



1 大脑 “左右开弓”最练脑

正常人的大脑有两个半球,由胼胝体连接沟通,人的每种活动都是两半球信息交换和综合的结果,左、右两个半球的信息可在瞬间进行交流(每秒10亿位元)。大脑两半球在机能上有分工:

左脑又被称为“知性脑”,支配右半身的神经和感觉。右半身的神经和器官,是理解语言的中枢,主要完成语言、分析、逻辑、代数的思考、认识和行为,也就是说,左脑进行的是有条不紊的条理化思维,即逻辑思维。

右脑支配左手、左脚、左耳等人体的左半身神经和感觉。右脑又被称为“艺术脑”,

支配左半身的神经和器官,虽然没有语言中枢,但右脑具有接受音乐的中枢,负责可视的、综合的、几何的、绘画的思考行为。观赏绘画、欣赏音乐、凭直觉观察事物、纵

2 眼睛 左眼懒,右眼勤

36岁的林先生和妻子都是中学老师,家里还有一对可爱的双胞胎女儿。在一次体检中,两个女儿都查出右眼视力有些许近视。林先生在寻求防止眼睛近视方法的同时,心里不禁犯了嘀咕:自己和妻子两个人都是右眼近视比左眼深,现在两个女儿也出现也类似情况,难道其中有什么规律?

研究显示,个人的生活习惯也会影响到眼睛的使用频率,对于大部分人来说,都是左眼懒,右眼勤,近视也大多从右眼开始。

览全局这都是右脑的功能。

“以下棋为例,每走一步棋前,右脑一般天马行空,东想西想,左脑则会整理出一条合乎逻辑的思路,决定最后该下哪颗棋”。著名养生专家、中国中医科学院教授杨力表示,左右脑以每秒10亿位的速度彼此交流。

调查显示,全世界约有八成人思考时倾向于使用左脑,而右脑难以插手,能力日渐丧失。如果左脑负担过重,会引发手脚冰冷、抑郁、偏头痛、胃溃疡等20多种疾病。《我的生活巨变》一书作者杰夫·尼克斯建议,要保证左右脑均衡使用,最好经常“左右开弓”,比如开车时自动、手动挡切换,上班走走新路,用反手写字等。此外,学新歌有助于扩展记忆,学乐器更是对右脑的超级挑战,做简单计算时,最好用心算,处理和记忆数字是保持脑力的好方法。

由于大多数人都习惯用右手、右边,进而右眼的使用频率会比左眼高一倍,右眼也往往大于左眼。据统计,约65%的人主用右眼,32%的人主用左眼,只有3%的人双眼不分主次。主要使用右眼的人,90%的视觉任务都靠右眼完成,另一只眼则只起辅助作用。因此,看书写字时,可以适当地捂住右眼,办公室休息时也可适当眯一下右眼,用左眼来看,达到缓解疲劳右眼、锻炼左眼的作用。

3 耳朵 左耳听力好,右耳记话牢

“医生,我这耳朵不会出问题了吧?”沈先生忐忑不安地说道。前段时间他用手掏右耳,结果后面几天耳朵连着根部神经性疼痛,虽然后来好了,期间耳朵也没有液体流出。但沈先生还是不太放心,自己在家测试了一下听力,结果发现自己左耳比右耳灵敏。

“我把音乐打开,塞住一个耳朵,然后一点点退到房间外面听,

世界上没有两片相同的叶子,看似对称的人身体左右两部分也不尽相同。同一个人,从五官到四肢再到内脏,这些原本对称的部位也有微小差别:眼睛、耳朵其实左右大小不一;两条胳膊腿的长短、粗细各不相同;就连内脏器官也并不对称。他们各自负责不同功能,比如左脑负责理性,右脑负责感性,左脚负责身体支撑,右脚负责动作,还有左右手的功能、左右眼的不同等等……人体从头到脚都存在着“左右法则”,了解它,对于方便我们的生活、促进健康起着重要作用。

身体左右相处之道

记得更牢,这是因为右耳听到的信息会转入左脑进行处理,而左脑的记忆力比右脑好。

因此,听音乐时不妨把音箱放在左侧,能更好地欣赏原音;而接听商业电话或是开会,则应尽量用右耳听电话,或是尽量坐在发言人的左侧。若是长时间接听电话时,则应采取重要信息用右耳听的二只耳朵交换接听方式,这样既能避免长期抬手臂引起的手臂韧带和关节不适,避免一侧耳朵过度疲劳,也能较大幅度地记住谈话重点。

