

知道分子

游戏成瘾不是病

在精神疾病诊断和统计手册中,网络游戏障碍被视为需要进一步研究的疾病。怀疑患有游戏成瘾疾病的人必须在一个含有9条标准的清单中满足5条或者更多标准,其中包括:对自己花在游戏上的时间撒谎,因为玩游戏而危及工作、职业或者教育;利用游戏缓解焦虑。同时,他们必须在一个时间段里对自己玩游戏的习惯感到忧虑。

为研究基于这些标准的游戏成瘾疾病的潜在流行度,英国卡迪夫大学的研究人员利用美国人口普查数据提供的具有全国代表性的样本,确认了2316名18岁以上且经常玩网络游戏的被调查者。

参与者填写了一份覆盖健康、身体活动和生活方式等各个方面的问卷。在研究刚开始时,只有9名参与者符合5项或者更多标准,并且因为自己玩游戏而感到忧虑。然而,6个月后,已没有人满足这些标准,也因此未被诊断为患有游戏成瘾疾病。

该团队进一步的分析显示,展示出一些游戏成瘾症状的人拥有较低的需求满意度。这意味着他们对生活的其他方面,比如人际关系或者职业并不满意。研究人员认为,玩游戏可能只是处于不开心状况的人们进行的一种替换活动,而非成瘾疾病。

(据《中国科学报》)

花钱可以买到幸福

由于亲身经历某件事(即体验)所需的时间较长,而且事后回忆持续的时间也长,因此把钱花在体验上,人们的快乐幸福感就会长时间存在。这比买一件物品、礼物(即物质)更让人们感觉幸福。

然而这并不意味着,只要把钱花在体验上,就一定能幸福。心理学研究发现,体验是有分别的,即使同一件事以不同方式去做,也有不同的分别。比如看电影,若一个人独自去看,就属个人性质,那么这种体验则会显得很孤独,快乐感就少。反之,若两个人(或更多)相约一起看电影,就属社会性质,那么这种经历就能给人们带来更强烈的快乐感受。

英国剑桥大学研究人员与一家银行合作研究,结果发现,外向的人倾向于把钱花在餐馆、酒吧、歌厅里,而内向的人则倾向于在运动、保险、健康上花钱。如果一个人的消费习惯与其性格类型匹配,就会感觉幸福,否则就不会快乐。比如,外向的人到酒吧消费,就显得更快乐;而内向的人到书店则显得更快乐。

如果没有钱旅行,即使花一点小钱也能买到幸福。研究发现,当人们买糖果时,如果为自己买,一般也会产生幸福感,但如果为隔壁家住院的小孩儿买,为孤儿院里的孩子买,所产生的幸福感会更强烈、更持久。

(据《百科新说》)

性格决定睡眠质量

早起的人更快乐。加拿大研究者发现,习惯于早起的人比夜猫子在情绪状态上更为积极,对生活的满意度更高,觉得自己身体更健康,做起事情来更为持久。此外,早起的人还会得到更好的休息,其生物钟与社会生活的安排更为吻合。

A型性格者入睡难。由于A型性格的人(脾气比较火爆、有闯劲、遇事容易急躁、不善克制、喜欢竞争、好斗、爱显示自己才华、对他人常存戒心等)无法收放自如地关闭大脑,因而很难进入香甜的梦境。这种类型的失眠症患者适宜采用认知行为疗法。

夜猫子更爱冒险。研究表明,夜猫子更爱寻求新奇和感官刺激,他们的创意更多,认知功能较强。

性格外向的人睡眠质量更好。《健康心理学杂志》上的一项初步研究表明,性格外向与睡眠质量更高之间存在着相关性。此外,尽责、谨慎和友善的人睡眠质量也欠佳。

神经质特质者容易患失眠症。神经质特质者的应激反应更为强烈,这会导致其睡眠紊乱和失眠。当压力影响睡眠时,会形成恶性循环,缺乏睡眠反过来会削弱人们应对压力的能力。

(据《保健时报》)

