

《跑者脑力训练手册》 跑步重塑大脑

超薄阅读

独家连载



作者:杰夫·布朗
莉斯·内伯伦特(美)
出版社:浙江人民出版社

马拉松已经成为很多城市的名片,很多人都加入了跑步的大军,成为都市的一道风景线。

作为一名跑者,你最大的资产是什么?肌肉?速度?跑步距离?哈佛大学心理学家杰夫·布朗认为,最大的资产是大脑。他和健康专家莉斯·内伯伦特合著的《跑者脑力训练手册》将为你揭秘身体神奇、有趣的器官——大脑,将你的脑力与运动表现连接起来,助力你的运动表现。

试读 跑步增强记忆力

跑步可以慢慢地唤醒你的记忆力。一项由不列颠哥伦比亚大学的科学家们进行的研究,以几十名70岁至80岁的女性为研究对象,她们的轻度认知障碍测试结果呈阳性。人的记忆力比大家通常认为的要强,哪怕对一个高龄老人来说也是如此。科学家们要求第一组女性每周慢跑数天或在跑步机上轻快地行走,第二组进行举重运动,第三组做一些伸展运动。6个月后,科学家们又给所有女性做了记忆测试,并将结果与研究开始时的测试结果进行了对比。

研究表明,做伸展运动的女性失去了一些认知功能,她们的记忆力衰退了。慢跑者和举重者的空间记忆力都得到了改善,这种记忆力专门负责存储关于场所的信息和事情发生过程。只有跑步机上的步行者在文字和其他语言记忆方面取得了进展。

这些发现中有一些关键信息:慢跑者和步行者的记忆力不仅保持了稳定,而且得到了一定程度的改善。如果记忆力能够保持不衰退,就算是一个足够好的结果了。如果你在黄金年龄能够增强记忆力,那就是上天赐予你的礼物了。

除此以外,跑步还会对你产生一种奇迹般的作用:你不仅可以长久保留已经存在的记忆,而且可以增强记忆力。

港龙·雍和上院城市展厅开放



港龙·雍和上院效果图

(资料图片)

12月22日,位于西工区王府井百货南200米处的港龙·雍和上院城市展厅开放,该楼盘也正式在洛阳房地产市场上亮相。

港龙·雍和上院由来自香港的港龙集团开发,该集团已累计开发楼盘50余个,开发面积逾千万平方米,拥有30多万名业主。

港龙·雍和上院位于洛吉快速通道定鼎大桥北约2.5公里处,总占地面积230余亩,总建筑面积25万平方米,分两期开发,由

59栋别墅和25栋洋房组成,容积率1.18,是目前热度较高的洛北片区内临河一线低密度别墅建筑群落。

未来,港龙·雍和上院将被打造成“王府新中式”的人居样本,其主打产品包括建筑面积约165平方米至203平方米的联排及双拼别墅,户户赠送超大面积私家花园(前庭后院);建筑面积约102平方米至147平方米的花园洋房,采用大开门、“阔境”阳台等设计。(默默)

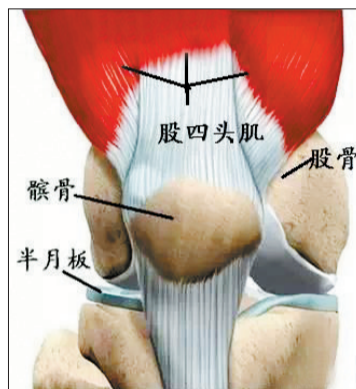
知己

作者:徐文兵
出版社:湛庐文化·海南出版社



《知己》从首到趾,详解了人体49个部位及4种体液的运行奥秘,帮助我们了解自己身体每个部位、每个器官的功能、特性,以及它们对于健康的意义。

(十二) 膝(上)



膝关节构造图 (资料图片)

脉少、皮薄脂少,结构决定了它的功能,主受力、活动、屈伸;也决定了其发病特点,局部温度低,不耐暴力,特别是不耐旋转,容易受寒聚邪气,进而影响其功能,并导致结构、形状改变。

临床常见的膝关节损伤,除了髌骨损伤,就是半月板和韧带损伤了。半月板有两块,由纤维软骨板构成,分别在胫骨内、外侧髁关节面上。内侧半月板呈“C”字形,外侧半月板呈“O”字形。半月板是软骨,有加深关节窝、缓冲震动和保护膝关节的功能。

拧过螺丝的人都知道,在螺栓和螺母之间需要个垫圈,垫圈可以是铁片、钢丝或者胶皮,没有垫圈作缓冲,很难固定得严丝合缝,不久后,即便坚硬如钢铁也会很快磨损。半月板的功能就在于稳定膝关节、传布膝关节负荷力、滋养膝关节。正是由于半月板所起到的稳定载荷作用,才保证了膝关节长年负重、运动而不致损伤。

半月板介于股骨髁与胫骨之间,就像是缓冲器,保护了它们的关节面。半月板可吸收向下传达的震荡,尤其是在腿过度弯曲或伸直时,这一作用更明显。当人从高处跳下时,膝部承受了身体重力作用所带来的相当大的力,但股骨髁与胫骨平台的软骨并没有受到损伤,那是因为半月板将此力分散至整个膝关节,而不局限于股骨髁接触胫骨平台上的一个点。此外,半月板可以防止股骨发生移位,因为半月板的楔形体,可以弥补股骨髁与胫骨平台间的不相称,填充了圆形的股骨髁与胫骨平台周围的死腔,从而增强了膝关节的稳定性,并能防止关节囊及滑膜组织进入关节面。

半月板的营养不仅由血管供应,更主要由胫骨骨髓渗出滋养,这样半月板才能保持柔韧。随着年龄增长,体液减少、枯竭,半月板也会变得干而脆。年老的人或身体衰弱的人,即便负重受力不是很大,也会造成半月板损伤。半月板损伤后不易修复,其关节内润滑油也会减少,关节面因此变得粗糙,磨损加重,造成更大的损害。

古文的膝字并不是月字旁,而是卩(ji é)字旁,音、义同“节”,正确的写法应该是𦓐(xī)。据《说文解字注》:“头卩也。𦓐者在之首,股与之卩也,故从卩。黍声。息七切。俗作膝。”黍(qī)本意是油漆,是树木上渗出的脂液,一般多从树木枝节、凸起处渗出。

无论从哪个角度看,节都代表节制、停顿、蓄积、转换。阳历有二十四节气,其实是八节气,专指大的天气变换拐点,包括四立、二分、二至,四立即立春、立夏、立秋、立冬,二分是春分、秋分,二至即冬至和夏至。很多植物有节,比如竹子和玉米,夏天炎热,雨水丰沛,在安静的夜晚,人们能听到植物拔节的声音。植物的节有保持阶段柔韧、抵御外力、预防夭折的作用。

动物关节的作用不仅在于此,还得满足运动的需要,要能屈、伸、扭、转。有趣的是,禽的膝关节和哺乳动物的膝关节正好相反,比如鸡的膝盖是向后的,可以向前弯曲,满足刨食的需要。人的膝盖是冲前的,只能向后弯曲,所以,在扮演动物的时候,如果扮演鸡,只能反穿鸡的衣服,把鸡嘴戴在后脑勺上,倒着走路,这样才像。

膝上连股骨,下接胫骨和腓骨。膝关节主要由籽骨(髌骨)、软骨(半月板)、脂肪垫、肌腱韧带、血管神经和包裹膝盖的皮肤组成,当然不能忽略的还有关节腔内的润滑油。虽然大多数人没有学过解剖,但是都啃过骨头,加上对自身的了解,不难发现膝关节的结构特点是骨多肉少、筋多