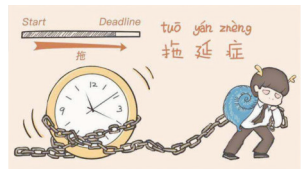


拖延症不是犯懒的表现



拖延症有很多种表现形式,德国马克斯·普朗克生物控制研究所的计算神经科学家最近使用数学框架,试图理解其不同的模式及其潜在的原因。

为考察拖延症,研究人员深入探索了由纽约大学提供的数据集。数据显示,一些学生被要求在一学期内完成一定小时数的实验。有些人马上完成了这项任务,有些人均匀地分散在几周内完成,当然还有有些人拖到最后也没完成。

人们很容易把拖延的责任归咎于大脑对即时奖励的偏好,比如今晚本来应该申报个税,但结果去看电影了,到底是看赏心悦目的电影,还是做烦人的申报工作?人们在很自然的情况下,会选择令其愉快的行动。

然而,看电影的乐趣是否超过了因延迟申报所造成的罚款的沮丧?一个重要的细节就是:在遥远的未来,积极和消极的结果对大脑的影响较小,毕竟遥远的未来充满了不确定性。

对于纽约大学的学生推迟任务完成的每一种模式,研究人员都给出了可能的解释。其中,不确定性是造成拖延的另一个主要原因,不及时报税而去看电影的人可能不知道报税的过程有多繁琐。不确定性也意味着人们对自己的能力缺乏信心,或者怀疑完成这个任务到底是否有用。

研究人员表示,不论你属于哪种拖延症,都不是犯懒的表现。认识到这一点,并原谅自己在过去的拖延行为,是提高工作效率的首要步骤。

(据人民网)

观战欧洲杯 送你熬夜正确“姿势”



欧洲杯赛事将在本周进入高潮。但细心的球迷会发现,这些精彩赛事不仅场场在深更半夜,更扎心的是还次次都赶上工作日。

一次熬夜看球可能心情愉悦,但如果连续几天熬夜看球,身体也可能给您发出表示警告的“黄牌”。熬夜看球除了会导致睡眠不足,还可能“附赠”不少危害。医生教您如何摆正看球“姿势”。

熬夜前先补觉:不少球迷熬夜看球后还得准点上班,为了补充睡眠,可以在开球之前先睡1至2个小时,即使睡不着,闭目养神也能让身体休息一下。

夜宵要健康:熬夜看球可以适当准备一些健康的夜宵,肉类可以选择低脂高蛋白的鱼、蛋、豆类,搭配蔬果,还可以准备一些绿豆汤、百合银耳汤、菊花茶等茶汤。

中场要休息:一场球赛将近100分钟,比赛中场休息时,您也应该站起来伸伸懒腰,活动一下。

看球要佛系:虽然球赛很精彩,但情绪不能过于激动,如果比赛结果不尽如人意,也不要过于沮丧。足球是圆的,什么结果都可能踢出来。

及时停止熬夜:再强壮的人也禁不住天天熬夜,如果身体已经发出“黄牌”警告,比如白天出现眩晕、心慌、胸闷等不适症状,那晚上就应该早点休息,不要熬夜了。

(据人民网)

定期断食 不一定治疗脂肪肝

定期断食可以治疗脂肪肝吗?这种说法主要来自于一项德国的研究,但需要注意的是,此次实验用的是小鼠,并没有直接观察定期断食对脂肪肝患者的影响。实验动物与人的种种条件差距巨大,绝不可直接将实验动物上得出的结论简单套用到人身上。另外,人的脂肪肝包括酒精性脂肪肝和非酒精性脂肪肝,相关因素比较复杂,不是光靠“饿”就能解决的。

(据人民网)

追寻自然美景 踏上探索之旅

自驾游,作为一种自由、灵活的旅行方式,近年来已成为越来越多旅行者的首选。今年上半年,自驾游的热度持续攀升,成为旅游市场的新热点。

今年上半年,自驾游的热度显著上升,尤其在亲子家庭和年轻群体中需求旺盛。人们追求自由探索和个性化旅行体验。马蜂窝大数据显示,亲子自驾游内容互动趋势月环比增长26%,家庭群体偏爱短途自驾游。家长们利用周末时间,带着孩子远离都市喧嚣,享受大自然的宁静与美好,已成为许多家庭的常态选择。孩子们可以在大自然中尽情玩耍,而父母也能享受休闲时光。许多景区和露营地顺应这一趋势,推出了丰富多彩的家庭活动和设施,吸引了大量亲子家庭前来体验。

2024年上半年自驾游最受欢迎的省份TOP10依次为四川、甘肃、云南、新疆、内蒙古、青海、广西、浙江、贵州、海南。四川以其壮丽的自然景观和丰富的历史文化成为自驾游的首选目的地;甘肃凭借其丝绸之路沿线的独特地貌和历史遗迹位列第二;云南因其多样的民族文化和四季如春的气候,持续吸引自驾游客。