时政观

四个伟大 昭示中国共产党人新时代责任担当

习近平总书记在党的十九大报告中,揭示了新时代党的历史使命,强调实现伟大梦想必须进行伟大斗争、建设伟大工程、推进伟大事业。对此,我们要加以认真学习和正确领会。

共产党人的接续奋斗

由13个部分构成的党的十九大报告,相比党的十七大、十八大报告多了第二个部分,即“新时代中国共产党的历史使命”。在这部分,习近平总书记从十月革命后马克思主义在中国的传播、中国共产党的创立讲起,以三个深刻认识到,概述了党领导中国革命、建设和改革的奋斗历程。在党的十九大报告中,为什么要拿出一部分篇幅来阐述这些内容呢?

仔细阅读就会发现,之所以要阐述党的诞生及其历史实践,是要引出“四个伟大”的历史使命要求。党的十九大报告中,习近平总书记先以实现中华民族伟大复兴为一条主线,串连起中国共产党浴血奋斗、艰辛探索的整个进程,然后,又以“四个伟大”揭示了中国特色社会主义进入新时代的历史使命,从而把进行伟大斗争、建设伟大工程、推进伟大事业、实现伟大梦想的思想追朔和实践动力嵌入到社会发展历史逻辑之中。

由此,实现中华民族伟大复兴的历史使命,引出了新时代接续奋斗的现实担当。这样一个理论阐述逻辑表明,“四个伟大”昭示了中国共产党人新时代的责任担当。

展现新气象和新作为

从具体概念的提出时序来看,党的建设伟大工程、中国特色社会主义伟大事业由来已久;具有许多历史特点的伟大斗争,是党的十八大报告提出来的;以“伟大梦想”揭示中华民族伟大复兴和社会主义现代化的夙愿,则是习近平总书记在党的十九大后阐述奋斗目标形成的新概念。2016年10月,党的十八届六中全会公报中指出,为更好进行具有许多新的历史特点的伟大斗争、推进党的建设伟大工程、推进中国特色社会主义伟大事业,经受“四大考验”、克服“四种危险”,有必要制定一部新形势下党内政治生活的准则。这里已经很清楚提到了“三个伟大”的意思。

在7·26重要讲话中,习近平总书记补充加上了“伟大梦想”。由此,“四个伟大”成为明确的概念。它在党的十九大前后集成,与以习近平同志为核心的党中央作出新时代中国特色社会主义重大政治判断紧密相联系。

党的十九大报告指出,经过长期努力,中国特色社会主义进入了新时代,这是我国发展新的历史方位。这个新时代,是承前启后、继往开来、在新的历史条件下继续夺取中国特色社会主义伟大胜利的时代,是决胜全面建成小康社会、进而全面建设社会主义现代化强国时代,是全国各族人民团结奋斗、不断创造美好生活、逐步实现全体人民共同富裕的时代,是全体中华儿女勠力同心、奋力实现中华民族伟大复兴中国梦的时代,是我国日益走近世界舞台中央、不断为人类作出更大贡献的时代。

从这一角度来看,显然每一个“伟大”都留有几代中国共产党人的奋斗足迹。但在新时代,“四个伟大”面临着不同于以往的新环境、担负着比以往更为艰巨的任务,需要在坚持和发展新时代中国特色社会主义中展现新气象、新作为。

治国理政的顶层设计

党的十八大以来,习近平总书记系列重要讲话中多次提及要注重顶层设计。顶层设计是科学思想方法的实践转化,表现为党中央运用系统和整体思维对治国理政作出的谋划。从顶层设计界定“四个伟大”的概念属

