

有些五音不全治不好

无论周末聚会还是公司年会,去KTV唱歌都是备受欢迎的选择。但对五音不全的人来说,简直是最为尴尬的时刻。这些平时说话悦耳,但一开口唱歌就跑调的人,还能治吗?

答案是,有一部分可治。如果你可以明确地意识到自己唱歌跑调,证明你对音乐的感知没有问题,唱不准、唱不好可能与声带的控制或发声时气息不稳有关。

对于声带周围肌肉发育正常的人来说,只要选择符合自己音域的歌曲,就可以避免跑调。而那些声带周围肌肉发育正常却依然控制不了音高的人,则要改善唱歌心态。有些人唱歌时过于看重自己的表现或过于担心跑调,这种焦虑情绪会导致肌肉紧张,使我们更难控制音高,并且声音发抖发涩。这种情况下,降低对结果的期待,用放松愉悦的状态唱

歌,将很大程度上降低跑调概率。

但有些五音不全治不好。如果你无法意识到自己跑调,也很难判断别人是否跑调,那你很有可能患上“失歌症”。澳大利亚麦考瑞大学比尔·汤普森教授的研究显示,“失歌症”的患者拥有正常听力、智力和记忆力,却完全无法感知音乐。对他们来说,大多数曲调听起来都差不

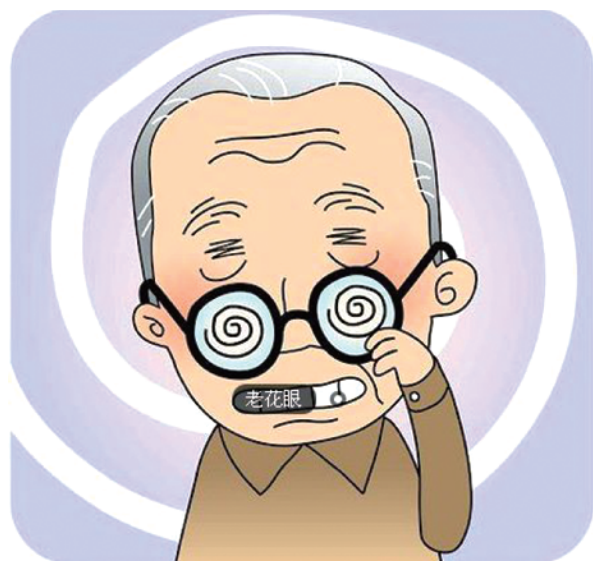
多,不和谐的和弦也不觉得难听,不能准确地唱出一首歌,还常认为自己唱得不错。此外,“失歌症”患者存在音乐记忆障碍,表现为即使已经听过上千次的旋律,在他们听来还是陌生,所以很难学习唱歌。研究员珀利兹推测,出现“失歌症”的原因是大脑专门处理音乐的脑区发育不全,而这种情况很难改善。

(据《生命时报》)



老眼昏花可能是这些病

人上了一定年纪后,大多数都会经历一个老眼昏花的阶段,其实,老眼昏花也可能不只是一时的视疲劳那么简单,它可能也是一些眼疾所发出的信号。那么,老年人视物模糊,需要注意哪些眼睛问题呢?眼科专家指出,老年人看不清楚,最有可能是这4种眼病。



老花眼

老花眼是常见的一种眼退化疾病(或者现象)。广东省妇幼保健院眼科主任医师黄学林说,随着年龄的增长,40岁以后晶状体逐渐硬化,睫状肌的功能慢慢衰退,使得眼睛的调节功能变得困难而出现了看近处的东西会视力模糊,即我们所说的老花眼了。

像一些老年人看报纸、看书,不自觉地把头向后仰或者把手臂伸长,让书报拿得更远才能看清楚,或者需要对着光线好

一些的地方才能看得清楚一些,而且看近时不能持久,时间久了会眼胀、眼酸等。此时,可以验光后佩戴合适的老花眼镜来改善视力。

白内障

这种眼病是一种致盲性眼病,在最初患上白内障时,多数老年人的眼睛

晶状体只有周边部分浑浊但中央部分仍保持透明,这时不影响到视力,但随着病情的进展,晶状体纤维水肿和纤维间液体不断增加,使得视力变得越来越差,严重的可致盲。

青光眼

青光眼是指眼球内压

异常升高,超过了眼睛视神经所能承受的最高限度,以致造成视神经损害及视野缺损,最终使得视力下降甚至失明的眼病。它也是老年人最常见的致盲眼病之一。

糖尿病所致的视网膜病变

糖尿病患者当血糖控制不佳时,可合并程度不等的视网膜病变,如出现微血管瘤、视网膜出血、硬性渗出、棉絮状软性渗出、新生血管形成、玻璃体积血、纤维血管增殖、黄斑水肿,甚至视网膜脱离等更严重的后果。

所以,对于糖尿病患者来说,除了积极控制血糖外,还需要定期做好眼底检查。一旦老年人本身有糖尿病,出现视物模糊,需提高警惕,及时到医院看看是否已经合并了视网膜病变的问题,以便将伤害降到最低。

(据《羊城晚报》)

为什么有的人总迟到?

