

探索

超过一半的人都认为伴侣在床上工作的习惯很讨厌。

因为在睡前忙于上网,很多夫妻即使在床上也很少说话,而是代以网上交流,甚至有时候都没有注意到对方的存在。原本把我们的双手从劳作中解救出来的工业产品,却毁掉了我们最后的隐私空间。此外,习惯在床上工作的人“打破睡眠和卧室之间的联系”,并引发或加重失眠。

研究者调查发现,现在,许多年轻人患上“移动设备瘾”,睡眠障碍者数量的增长也与使用iPad等平板电脑有关,因为“这些自发光显示设备造成的短波光辐射已经接近褪黑素抑制的峰值灵敏度”。



## @“入侵”卧室

睡前使用电子设备导致睡眠障碍者数量增加

因为在睡前忙于上网,很多夫妻在床上的时候也很少说话,而是代以网上交流,甚至有时候都没有注意到对方的存在。原本把我们的双手从劳作中解救出来的工业产品,却毁掉了我们最后的隐私空间。此外,习惯在床上工作的人“打破睡眠和卧室之间的联系”,并引发或加重失眠。

睡眠障碍者数量的增长  
与使用iPad等有关

调查显示,在纽约,有80%的年轻专业人士都在床上办公。但请注意这样工作可能有损健康,影响夫妻感情。研究者调查发现,睡眠障碍者数量的增长与使用iPad等平板电脑有关,因为“这些自发光显示设备造成的短波光辐射已经接近褪黑素抑制的峰值灵敏度”。

据《华尔街日报》报道,在美国加利福尼亚州森尼韦尔的手机安全软件公司“好科技”今年开展的一项调查中,接受调查的1000名员工中有半数称他们在床上阅读或回复工作邮件。根据2009年伦敦数据安全公司对329名英国员工进行的调查,近五分之一的人每周花费2至10小时在床上工作。

调查显示,一些在床上工作的人是为了及时查看或快速回复不同时区的客户或同事的电子邮件。在伦敦行业团体欧洲国际计算机信息安全展览会2012年进行的一项专题调查中,一名37岁的受调查者说:“当你与世界各地的人合作时,很难避免在床上工作。”

美国丹佛市的教练兼演说家劳拉·斯塔克称,过去10年中,她的客户中在床上工作的人数翻了一番。许多人认为这会让他们效率更高。但在更多情况下,它让人们有借口拖延工作。

斯塔克说:“他们在日常上班时会想:‘反正今晚我会在家里的床上干几个小时工作,因此我有足够时间查看Facebook和下次度假的机票价格。’”她建议人们采取措施提高工作效率,并在卧室中禁止睡眠和性生活以外的一切活动。

尽管有缺陷,但有些人发现

他们用这种方式工作效率最高。普利策奖得主、新罕布什尔州斯特拉福德的诗人查尔斯·西米克说,他的19本诗集中有“很惊人的部分”都是在被窝里写出来的。即使他在获任美国桂冠诗人期间得到了一间俯瞰国会大厦的办公室,他还是更喜欢他的床。他说:“在床上一切都顺利得多。”

许多年轻人患上  
“移动设备瘾”

还有些人在床上工作是因为太沉迷于使用移动设备,以至于关掉移动设备就会觉得错过了什么。美国科技记者丹尼尔·西尔伯格说,对许多人来说,在床上工作是朝着“被科技侵占”迈出的第一步。而他本人就曾经有过“移动设备瘾”。

他说:“我妻子以前给我起了个昵称‘萤火虫’,因为我的脸总是被床上的某种屏幕照亮。我可以凭我的亲身感受说,当你盯着屏幕时,不适合做亲密举动。”后来他让卧室成为了“无移动设备区”,将充电器放在家中其他地方,并使用闹钟而不是智能手机闹铃。根据美国调查公司Credant的调查,超过一半的人都认为伴侣在床上工作的习惯很讨厌。

