



家一时

一直宅家会如何?

情绪可能会更糟糕

很多年轻人选择“宅”在家里很重要的一个原因就是,自己在现实生活中受到了打击,失去了面对生活的勇气,这可能是考试失利、不善与他人交往

或者被辞退等等,让人们产生了“社会退缩”,而这种表现又恰恰是很多精神疾病的征兆,例如抑郁症、情绪障碍、社交焦虑、人格障碍等。

当你待在家这个相对封闭的地方,无法接触到自然界,意味着你很有可能日复一日地被你所不愿意面对的事情困扰。逐渐地,这些感觉就会像滚雪球

一样,让你越来越不愿意面对现实生活。

根据日本 2020 年的一项研究发现,宅家这种现象甚至会让人自杀意念增强。

可能会睡不着

昼夜节律指的是你身体内部的生物钟。自然光在帮助身体保持正常的“昼夜节律”方面起着关键作用。

“昼夜节律”是由我们眼睛中的感光细胞接受光线后调节的。强烈的光线是清醒的信号,这种信号能够刺激我们新陈代谢的

发生,并且有效抑制褪黑激素的分泌。而弱一点光线则是休息的信号,这种信号能够刺激褪黑激素的分泌,帮助人们缩短入睡时间和改善睡眠质量。

大多数室内环境所提供的光线强度不到白天自然光线的十分之一或百分之一(即使在冬天)。这意

味着,如果我们整天呆在室内,就不会收到能够刺激我们新陈代谢和抑制褪黑激素所需的清醒信号。而在晚上,室内环境太亮,我们的身体无法接受到休息的信号,更无法刺激褪黑激素的分泌,这会严重影响我们的睡眠质量。

另外,一些人长时间“宅”在家里,会无意识地依赖手机和电脑这些电子设备。国内期刊《心理学报》和《应用心理学》都曾刊登文章,表示频繁使用手机会产生一系列心理健康问题,包括压力和抑郁,甚至会让睡眠质量变差,形成一个恶性循环。

维生素D水平会下降

大家都知道晒太阳能够补钙,那这到底是怎么发生的呢?我们的皮肤天然含有维生素D的前体——“7-脱氢胆固醇”。

当太阳的紫外线照射

到皮肤上时,它们会将前体转化为一种叫做维生素D3的分子,然后维生素D3沿着代谢途径通过肝脏,最后到达肾脏,在那里转化为一种叫做骨化三醇的分子。这种分子能够促

进肠道对钙、磷元素的吸收。

但是在室内环境下,特别是倡导节能减排的今天,很多室内照明设备都换成了LED灯,这种灯光是完全不含有紫外线的,

更别提能够促进维生素D的产生。

长期“宅”在家里,减少暴露在阳光下的时间会导致维生素D缺乏,从而导致骨质疏松的风险。

免疫系统会动遥

当你长时间不出门时,你的心理状态会更加不好,与此同时身体素质也下降了,这两者都会削弱你的免疫系统,使你在最后外出时更容易受到细菌的感染。

特别是长期心理状态过差会显著影响健康。美国国家科学院学报中刊登了研究人员在2015年的一项研究,研究发现孤独感和炎症之间存在联系,而炎症会增加患慢性病的风险。

“宅”在家里会对身心造成很大的伤害,还是应该多出去走走看看,哪怕是仅仅蹲在路边观察一下世界,也好过“葛优瘫”在床榻上迷茫。从科学角度出发,出门运动、与人交流

都能够促使我们身体分泌内啡肽,这种物质能够帮助我们缓解压力,增强愉悦感,从而有效改善上述情况。

据“数字北京科学中心”

原来如此

01

草莓用什么洗最干净?