最受欢迎的自驾游城市依次为酒泉、甘孜、呼伦贝尔、阿坝、海西、成都、杭州、丽江、伊犁和惠州。酒泉因其拥有敦煌莫高窟和广袤的戈壁风光,成为西北地区的热门自驾游目的地;甘孜和阿坝凭借壮丽的高原景观和浓郁的藏族文化,吸引了众多游客,提供了独特的自驾体验;呼伦贝尔以其广阔的大草原和辽阔的自然景观,成为北方自驾游的首选之地。

根据自驾游搜索指数,2024年上半年最受欢迎的自驾游路线TOP10分别为川西环线、川藏线、皖南川藏线、青甘环线、西北环线、北疆线、丝绸之路、海南环岛、南疆线、张北草原天路。

热度最高的自驾游景点则包括呼伦贝尔大草原、稻城亚丁、泸沽湖、茶卡盐湖、莫高窟、四姑娘山、张掖七彩丹霞、西江千户苗寨、赛里木湖、布达拉宫、塞罕坝和宏村。其中,呼伦贝尔大草原和塞罕坝提供了广袤的自然美景,而五台山、云冈石窟和平遥古城等则展示了丰富的历史和文化遗产,成为自驾游游客的首选。

下半年哪些线路将成为新的自驾游热点?据预测,游客们将继续踏上探索之旅,追寻那些让人心旷神怡的自然美景和丰富的文化体验。特别是四川、新疆、内蒙古、甘肃和云南,这些地方预计将保持其热门地位。四川不仅以其壮丽的山川和丰富的文化遗产著称,还以其独特的风味和传统艺术持续吸引着游客们的目光。新疆的无垠草原、神秘沙漠以及天山天池的湛蓝之美,为探险者提供了一次又一次的独特自然体验。而内蒙古广袤的草原和丰富多彩民族文化,则是自驾游爱好者向往的天堂。

自驾游人群在景色偏好上展现出一定的倾向,文化需求居高不下,返璞归真的乡村游成为新趋势,自然风景与追求健康生活方式的热度也在上升。数据显示,人文景观占比最高,为48%,其中乡村景观和田园风光的占比有所增加,反映出人们对返璞归真、远离城市喧嚣的渴望。自然风景紧随其后,占比39%,城市观光和展览展馆的占比分别为9%和3%。

数据显示,水域风光以36%的占比成为最受欢迎的“自然风景类”景观,紧随其后的是充满神秘

感的山谷和溶洞,占比32%,而郁郁葱葱的森林草原和壮观的地形景观则分别占据了18%和14%。

自驾游热门“海滨海岛”城市中,三亚位居榜首,凭借其迷人的热带海滩和碧蓝的海水吸引了大量自驾游游客。其他上榜的城市还包括惠州、青岛、阳江、厦门、汕头、舟山、漳州、北海、珠海、烟台和大连等。



自驾热潮蔓延至二线及以下城市

越来越多的城市居民选择自驾游作为探索和休闲的方式,二线及以下城市的自驾游人群占比出现显著增长。自驾游客源城市中,北京、上海、成都、重庆、广州、深圳、南京、天津、杭州和西安名列前茅,这十大城市的游客合计贡献了超过60%的总游客量。他们的旅行热情不仅推动了本地旅游业的发展,也为周边的小城镇和乡村带来了新的活力。

自驾游人群中,男性以61%的比例占据主导地位。然而,“90后”女性对自驾游的热情正在显著上升,她们的参与比例增长了3%,表明她们对探索和自由旅行的渴望日益增强。在年龄层面,“90后”和“80后”依然是自驾游的骨干力量,共同占据了70%的比例。与此同时,“00后”这一年轻群体也开始崭露头角,占比达到了14%。

自驾游的游玩天数主要集中在1到5天。越来越多的亲子家庭和短期休假者选择在周末和小长假安排短途自驾游,以满足放松身心、亲近自然的需求,从中汲取平静与愉悦。

并且,自驾游玩法呈现出多样化趋势。海岛度假、山地探险、文化探索、家庭亲子时光、乡村田园风情和夜游成为最受欢迎的选项。这也反映出游客对个性化、深度体验和多元需求的追求,促使旅游行业不断创新和升级服务,以满足不同群体的偏好。

(据人民网)

儿童吃大豆好处多

美国伊利诺伊大学厄巴纳——香槟分校一项新研究发现,学龄儿童食用更多含异黄酮的大豆食品后,思维能力和注意力会得到提升。研究团队在6月29日至7月2日举行的2024年美国营养学会年会上展示了这一成果。

分析显示,摄入更多豆类食品的儿童,在注意力评估中表现出更快的反应速度和处理速度,但研究并未发现大豆异黄酮摄入量与一般智力水平之间存在显著关联。

研究人员表示,一份大约230克的豆浆含有约28毫克异黄酮。为了增加异黄酮的摄入量,大豆或豆浆是不错的选择,豆豉、豆腐也是推荐的食物。(据人民网)

自驾成为亲子游常态

壮丽自然景观热度最高

三亚领跑「自驾游」海滨城市



05
康乐

2024年7月13日

星期六

责任编辑:宋志芳

编辑:刘超越

E-mail: kxhzm@163.com