

生活 实验室

热线电话:66778866 (24小时)

● 记者:郑凤玲 电话:18638358919
● 编辑:焦琳 电话:18739080601
(9:00-12:00 15:00-18:00)

帮办

嚼口香糖、抓纸团 能让平衡感倍增?

网传这些动作可帮助做瑜伽,实验发现这些说法都是“浮云”



核心提示

□记者 寇玺 实习生 郭一璇

刚接触瑜伽的市民张女士觉得自己平衡感不好,很多瑜伽动作不能很好地完成,苦恼不已。近日,她听说嚼口香糖、手里抓些东西能刺激大脑神经末梢,增强平衡感,便向记者求证。我们找来几名市民,共同进行实验。

网传说是否有效?

4名实验人员转圈、走直线

实验人员:本报记者,曾经做过瑜伽的市民张女士、马女士,从未接触过瑜伽的许女士。

实验方法:实验人员原地转15圈,然后沿面前的直线向前走5米,并在终点单脚站立。随后,伴随着嚼口香糖、手抓纸团和运用芭蕾舞式旋转方法的动作,重复走直线和单脚站立。

实验过程

● 正常情况下:4名实验人员在原地旋

转15圈后均感觉眩晕,向前行走时,基本能沿直线行走,略向旋转方向偏移;行走5米后,很难保持单脚站立。

● **嚼口香糖:**许女士在嚼口香糖的同时原地转圈,行走时比先前偏移更严重,且在终点处无法单脚站立。许女士表示,嚼口香糖后她感觉比不嚼时还晕,且由于口香糖分散了注意力,她很难将精神集中在走直线上。

● **抓纸团:**马女士和张女士用双手抓着同等重量的纸团进行旋转。张女士的实验结果和空手情况下并无差别,她表示,并没有感觉到抓东西能减少眩晕感。拿着纸团旋转的马女士两只手自然抬起与肩同高,行走时明

显觉得比空手时稳当,马女士说眩晕感依然存在,可能是抬起的手臂起了平衡作用。

● **芭蕾舞式旋转:**跳芭蕾舞时,舞蹈演员常会做不断旋转的动作,在快速旋转后,还能协调地继续跳舞。据了解,舞蹈演员在旋转时,视线会固定在舞台正前方一个点上,身体向后转的同时,眼睛会尽量盯着固定点;转身后再向前方时,也会迅速让视线回到固定点上,这样做能有效减少眩晕感。

记者从未接触过舞蹈,对这种旋转方式不在行,但依然硬着头皮试了起来。转圈过程中,记者发现找固定点很困难,动作不熟练反而加剧了眩晕感。转了10圈左右,记者便因过于眩晕而停止实验。

增强平衡感有没有“偏方”? 静心找重心最重要

实验结果表明,传说中的“妙招”并不奏效。市中心医院神经内科主任马聪敏表示,平衡感受耳、眼、神经及小脑等“综合”控制。

嚼口香糖会分散人的注意力,所以实验中许女士觉得嚼着口香糖走直线更难。想走得稳,双臂向两侧伸展更有效,因此马女士抬起双臂第二次旋转后,走路走得比较直。芭蕾舞式旋转,则需经过练习才行。

“保证良好睡眠和心情,对增强平衡感有好处。”马聪敏说。

那么,靠谱点的增强平衡感的方法是什么?唯瑜伽新都汇馆的瑜伽教练Kelly表示,平衡的关键词是“静心”和“重心”,想通过辅助力量快速增强平衡感很难。只有静下心来,才能集中注意力找到身体的重心,找到重心后保持平衡便不是难事。

Kelly向没有接触过瑜伽运动的市民推荐了一个简单的瑜伽动作——竖式练习。首先,双臂平衡抬起,单脚站立,悬空的一只脚顶住大腿内侧。然后,双臂继续上抬,直至贴耳,合掌于头顶。最后,身体整体提升,在提升中寻找身体重心。Kelly表示,这是瑜伽的基础动作,大家可以坚持练习,对增强平衡感很有效。