有的人在你需要他们的时候总是找不见人影,但在过了约定时间20分钟之后他又来了,并且每次都有借口;有些人不管设置多少闹钟,总是无法准时,有的可能会错过飞机,有的会错过一些他们十分希望参加的活动。美国人类行为学科普作家、讲师阿尔菲·科恩研究发现,爱迟到的人更多是因为自私。他们喜欢那种“大家等待其入场”的感觉,以自我为中心,而且不会因此而感到内疚。

研究者给志愿者一定的时间去完成指定的任务,能够随时查看时间。不过,志愿者们往往会过度专注于目前正在进行的任务,例如拼字游戏,而忽略了去查看时间。

一方面,这与我们日常生活中发生的事件十分相似。当我们十分专注于浏览网页、阅读新闻时,可能就会赖床,希望先看个5分钟再去上班。然而,你所谓的5分钟实际上已过了20多分钟。

另外一方面,也许我们的个性决定了是否会迟到。一些人往往自律能力较差,当沉迷于玩游戏或参加某个活动时,就会忘记即将要完成的工作。这一性格缺陷十分难以克服。

研究人员表示,人们迟到的原因可能各种各样,但如果能够改变性格中的缺陷,就能够减小这一陋习发生的几率。

(据《生命时报》)



肠胃不顺畅练练瑜伽

瑜伽是一种入门门槛较低的运动方式,由于其动作大多围绕腰、腹进行,故能起到运动腰腹,清理肠胃,解决肠胃不顺畅的问题。运动的时间可以选择在清晨5时至7时,空腹进行。

运动前可以先准备一壶温开水,放入一点盐,略带咸味。准备两个玻璃茶杯,斟满水,快速并不间断地将其喝完。水会由口腔开始顺着消化道依次清洗胃、十二指肠、小肠和大

肠,然后清洗整个消化道最后从肛门排出体外。

以下3个瑜伽动作简单易学,如果你有胃肠不顺畅的困扰,不妨试一试。

三角式。两脚打开两倍于肩宽,手臂平举成大字状,吸气,将右侧脚趾向外侧打开180度,左侧脚踝向同方向转动45度。眼睛看向右手指尖。呼气,同时身体弯曲,同侧手指尽量扶向你能扶到的任何部位(小腿或脚踝)。眼睛看向高举的一侧手指。完成后

可换另一侧继续,动作要领相同。

前屈伸展式。坐姿,脊柱自然伸展,两脚两腿并拢向前伸直,两手自然放在身体两侧或在大腿上。吸气,两臂向前伸直,两手并拢两肩向后收,拇指相扣,掌心向下。将两臂高举过头部,紧贴双耳。微微向后仰,使整个脊柱向上延展。呼气,由腹部开始向前向下贴近大腿上侧,两手抓住两脚脚趾,保持顺畅呼吸。注

意力集中在腹部。吸气,由后背开始,带起整个上身。呼气,回到起始坐势。放松10~20秒。

侧腰伸展式。莲花坐或简易莲花坐,脊柱保持自然挺展,双手合十胸前成起始式。吸气,将合十的手掌高举过头,呼气,向两侧平展手臂。再吸气,保持臀部不要离地,将一侧手臂高举,另一侧手臂弯屈轻扶地面。身体向扶地一侧手臂方向弯屈。

(据《广州日报》)

补血明目推荐这款汤

主要功效:补血明目、增强免疫

推荐人群:一般人群均可,儿童尤其适用

材料:番茄300克、玉米1个、猪肝100克、瘦肉50克、姜丝适量(3~4人量)。

烹调方法:番茄、玉米切成小块,切片后的猪肝用流动水冲洗10分钟,沥干,与肉片一起放入少许盐和淀粉腌制备用,在锅中放入1.5L清水,加入玉米武火煮开后改文火煲20分钟,然后放入番茄、猪肝、肉片、姜丝等继续煮10余分钟,最后放入食盐、香油调味食用。

点评:此款汤的重点食材在于猪肝,其富含维生素A,对视力很有帮助,还可以维持黏膜(消化道、呼吸道、泌尿道等均由黏膜细胞组成)与皮肤上皮细胞的正常生长与分化,维持人体正常的免疫功能。

考虑到猪肝口感特殊,故在汤水中添加番茄、玉米等食材。

(据《广州日报》)