性,有助于深刻认识它作为新时代中国特色社会主义行动纲领的全局性、战略性、前瞻性。

改革开放以来,中国特色社会主义无论理论上还是实践上都在不断深化。一个阶段产生一番景象,一个起点形成一种担当,一项战略促进一次作为。不断前进的中国特色社会主义发展到今天,要进一步开辟发展新境界,就必须把顶层设计这个事情提到议程上来。毋庸讳言,在经济全球化、政治多极化、信息网络化、技术高端化、安全复杂化的深刻变动下,先期为解决不发展问题而形成的招数已经用得差不多了。就像吃完好吃的肉就剩下了难啃的骨头,不断出现的新情况新矛盾新问题需要新的应对。这就对坚持和发展新时代中国特色社会主义提出了进行再设计的战略要求。

这样的再设计不是凭空而来的,而要以实践为基础,以问题意识为导向,以人民为中心,以社会共识为聚焦。由此形成的“四个伟大”,正体现了党中央治国理政的顶层设计。新时代中国特色社会主义伟大实践,也因为有了“四个伟大”的顶层设计而具备了获得伟大胜利的坚强保证。

(据《解放日报》)

百科

中年发福 激素惹的祸

研究人员对小鼠进行的研究表明,更年期开始升高的一种激素可能是导致体重向腹部重新分配这一中年人典型特征的重要原因。同时,这种激素可能导致骨质疏松。阻断这种激素可以解决这些问题,甚至可以激发身体活力。

纽约市医学教授莫尼·扎伊迪对促卵泡激素给骨密度带来的影响感到好奇。促卵泡激素可以促进女性卵子和男性精子的产生。

当女性的卵巢在更年期开始逐渐丧失功能之际,血液中促卵泡

激素的含量会上升。同时,女性开始出现骨质疏松。扎伊迪认为促卵泡激素可能是骨质疏松的罪魁祸首。所以他和同事们创造了一种阻断促卵泡激素的抗体,对已被切除卵巢的雌性小鼠使用。

由于小鼠根本不会产生雌激素,所以在扎伊迪的实验室中,接受抗体的小鼠没有产生充满脂肪的骨髓,而且令他惊讶的是,它们还丧失了大量的脂肪。

(据《参考消息》)

地球上的水从哪里来?

在地球诞生之初,由于地球太接近太阳,像山一样大小的微行星又疯狂撞击地球,产生了巨大热量,最初的地球可能就像传说中的“地狱”,地表温度非常高,滚烫的岩浆四处流淌,水或水蒸气无法存在。不过,随后,一个很奇怪的事情发生了,在较短的地质时间内,海洋突然出现了。

科学家们提出了一种假设。在十亿年前,携带有水的小行星或彗星撞击了地球,炽热的地表蒸发了这些外来者带入地球的水分,富积在原始大气中。随着地表冷却,水分开始凝固,以雨水的形式降落,形成了地球的海洋。

不过,一项新研究显示,地球实际上也有造水的能力,而这一过程涉及到地球内部的化学反应。

在地壳和地幔中,广泛存在着

一种叫做石英的造岩矿物。石英又叫硅石(即二氧化硅),通常情况下,物理性质和化学性质都非常稳定,但在上地幔(从地壳延伸到约410千米的深度),有足够的热量和压强,可以使得这些材料产生化学反应。

具体来说,计算机模拟显示,一旦上地幔的温度达到1400摄氏度,压强比标准大气压高2万倍时,石英会与液氮发生反应,产生甲硅烷以及液态水。研究者们推测,这个化学过程可能是地球早期水来源之一。不过,这一假说还并未得到证实,而这一化学反应生成的液态水也可能总量不会那么多。

现在,彗星或者小行星的碰撞可能还是地球大部分水的主要来源。

(据《科学之谜》)

拉家常

巡警)的。你读过我的《我这一辈子》(《断魂枪》《方珍珠》吗?他们就是作品中的模特儿啊!