毛清除率、维持正常的鼻腔呼吸阻力并调节鼻腔的温度。经过一段时间后,这一现状就会发生交替,另一个鼻孔的通气量将降低,之前通气量降低的鼻孔的气量将会增加。

医学研究发现,人在情绪波动时,多半用右鼻孔呼吸,而情绪稳定或犯困时,则多依赖左侧鼻孔。闻东西时,用右鼻孔往往会产生较好的印象,而用左鼻孔则相反。具有很强的判断力的左鼻孔,辨别气味更准确,气味中的细微差别也能

规范,在公司治理结构和管理制度,质量、环境、安全健康管理体系认证和公共信用等方面不断完善信用体系,努力争创海洋运输领域首批符合该评价规范的信用体系建设单位。

参与试点的企业很看好信用体系建设的前景,希望通过参与试点,体验到信用体系建设带来的发展红利。徐涛坦言,融资事关企业发展命脉,如果能在融资方面获得更多金融支持就更好了。对纳入信用体系平台的“红”榜企业,银行等金融机构能否在授信融资时给予倾斜?比如,优先给予免担保贷款、办理授信贷款及其他金融相关业务时能否简化审



批手续、提供绿色通道等,都是企业比较关注的。

另一家企业负责人也表示,现在航运市场上鱼龙混杂,很多企业在选择伙伴时往往“无所选择”。信用信息平台建立后,可以对企业的信用情况进行综合评价,从而让合作伙伴实现“有所选择”,让市场评价机制真正地发挥作用。

够分辨得出。正因如此,每个人鼻翼两侧的沟纹大多深浅不一,且绝大多数人的鼻尖偏向左侧。

有意识地用两个鼻孔交替呼吸,不仅能给左右大脑提供等量的氧气,让你精力充沛,还可以帮你从肺底排出大量废气和杂质。方法是:用拇指压住左鼻孔,只用右鼻孔慢慢吸气,持续几秒钟,然后轮换。下次开车遇到堵车时,不妨一试,能很好提高你的驾驶警觉性。

海洋是青岛最大的优势,在全球坐标中,青岛正在努力建设国际海洋

“青岛标准”提升航运话语权

青岛正在努力建设国际海洋

5 脸型 偏吃偏睡会“毁容”

人的左右两边脸大小不一。研究发现,左脸大的人右脑协调功能较强,具有音乐演奏的天赋,比如莫扎特、柴可夫斯基等音乐家;右脸大的人则具有敏捷的理性思维,在演讲、舞蹈和体育方面有天赋,比如爱因斯坦和几乎所有奥运会的运动员们。

但除了天生左右脸大小不一外,偏吃偏睡行为也会造成这种后果。26岁的张女士是一位化妆师,由于职业需求以及自己对美的追求,张女士对自己的容貌很注重,右脸比左脸大一些是长久以来困扰她的难题。最近,张女士却因祸得福,发现

6 手 “右撇子”也要练左手

“啪”的一声,三岁小女孩丹丹拿着筷子的左手被她爷爷轻拍了一下,丹丹赶紧将左手中的筷子转到了右手。

被长辈教导、监督使用右手,相信是不少人的童年回忆了,为什么一定要是右手、不能是左手的疑惑也随着年龄的增长而逐渐被淡忘。被教导用右手吃饭的孩子在长大后,又会以同样的要求来教导自己的孩子。

其实,对经常使左手的孩子,家长没必要强制其改手。在孩子两岁左右就能看到倾向,到三四岁时就会基本定型。此时也是孩子身心发育的关键期,如果强迫孩子“改手”,会让孩子处于挫折与无助感中,容易造成说话结巴、神经紧张、情绪不安、注意力不集中等后果。

那么左右两手到底有没有区别呢?研究表明,右手靠视觉来指导,而左手靠感觉来指导。多数人右手

7 脚 试鞋以左脚为准

“哎,又是这样。”薛女士无奈地说道。原来薛女士两只脚不一样大,经常在千找万寻调到自己喜欢鞋子后,上脚试穿,总有一个脚不是很适鞋。“有的时候,差异感没有那么强,也就买下了,但是更多的时候只能忍痛放弃,真的很烦恼”。

