

读

天

下

如何应对与世隔绝的生活？ 听听宇航员的建议



许昌报业传媒集团 联合主办
许昌市教育局



智慧树

孩子们，智慧是从哪里来的？是从智慧树上掉下来的吗？当然不是，智慧是从学习中得来的。你如果想成为一个聪明的孩子，就每天多学一些知识吧！

每天走多少步最健康？

走路，是一种“对身体健康有益的运动”。经常靠谱走路，可以锻炼机体的肺活量，预防肥胖，另外也可以降低糖尿病、心脏病、高血压等多种疾病的发病风险。

既然走路很健康，那我们每天该走多少步？到目前为止，官方机构从未发布过“日行一万步”的运动建议。具体来说，《美国人体力活动指南》中指出：想要获得大量健康益处，建议成年人每周进行150—300分钟中等强度的运动，或每周进行75—150分钟高强度的有氧运动，或等量的中等强度与高强度运动的结合。

对于运动而言，最好可以将运动量平均分散于一周，不建议集中在“短时间之内”。想要达到150分钟以上的中等强度运动标准，每天至少需要快走2400步；如果想要每周完成300分钟中等强度运动，那每天至少需要快走4800步。

当然，我们在生活中并不能保证每天都会快走，如果将每周“定量快走”的日子定为5天，想要达到一周的中等强度运动标准，那每天走6720步就可以了。

也就是说，其实我们每个人单日走6000步左右，在促进健康方面已经“够用”，而这个标准也恰恰是我们国家《中国居民膳食指南》中的运动建议（标准）。

所以，无论是60岁的老年人还是20岁的年轻人，并不需要每天刻意走10000步，不必强求，请保证“合理的运动量”。

（晨小综合）



宇航员工作生活的国际空间站。



宇航员外出进行太空行走执行任务。

随着新冠肺炎疫情在世界上许多国家的蔓延，数以亿计的人都开始学着进行自我隔离。与地球上的人们相比，宇航员们往往需要长时间生活在与世隔绝的空间站上，我们能从他们那里得到什么建议呢？

你可以试着像宇航员一样生活。尽管没有在失重状态下漂浮，也没有进行任何开创性的实验，或是从太空中看地球，但你可以在家里待上几天，在室内工作、锻炼，而且只吃包装袋里的冷冻干粮。

这是一种富有探索精神的尝试，可以让我们了解与世隔绝的生活，而且一天24小时被限制在同一个地方是什么感觉。宇航员们在国际空间站上的生活就是如此，也许未来火星上的定居者也会经历这样的阶段。

如今，为了遏制新型冠状病毒的传播，人们都开始停止社交活动，每天绝大部分时间都待在家里已经成为常态。那么，我们应该如何适应新的生活呢？美国国家航空航天局（NASA）的两位专家分享了他们的建议。

在国际空间站工作的宇航员每天的工作和休息时间以5分钟的最小单元来安排，这给了他们目标。

坚持锻炼

从太空回到地球后，宇航员们会发现自己的行走能力受到了挑战，因此他们很容易激励自己去锻炼。不过，当我们在自己家里与外界保持距离时，也可以从他们身上学到一些经验。

林格伦说：“我们每天有两个小时的时间来锻炼，这些都被列入日程。这就像工作要求一样，让锻炼变得简单。”

林格伦再次指出，我们可以通过消除尽可能多的障碍，让自己在地球上的生活变得更容易。现在，林格伦每周都和宇航员伙伴们通过视频聊天儿进行一次集体锻炼。例如，他们会安排在特定的时间锻炼，提前在电脑上排队进行网络锻炼，并提前准备好需要的任何装备或衣服。

“锻炼是至关重要的。”林格伦说，“尤其是当我们因为当前的形势而承受这种潜在压力的时候，锻炼提供了一种生理和心理上的释放。”

预料冲突会发生

邓恩表示，人们一开始可能会表现得很好，但几个月后，他们就会开始养成最坏的习惯。她建议，当冲突发生时，我们应该重新关注自己的习惯，树立良好的行为模式。

尽管人们很想知道保持社交距离的状况何时才能结束，但没有人确切知道这将持续多久。因此，很难预测我们个人情绪挫折会在什么时候出现。对一些人来说，可能需要6个月才会出现“第三季度现象”，而对另一些人来说，两周可能就会出现类似的情况。这显然是一个期望的问题。

在心理上做好长期准备

宇航员们知道他们的任务将持续多长时间，而且任何变化都很难应对。“当你在脑海中建立一个何时发射、何时返回的模型时，改变发射或返回日期将是非常大的挑战。”林格伦说，“我试着不去设置倒计时，这样如果有什么变化，我就不会在时间表上投入太多情绪。”

他认为，明智的做法是心理上做好长期准备，并对任何减少限制措施的情况感到惊喜，这并不像反过来那么难。

提醒自己要有大局意识

“如果我们能像一个团结的整体一样来看待这场危机，而不是只关注个人，那将会带来巨大的好处。在我们的家庭里，我们都是团队成员，而在我们的社区、国家和全球社区里，我们同样也是如此。”林格伦说道。

因此，他建议，如果你有两包卫生纸，那么在看到有人在超市里争抢时，你可以让给他们一个，像这样表达爱意的小举动可以大有帮助。

（晨小综合）