宁吃亏 不斗气

老舍的姑母常在家闹脾气,在鸡蛋里找骨头,是家中的阎王。直到老舍入了中学,她才死去,可是老舍没有看见母亲反抗过。没受过婆婆的气,还不受大姑子的吗?命当如此!母亲在非解释一下不足以平服别人时,才这样说。老舍感叹:母亲活到老,穷到老,辛苦到老,最会吃亏。给亲友邻居帮忙,都有关心必应。但是吵嘴打架,永远没有她。她宁吃亏,不斗气。当姑母死去的时候,老舍的母亲似乎把一世的委屈都哭了出来,一直哭到坟地。不知道哪里来的一位侄女,声称有继承权。母亲便一声不响,教他搬走那些破桌子烂板凳,而且把姑母养的一只肥母鸡也送给了他。

老舍在谈到他母亲的时候,曾经满怀深情地回忆说:从私塾到小学,到中学,我经历过起码有百位教师吧,其中有给我很大影响的,也有毫无影响的,但是我的真正的教师,把性格传给我的,是我的母亲。母亲并不识字,她给我的是生命的教育。

(据《母亲的影响力》)

地球村

全民急救培训 澳大利亚这样做

从娃娃抓起

在澳大利亚有这样一个共识,那就是让急救知识教育走入中小学校,帮助提高少年儿童自保和自救能力。他们认为,从娃娃抓起,既能够培养整个家庭对于急救知识的重视,又能为未来社会提高急救能力储备人才。

虽然急救课程在澳大利亚还不是全国性的学生必修课程,但很多学校都已经借助多方资源展开了这方面的教学。比如,请社会团体与学校合作。据了解,澳大利亚红十字会、圣约翰急救中心等机构已经形成惯例,定期到学校向8岁到10岁的孩子宣传介绍急救的基本知识。

针对这些孩子的急救课程内容,包括如何处理触电、烧伤、烫伤、五官受伤出血、休克等生活中可能出现的常见问题。为了让这些学生印象深刻,课程会采用模拟场景的方式,让孩子们能够在紧急时刻临危不乱,开动脑筋。同时,培训师也会告知学生,可以使用生活中哪些常用的工具来帮助急救。

除了学校的集体培训,澳大利亚学生在毕业前还流行报名单独的急救课程。一般来说,一个标准的急救课程学习时间在2天左右,通过考试之后可以获得1张急救证书。对他们来说,这张证书既是一份光荣,又是对学校、社区、社会的一份责任,同时也能够在日后的企业招聘中获得更多的青睐。

此外,在孩子热衷的各种庆典活动中,澳大利亚的急救中心、火警等部门也都会积极参与,设置展位,在活动现场对孩子进行应急宣传和教

法律来促进

对于在公共场所突发疾病的民众,能否在第一时间施救,急救措施是否妥当,考验着一个国家的整体急救能力。澳大利亚对此十分重视,积极通过法律手段推动提高全社会对突发疾病的急救能力。

首先,法律的规定从根本上促进了更多人学习紧急救护知识。其中包括了两方面的内容:第一,要求一些特殊行业的工作人员必须具备急救资质。根据澳大利亚相关法律,那些在工作中较容易接触到紧急情况,那些在岗位上,工作人员在上岗前必须先考取急救合格证书,作为入职前必须跨过的门槛。这些岗位包括了警察、教师、火车站工作人员、建筑工人、社会工作者以及部分服务员等;第二,要求企业、机构等主体必须具备一定的急救能力,办公场所必须配备至少一个急救包。根据澳大利亚《职业健康与安全法》规定,凡是公司雇员人数超过25人,公司内部就必须要有至少一名员工接受过正规的急救培训并持有有效的急救证书。

为了确保拥有资质的人员确实具备急救能力,该合格证书规定要每3年更新1次,心脏复苏证书则要每2年重修1次。也就是说,被培训者必须再抽出1天的时间重温课程要点,并重新参加实践考试。

