

脑长期处于抑制状态。如果大脑掌管睡眠的细胞群疲劳,醒后就会感觉头晕、不适。尤其是在炎热的夏季,人体相对缺氧,就会使血液带氧能力减弱,更容易导致昏昏欲睡。所以,你会感觉越睡越困。

如果你想避免这种情况出现,最简单的方法就是按时作息,坚持有规律地生活。

仙人掌放在计算机旁真能防辐射吗?

仙人掌虽然外形独特,其实并没有任何能力降低辐射或防辐射。计算机的电磁辐射是一种看不见摸不到的“场”,不像空气中飘扬的灰尘。如街边的树木能吸收灰尘,却不能吸收电磁场。辐射在哪个位置强,哪个位置弱,是由辐射源头决定的,仙人掌从计算机那里接收到的辐射与人体从计算机那里接收到的辐射并没有多大关系,仙人掌没办法帮你分担、吸走或者屏蔽辐射量。

对于手机、计算机和其他各种电器,降低辐射的一个最好办法就是保持距离。因为辐射的强度会随着距离的增加而递减,离计算机50厘米的位置受到的辐射量只有距离10厘米位置的1/25。因此,只要不离计算机太近,就完全不用担心辐射的问题了。

在计算机旁摆放一盆仙人掌,绿化环境,增添情趣,让人心旷神怡,缓解一下工作疲劳是有好处的,但是防辐射就实在是“强仙人掌所难”了。



寓言故事

害怕影子的人

有一个人突然得了疑心病似的,走在路上发现总有一个黑影跟着自己,再瞧瞧地上,自己每走一步,还留下一个脚印,于是他心里十分惶恐。他走几步就朝后看看,一串脚印一直连到他的脚下,一个黑影与脚印连在一起,他害怕极了,总想摆脱这个黑影和这些脚印。他紧走慢走,影子也紧跟慢跟,他怎么也摆脱不了它们。

这个人走呀走呀,心烦意乱、诚惶诚恐。当他路过朋友家门口时,觉得实在累得很,便进到朋友家里去歇会儿,喘息一下。待他进了朋友家门,发现影子不见了,他才算长长吁了一口气,说:“这下好了,这下好了。”

朋友见他这般模样,很是奇怪,问他出了什么事,他又不好意思说实话,便支吾着说:“没什么没什么,我只是走累了,想在你这里坐会儿。”

跟朋友聊了会儿天,休息了

好半天,又见影子、脚印都没有了,这个人准备起身回家。于是他向朋友告辞,出门回家。当他走在路上,发现影子、脚印又出现了,依然是一步不落地紧跟着自己。这下他更加害怕了,他使劲地奔跑起来,企图甩掉影子和脚印。可是他跑得越快影子也跟得越快,他跑的脚步越多脚印也越多。他想,可能是自己跑得不够快才甩不掉影子的,于是他更加拼命地跑,一下也不敢停,甚至路过家门口时也不敢回去,他害怕把影子和脚印带回家去。他就这样拼命地奔跑不停,最后终于跑得筋疲力竭、心力交瘁而死去了。

寓意:这个人实在是太愚蠢了,只要有光亮就会有影子,没必要产生恐惧更没必要摆脱它。即使实在不愿看到自己的影子、讨厌自己的脚印,那也只需要往阴处一站就得,靠跑是不可能摆脱影子和脚印的。