因为一些人办公习惯的改变,这让商家嗅到了商机。美国马萨诸塞州沃波尔的一家可调节床生产商的首席执行长马丁·罗尔斯·米汉说,该公司进行的市场研究表明,80%的纽约年轻专业人士经常在床上工作。他的公司正在努力改变可调节床是病床的印象,以吸引年轻消费者,告诉他们看电视或工作时如何抬高头部或脚部能缓解紧张。

这个生产商还在床座上提供了一个内置电源插座,可以连接电灯、电视或笔记本电脑。插座和床的移动都可以通过手持遥控器操作,也可以通过内置无线网络和蓝牙功能用用户的智能手机或平板电脑操作。

芝加哥律师戴维·施皮格尔曾经避免在床上工作,因为他觉得这样不舒服。但自从6个月前买了一张可调节床以后,他开始每周好几晚在睡觉前查看和发送电子邮件。他说,抬高床的头部和脚

部可以预防背部紧张。而且,晚间工作习惯可以帮他“赶上工作进度并确保圆满完成每项工作,因此我确信自己能为第二天做好准备”。

加州的一家豪华床具生产商刚刚推出了一款7英尺×7英尺的巨床,比标准大床大16%。一款分离式的巨床可以每侧独立调节,该公司首席执行官厄尔·克卢夫特称,这可以让夫妻摊开纸,在床上工作。最近的一则广告展示了一对夫妻并排看着一台笔记本电脑,将床描绘为克卢夫特所说的“夫妻的相聚之地、工作场所和放松区域”。

密歇根州大急流城的办公家具生产商Steelcase研究了“80后”和其他年轻员工的工作习惯变化。

最近,该公司推出了一款低矮的沙发椅,它带有床头板和枕头,工作时或与同事交谈时可以靠在上面放松。该公司希望,更多的企业可以在一两个隔间中摆放上这种灵活的家具。该公司全球设计部副总裁詹姆斯·路德维格说:“或许人们会说:‘我要在那里工作,而不是晚上在自家床上工作。’”

把电子设备带到床上  
会导致颈背僵硬

然而,人体工程学专家对这一趋势不寒而栗。西尔伯格说,许多把笔记本电脑或其他设备带到床上的人会因为保持奇怪的身体姿势、用手肘支撑身体或为了舒适翻来滚去而导致颈部或后背僵硬。

和在笔记本电脑上集中进行多任务工作比起来,在床上随意触摸智能手机或平板电脑的触摸屏不太可能导致人体工程学问题。但是在使用移动设备工作超过一小时而没有腰椎支撑,颈部向前弯曲过于剧烈,或者以别扭的角度悬着手臂和手,都可能导致疼痛。

密歇根大学人体工程学中心名誉理事唐·查芬博士建议使用可拆卸键盘,把它放在电脑桌或枕头上,并支起手肘,这样手腕就可以放直。任何屏幕或显示屏都应该位于或稍低于视线水平,可

以将它们放在折叠桌或延长臂上,这样用户就不必让颈部弯曲超过15度。查芬博士说,在背后放一个腰枕或在腿下塞更多枕头可以缓解肌肉紧张。应该每一小时左右就起来走动走动。

平板电脑发出的蓝光  
会抑制大脑分泌褪黑素

对于很多人喜欢睡前躺在床上拿iPad或手机上网、看电影或者玩游戏的行为,美国国家睡眠基金会主席罗素·罗森堡称,iPad等设备的屏幕会发出蓝色的光,这种光与阳光类似,会抑制大脑分泌褪黑素,从而使其处于清醒状态,难以入睡。而长期睡眠不规律则可能增加肥胖和患乳腺癌的风险。

对此,研究人员建议,睡前使用移动电子设备时可尽量将屏幕亮度调暗,并控制使用时间。另外,研究人员还建议平板电脑制造商调整自发光设备的频谱功率分布以减少其对用户睡眠状况的影响。罗素·罗森堡还表示,习惯在床上工作的人“打破睡眠和卧室之间的联系”,并引发或加重失眠。