一项全球调查显示,左右脚大小一样的人仅占百万分之一。这也是因为左右脚在运动中所负责的主要功能不同导致的:右脚更多地负责运动,左脚更多地负责支撑。

当人们行走、跑步的时候,往往会先出右脚,造成右脚更加灵活。以稍息、立正这个动作来说,往往是伸出右脚,身体重心落在了左脚上;当你把这个动作做完,收回右脚,就会发现身体重心会落在两只脚上。因此,在身体功能支撑上,左脚承会比右脚承担更多,所以大部分人左脚接触地面的面积比右脚大,会显得比右脚大一些。

8 其他器官 右侧睡护五脏



本版文字由本报全媒记者杨柳整理
图片均来源于网络,请作者与本报联系,以奉稿酬。

自己左右脸的差距变小一些。

“半年前我右边长智齿疼了一年多,吃饭咀嚼就从右边换到了左边,前段时间照镜子发现我左右脸的差距变小了,虽然没有特别明显,但是确实改变了。”

专家提醒,长期偏侧咀嚼,或长期俯卧向一侧,都会导致两侧脸颊不对称,影响美观。“由于长期使用一侧咀嚼,会造成咀嚼一侧咀嚼肌较另一侧发达,或多或少都会造成脸部的不对称。因此建议大家养成双侧咀嚼的良好习惯、睡觉也不要始终只睡一侧,有牙疾的患者更要尽早治疗。”

比左手有力,却没有左手温度高。目前全世界每10个人中有1人是“左撇子”,其中以男性为多。近年来,有关“左撇子”更聪明的说法越来越普遍,惯用左手的人真的比惯用右手的人聪明吗?

事实上,没有任何科学依据证明这个说法。对两种人的智商进行对比研究,结果发现没有显著差异。当然,“左撇子”确实有一定优势,如在面对面的体育竞技中,“左撇子”人的运动反应速度比“右撇子”人更快,但他们的身体协调和平衡能力稍差,平时容易摔跤。

北京体育大学运动医学研究室陆一帆教授提醒,健身也要照顾到身体左右平衡。如果平时运动常用右手,左手就要多加强力量训练,老人可以学学“左书”,用左手练毛笔字效果更佳,还可用左手持拍颠乒乓球、用左手掌推墙壁等。

北京同仁医院足踝病专科门诊主任张建中提醒,人的脚在中午会放大5%—7%,傍晚甚至会胀大10%,所以试鞋的最佳时间在傍晚。一般人左脚大一些,所以试鞋最好以左脚为准,试的时候不能光坐着,要两只都穿上,走两步看看。左右脚差距较为明显的话,建议采用垫鞋子、调节鞋带的松紧性来解决。

除了调整措施外,日程对脚部的保健也很重要。不少人喜欢晒太阳来保健身体,其实,脚部也是需要是不是来一次“日光浴”。在上午时,把脚心对着太阳进行照晒,让阳光中的紫外线直射到脚心,对于促进身体代谢有一定的作用,加快血液循环,对于提升脏腑器官活力有很好的帮助。此外,在家中也可以光脚行走。光脚行走可以锻炼脚心不着地的地方以及脚趾,促进身体平衡功能、协调功能。

不止外表,人体内脏左右两侧的差异更大:右侧有一个肝脏,左侧却是一个脾脏;心脏是在胸腔中部偏左;左支气管细长,右支气管又粗又短。上海中医失眠症医疗协作中心副主任施明指出,睡觉时右侧卧可使人肢体自然弯曲,体内脏器保持自然位置——心脏处于高位,不受压迫;肝脏处于低位,供血较好;胃内食物借重力作用,朝十二指肠推进,可促进消化吸收。

另外,如果身体出现反常的不对称现象,可能是生病的预兆。比如,只有半边身体冒汗,一定要提防中风或半身瘫痪。

助推青岛建设国际海洋名城

(上接第1版)

据介绍,海团联建立了面向社会的统一行业信用信息平台——海洋经济信用平台,目前,正在进行信用信息归集,预计今年上半年完成。届时,这个综合信息管理系统将整合行业现有各类信用信息,并向社会公开船舶、船公司、船长的分类分级信息,为货主、代理、船公司、港航企事业单位等提供查询服务。通过这个平台建立企业诚信档案,对业内企业进行动态实时监督。

35家试点企业 期盼“红”利

企业是实施信用评价的主体。此次信用体系建设试点得到了海团联企业积极响应,共有35家企业被确定为第一批试点单位。

山东海运股份有限公司副总经理徐涛表示,公司自成立以来,一直秉承诚信立企的理念,在行业中积累了深厚的市场信誉。下一步将对照