洗草莓主要是担心其表面的农药残留。实验证明,淡盐水和淘米水都可以明显去除草莓表面的农药残留,二者效果相差不多。淘米水呈碱性,可以促进呈酸性的农药降解;淡盐水可以杀灭草莓表面的有害微生物。不过,盐水可能会影响水果口味,也有可能增加盐摄入的风险。但要注意,不能把草莓蒂摘掉,否则浸泡时,残留的农药会随水从草莓蒂处进入草莓,造成更严重的污染,也不要用其他清洁剂清洗,清洁剂很难洗干净,容易残留在果实中。

综上,正确的清洗草莓步骤应该是:先用流动水清洗草莓表面的浮尘,再将草莓放入淡盐水或淘米水中浸泡几分钟即可。

02

掌中宝是鸡爪中间的那坨肉吗?

最早的掌中宝确实是指鸡爪中间的那坨肉球。

但现在的掌中宝,更多的是用鸡身上的软骨做的,比如鸡膝软骨。

之所以用鸡膝软骨代替鸡爪中间的那坨肉,主要是出于成本的考虑。鸡爪中间的那坨肉获取很费人工,而且把鸡爪中间的那坨肉抠掉之后,剩下的鸡爪就会浪费掉。

不过就算掌中宝不是鸡爪中间的那坨肉,用鸡膝软骨也是不错的,吃起来口感很独特,嘎嘣脆。

03

虎鲸和大白鲨谁更厉害?

大白鲨满嘴都是牙,非常凶猛;而虎鲸名字里虽然带着个“虎”字,但看起来更像海中大熊猫,憨态可掬。从外观看,大白鲨似乎胜算大一些。

从体积吨位来看,大白鲨分分钟被碾压,纵使有再多的尖牙也只能“碎”成渣渣。

虎鲸会像空手道选手一样,将对手“劈”晕,趁机抓住,把它翻转过来。大白鲨脑部会分泌出大量血清素,但往往因为过量分泌而陷入昏睡状态,科学家们称之为“强直静止”状态。陷入这个状态的大白鲨很可能因为窒息而死,成为虎鲸的盘中佳肴。

据“科普中国”

何处寻找【院居梦】

来。叠墅分而有序的层次空间,让家里的每一个人都有了一片自在的天地。既能享受家人相聚的亲密,也拥有不被打扰的独立,一切都是刚刚好。有个院子是一种什么体验?清晨侍弄花草,打打太极,岁月静好;院墙下晒着太阳吹着微风泡壶茶;傍晚亲朋好友围桌而坐,露天烧烤,斟酌举杯,尽情撸串。

步入后疫情时代,何处寻觅【院居梦】

一座沧州城 一处中国院

人都应有两套住房。一套在城市核心一套在自然水岸。

当城市的自然资源愈加珍贵,当健康低

密成为当下首要置业标准,弘信里院子择址沧州第二大生态河流——黑龙港河西岸,周边万亩绿化环绕,拥享500米沿河景观带,“风水之法,得水为上,藏风次之”,倚靠这不可再生的自然资源,弘信里院子成为沧州一处难得的低密绿氧健康栖居之选。

在沧州,近几年新批复的土地中,纯洋房社区不少,纯别墅住区凤毛麟角。如今1.5以下容积率已面临绝版。而弘信里·院子有着目前1.2-1.3的容积率,纯粹的叠墅住区,项目总占地207亩生态资源大盘,4F/6F叠墅的形态规划,854席精致圈层列席低密院墅之翘楚,又以市场难再有的低密标准,把墅区的居住舒适度提升到了新的高度,可以说是真

正的错过不再!

- ◆家家有天有地有花园—独门独院;
 - ◆每户独立庭院—赠送面积约25-65㎡;
 - ◆空中花园—赠送瞰景露台,面积达100余平米,滨水美景尽收眼底;
 - ◆每户赠地下庭院——N种个性生活百变空间,或体育+优享空间或贵族酒窖或影音室或茶室等;
 - ◆一梯一户,户户私家电梯—独享尊贵私密空间;
 - ◆户户赠入户花厅——私有空间,连通自然情趣;
 - ◆超大面宽,全套房,南北通透
- 弘信里院子,沧州市政千万间地产匠心力作,建筑面积160-260㎡藏品院墅,独门独院、户户私家电梯,恭迎品鉴!
- 展厅地址:沧州市黄河东路市政大厦1楼
项目地址:沧县307国道黑龙港河西岸