此外,因为忙于上网,很多夫妻在床上的时候也很少说话,而是代以网上交流,甚至有时候都没有注意到对方的存在。原本把我们的双手从劳作中解救出来的工业产品,却毁掉了我们最后的隐私空间。

一名美国网友这样抱怨,“很多年以来,我一直都拒绝在卧室安装一台电视,但这已经没什么用处了,因为现在有了iPhone、黑莓、笔记本电脑和iPad。我们无法阻止自己去查收email,查看微博或在线阅读。我和丈夫现在在床上很少谈话,更不要说彼此分享其他的兴趣爱好。我发现,当我想和他分享一些事情的时候,我会发给他一个链接,而不是转过身去告诉他。这种行为加重了我的失眠状况,简直就是个诅咒。”

美国亚利桑那大学综合医学中心的鲁宾·奈曼博士是一位睡眠顾问,他表示:“你花钱去买一副消除蓝光的的眼镜,促进睡眠,还不如直接把电脑、手机和iPad关掉,这样能睡得更好。”

(据《东方早报》)

小心!

说谎鼻尖会发热

西班牙研究人员用热成像仪记录下志愿者的面部温度后,发现了所谓的“匹诺曹效应”,即人在说谎时,鼻尖部位温度会上升。志愿者自己也能感受到鼻尖的温度有所上升。

童话故事《木偶奇遇记》中,主人公匹诺曹在说谎后鼻子会变长。西班牙研究人员一项先锋研究显示,鼻子的确能泄露说谎秘密,但不是鼻子变长,而是鼻尖变热。

西班牙格拉纳达大学实验心理学系在将热成像技术用于心理学研究方面处于领先地位。研究人员通过实验发现,人体某些特定区域的温度会随情绪变化而改变。他们用热成像仪记录下志愿者的面部温度后,发现了所谓的“匹诺曹效应”,即人在说谎时,鼻尖部位温度会上升。志愿者自己也能感受到鼻尖的温度有所上升。

除鼻尖外,内眼角处眼匝肌的温度也会随着人的情绪变化出现上升或下降。

研究人员还发现,志愿者在完成复杂心理任务时,面部温度会下降,而处于高度焦虑状态时,面部温度会上升。

志愿者鼻尖温度的上升是由说谎产生的焦虑感所引发。当志愿者尽力对自己进行心理暗示,告诉自己并没有撒谎时,他们的鼻尖温度会逐渐回落至正常水平。

美国趣味科学网站12月4日援引研究人员的话报道,人在说谎时,负责调节体温的大脑岛叶皮质被激活,这是导致鼻尖温度升高的主要机制。

大脑半球共分为五个叶,额叶、顶叶、枕叶、颞叶和岛叶。岛叶呈三角形岛状,位于外侧沟深面,被额叶、顶叶、颞叶所覆盖,与大脑奖励机制有关,协助将人对其他事物的渴望转化为“取得满足的行动”。只有在经历真实感受时,岛叶才变得活跃。有研究显示,当上瘾者接触到成瘾诱因时,岛叶被激活。

热成像技术基于所有物体都发热这一事实,指利用红外探测器和光学成像物镜,把被测物体的红外辐射能量分布图形反映到红外探测器光敏元件上,从而获得红外热像图。这种热像图与物体表面的热分布相对应,不同颜色代表被测物体的不同温度,红色、粉色表示较高温度,蓝色和绿色表示较低温度。

西班牙格拉纳达大学实验心理学系的埃米利奥·戈麦斯·米兰和埃尔薇拉·萨拉萨尔·洛佩斯借助热成像仪绘制出参加有氧运动和不同舞蹈的“热像足迹”,显示不同舞蹈种类“热像足迹”不同,比如人在跳弗拉门戈舞时,臀部温度降低,前臂温度上升。他们研究发现,人体两面温度不对称,局部温度变化与身体、大脑和情绪变化有关。

(据《广州日报》)

编辑:李皓冰 美编:金红