公共场所预案

除了法律,澳大利亚政府也通过公共政策的推行,在火车站、地铁站、建筑工地等场所,完善应对突发疾病的预案和相关预防措施。

比如,在人们日常通勤的地铁上,常常会以广播的方式提醒乘客,如果感到不舒服就应按下紧急呼救按钮,在下一站下车后,工作人员会马上给予帮助。不止车厢内有紧急按钮,站内也安装了按钮并配有醒目标识。工作人员可以迅速取来急救包,一边联系救护车,一边现场施救。

而在建筑工地等特殊工作场所,因为危险系数更大,所以对急救包配备的器材和药品的规定更加严格。

此外,政府还通过资质认可或适当补贴等办法,凝聚社会团体的力量,吸引公众学习急救知识。

医学协会团体和一些民间社区组织,如澳大利亚悉尼的华人服务社等机构都可以举办急救合格证书培训班。由官方认可的急救专业人士向普通市民进行授课,教授包括如何应对心脏病发作、创伤出血、骨折、关节脱位、昏迷、哮喘和过敏反应等突发状况。这样,那些在学校阶段没有接受相关培训的人只要愿意,也可以通过学习获得急救证书。

通过多层次的引导,澳大利亚掌握基础急救知识的人口正越来越多,家庭内常备急救箱也逐渐成为惯例。

(据《解放日报》)

哈哈镜

抱抱我



据《讽刺与幽默》

名人背后的伟大母亲

有人说,推动世界的手,是摇着摇篮的手。一个家庭,哪怕家徒四壁,只要有一个正直、勤劳、善良、乐观的母亲,这样的家庭就是心灵成长的圣殿和源泉。母亲对孩子的影响力,犹如一股永不间断的力量,将持续孩子的一生。

尊重女儿的选择

丁玲的母亲蒋胜眉在常德女子师范和长沙稻田第一女子师范学校读了两年书后,回到常德女子小学担任学监。刚毅、自强的蒋胜眉对女儿从不娇宠溺爱。

1918年夏,14岁的丁玲以优异成绩小学毕业。暑假中,母亲送她到桃源县报考第二女子师范学校。在此期间,五四运动爆发了。同学们上街游行,丁玲也投入了这场斗争。她从小受母亲的思想影响,带头把发辫剪了。学生会还办了贫民夜校,向附近贫苦妇女宣传反帝反封建,给她们上课。

暑假回到家,舅妈一看见她剪了发,冷冷地说:身体发肤,受之父母,不可毁伤。丁玲不客气地回答:既然不可毁伤,人的耳朵为何要穿眼,你的脚为何要变得像个粽子?你那是束缚,我这是解放。

丁玲高兴地向母亲讲述学校的各

种新鲜事。母亲看见女儿在思想上、功课上都有进步,也非常欣慰。母亲告诉女儿,在五四运动中,她领着学生游行、喊口号,也参加各种活动,并且已经辞去省立女子高小管理员职位,转办女俭德会附属小学。眼下她除了继续办俭德女子小学以外,又在东门外为贫苦女孩办了一个小小的工读互助团,学生可以不交学费学文化,还可以得到点工钱帮补家庭。母亲受向警予寄来的书信文章的激励,常阅读《新青年》等进步书刊,积极参加社会工作。

1922年春节,丁玲应王剑虹之约准备去陈独秀、李达等创办的上海平民女校学习,舅舅出面粗暴干涉,要求丁玲再过半半年毕业后与表哥结婚。母亲却支持女儿,她认为孩子求知欲,找出路,要学最切实际的学问,是正确的。为此,家庭内闹了一场纠纷。最终,丁玲摆脱了包办婚约和其他纠缠,放弃了即将拿到手的毕业文凭,于1922年春天来到上海,接受了中国共产党的教育。

好客的母亲

老舍的母亲是一位旧中国典型的劳动妇女,勤劳持家,自立自强。老舍热情、好客,待人真挚、诚恳,这些性格与母亲的影响有关。