爱心对对碰

温暖你我他

失主 看过来

10月11日中午,李先生在关林市场童装城一垃圾箱内捡到一个黄色女式钱包,内有李霞的身份证和多张银行卡。请失主拨打电话13903881875联系认领。

10月10日晚,尤先生在纱厂北路捡到一本高一历史书,书里夹有几张卷子,上面写着“高一(3)班 宋琳琳”。请失主拨打电话13838804335联系认领。

10月8日,陈先生在洛阳火车站捡到温金山的行车证、温宇明的驾驶证。请失主拨打电话13937944835联系认领。

捡到 请举手

一个星期前,杨女士在上海市场步行街丢失一个黑色钱包,内有2000元现金、1400元购物券、白莉珍的身份证及多张银行卡。请捡到者拨打电话13233995566联系失主。

10月9日晚上8点前后,刘先生在王城大桥南端丢失一个背包,内有高额的身份证、驾驶证、医保卡、一串钥匙和一些票据。请捡到者拨打电话13623881489联系失主。

10月10日晚,朱俊奇在符家屯附近丢失一本户口本,户主为朱书旺。请捡到者拨打电话13598498450联系失主。

为您 跑腿

这两事儿都和房有关

买房落户,要认准“住宅”字样

“孩子身份证办不成,这咋整?”6日,市民武女士拨打帮办热线诉说她的烦心事。武女士的老家在武陟县,十几年来来洛上学时,她将户口转到我市集体户口上,空挂在龙门镇。由于没有属于自己的房子,她的户口一直没有变动。她的儿子出生后,也入了和她一样的集体户口。

2007年,武女士在洛龙区买了一套房约56平方米的小户型房。最近,已上高中的儿子该办身份证了,武女士开始着手转户口的事。谁知,她到新房所在地的派出所咨询后被告知,她购买的房子不是住宅,户口不能转入,身份证自然也无法办理。

这让武女士犯了难,买房时,她对住房性质等不了解,觉得小户型价钱合适就买了。如果不能转户口,儿子

的身份证该咋办?

武女士说,她又到集体户口挂靠地的龙门派出所咨询。该所工作人员表示,由于武女士不在户口地居住且已经购买了房子,按规定应该将户口转入现居地,以便管理。

“两边都不能办理,儿子的身份证成了难题!”武女士很无奈。

8日,记者带着武女士的疑问来到龙门派出所咨询。该所工作人员张女士表示,武女士购买的公寓可能是商用的,不是住宅,所以不能落户。为了让武女士的孩子顺利办理身份证,不耽误学业,张女士建议她将孩子户口转入洛阳的亲属家中;若在洛阳没有亲戚,再到户口空挂地办理也是可以的。

10日,武女士向记者展示了自己

的房屋所有权证。证件中的规划用途一栏写着“公寓”两字。据武女士介绍,她购买的小户型楼房确实为商住混用性质的。

记者再次向市公安局治安警察支队户政大队咨询,工作人员表示,按照规定,产权证上的用途一栏是“住宅房”才可落户,武女士持有的产权证上写的并非“住宅房”,所以不能落户。原则上,空挂户应当尽快将户口迁往常住地,但武女士的情况较特殊,她在洛阳没有直系亲属,无法将户口迁到亲戚家中,所以她的儿子可到户口空挂地办理身份证。

该工作人员提醒需购房落户的市民,一定要先了解房屋的用途再作决定,只有作为民用住宅使用的房屋才可落户。

王城南路39号院2号楼居民办事,可先找广电社区

近日,家住西工区王城南路39号院2号楼的王先生致电本报说,他所住的39号院共有两栋楼,可只有1号楼有人负责管理,2号楼却是无人问津的“孩子”,这是怎么回事?

前段时间,王先生在四川上学的孩子需要其户口所在地的社区开具相关居住证明,王先生到西工区王城路办事处广电社区询问,被告知他所住的2号楼不归该社区管理,而1号楼归该社区管。

“没人管的话,孩子入学、结婚、生子等需要社区开证明或办理相关手续的事,我们该找谁?”王先生说。

针对此事,西工区王城路办事处广电社区书记吕建立解释,王城南路39号院的两个楼虽在同一个院里,却不是同一个开发商开发的。1号楼为某单位建设,并在建成后正式移交给广电社区管理;2号楼属开发商开发的商品房,但建成后并没有将管理权交

到该社区,地皮归属西工区洛北乡人民政府。

目前,广电社区已就此事与西工区王城路办事处相关人员沟通并达成一致意见,为不耽误居民的正常生活,王城南路39号院2号楼业主需要找社区办事的,可先在广电社区办理。王城路办事处将与相关部门进一步协商,尽快确定1号楼的最终管辖权归属问题。

□记者 寇玺 实习生 郭一璇

□记者 付璇

□敬芳 整理