

自拍也会上瘾? 已被证实是一种精神疾病

眉梢斜上方45度是最佳角度,窗子或者镜子反射的光线最理想,构思一个完美的姿势,然后按下拍摄键。接下来是一系列的滤镜、调色、磨皮、修图,完成后上传到社交网络,等待新识旧友们点赞。

这就是自拍,数码时代的自画像。自拍已成为一项全民爱好。专家指出,如果自拍上瘾那就是一种精神疾病,患者轻则身体上会出现“自拍肘”,精神上会失去自我,重则还可能导致轻生。



美国精神病学协会证实 自拍上瘾是精神障碍

英国19岁少年丹尼患上了自拍上瘾症,甚至为此而试图自杀。

“我不停地尝试拍出完美的照片,意识到做不到时,我就想死。为此我失去了朋友、学业、健康,还几乎丧命。”他告诉英国《镜报》。

“丹尼的情况比较极端。”精神科医生维尔说,“但这是种自杀率很高的精神疾病。”

近日,美国精神病学协会证实,自拍上瘾是精神障碍,并将之描述为“强迫症般拿起手机自拍、上传到社交网络,来弥补自尊心不足或填补心理落差。”

该协会认为这种病有边缘、急性和慢性3种形式——每天至少拍3张,但并不上传社交媒体的属于边缘型患者;每天至少上传3张自拍照,属于急性自拍上瘾患者;至少上传6张的,则属于慢性自拍上瘾者。

“我唯一在意的就是将手机带在身边,好随时自拍。人们发布照片时意识不到,自拍会很快失去控制,变成一种‘获得别人认可’的任务。它能摧毁任何人。”丹尼说,“和毒品、酒精、赌博一样,自拍上瘾是真正的麻烦。希望没有人走上我这条路。”

15岁时,丹尼开始在网络上发表自拍照,被人批评鼻子太大或者皮肤不好时,他会反复寻找更好的角度拍照,掩盖瑕疵,以获得别人认可,得到了赞美,则会兴奋好半天。他甚至想要成为专业模特,然而模特公司告诉他,他的体形和皮肤都不适合,这令他抑郁。当晚回到家,他对着镜子自拍,不知不觉就在一晚上拍了80多张,他认为,这是他自拍上瘾的开始。

很快,他每个小时都要从课堂上溜走三次,就为了躲在厕所自拍。“我焦虑地想要知道自己当下的样子。我对着厕所的镜子自拍,然后躲在隔间里不断地看照片,直到老师来找我。”

曾经的乖学生丹尼对自拍上瘾后,成了校长办公室的常客,因为他不断迟到、早退、逃课。

为了更上镜,他开始疯狂减肥,令在精神疾病诊所当护士的父母深感担忧。2012年的一天,绝望的丹尼服药试图自杀。“那天我拍了200多张,但怎么看都挑不出喜欢的。我再也承受不了,就拿起了药片。”幸运的是母亲及时发现,丹尼被抢救了

回来。如今,这个英国第一例自拍上瘾患者正在接受治疗,努力回归正常生活。

上瘾的其实不是拍照 而是人们的点赞

丹尼并不是唯一因自拍而迷失的人。23岁的英国助理舞台经理夏洛特为此失去的是爱情。

夏洛特每天自拍200多张照片,明知上瘾的代价很大,但控制不了自己。“照片被点赞带来的兴奋就像吸毒一样。我完全陷进去了。”

她告诉英国《太阳报》,她的瘾从拿到智能手机那一刻就开始了。2012年,将新买的iPhone4设置好之后,她做的第一件事就是自拍,然后发上网。从此她随时随地自拍,在家里、地铁甚至葬礼上。有人用奇怪的眼神看她,她也顾不得。

夏洛特说,令她上瘾的其实不是拍照,而是人们的点赞。如果发布的照片15分钟内无人夸赞,她就会惊慌失措,不停地查看手机。“直到点赞源源不断地增加,我才能长出一口气。我就是喜欢人们告诉我我很漂亮。”

夏洛特知道自己需要治疗,但迟迟不肯行动,因为忍受不了手机离身。“现在我是今朝有酒今朝醉”,她说。

你得了 自拍肘了吗

据统计,每个星期,全球有超过1700万张自拍照上传到社交媒体。在名人效应的影响下,自拍爱好者不断探索着将自己拍得更美的新方法,然而过度自拍也能损害健康。

美国全国广播公司著名节目主持人克布因为肘部疼痛去看病,惊讶地得知自己可能患上了最前卫的疾病——自拍肘。

“自拍时你手臂上扬,扭曲成奇怪的角度,然后不停地按快门。想想你会拍多少照片吧,20张,30张还是40张?自拍肘,人人都会得。”医生建议她冰敷并进行特定的练习来缓解酸痛。

在自拍肘之前,社交网络的上一场“集体疾病”是“智能手机小指”:因为举着手机需要弯曲小指,时间久了,有些人即使放下手机,小指也无法伸直。

“自拍肘会引起肘部附近肌肉异常,轻微的撕裂会引发炎症和疼痛,即使痊愈也留下了后遗症。”骨

科和关节科专家高普塔博士说,此后,微小的压力也可能激发肘部疼痛。

另外,自拍还有其他风险。今年早些时候,一名20岁的加拿大人为了自拍险些掉下山崖摔死,跌落了75米后奇迹般地挂在树枝上,得以生还。英国《独立报》称,全球每年因自拍而死的人数已超过了死于鲨鱼袭击的人;去年至少27人为自拍丧生。

还有国外的皮肤专家表示,来自手机、平板电脑等装置的HEV蓝光会在皮肤产生活性氧化物,而且比紫外线穿透力更强。因此,如果手机使用频率太高,疯狂自拍等,就有可能使皮肤变差。

但这阻止不了人们甘冒生命危险自拍的步伐。据媒体报道,俄罗斯内政部为此出版了一本手册,指导民众如何安全自拍,该国为自拍上瘾者开设了24小时热线。

自拍成瘾的人会形成惯性 造成焦虑不安的情绪

最早的自拍早在1839年就出现了。银版照相的先驱科尼利厄斯在他位于美国费城的房子外面给自己拍摄了一张照片。限于条件,直到数码相机出现,自拍才真正流行起来。

在一些人看来,自拍不仅仅是为了向亲朋好友分享自己的生活,还是自恋的终极形式。美国作家提特罗认为,分享自拍的人“在寻找某种来自同伴的认可”,而由于互联网普及,他们寻求认可的圈子在不断扩大。也有专家分析说,自拍成瘾的人人会形成一个惯性,造成焦虑不安的情绪。

广州白云心理医院心理专家陈星表示:“热爱自拍和很多兴趣爱好一样,都是一种正常的心理状态。喜欢自己,欣赏自己是好的,但是不能过度,像我们身边的很多自拍爱好者,只是为了拍照留念,不算是病态。不单是自拍,游戏、赌博等其他方面也一样,自我控制能力每个人各有不同。但上瘾了,那就是病。”另外,陈星还表示,一旦涉及此类极端心理疾病,都需要综合干预治疗。

最后,专家建议将自拍控制在合理频率内,避免发生身体上和心理上的病变。医生还建议两只手交替自拍,以避免持续伤害一侧手臂。更好的办法是用自拍杆来分担上肢肌肉的压力。

(综合《青年参考》、《北京日报》)

科学家造出 新型软体机器人

最新款的机器人并不是你印象中那种造价不菲的、用金属制成的机器,它们如同橡皮泥一样柔软,身上没有电线,也不需要用电池,并且用3D打印机就可以制作出来,成本十分低廉。

这就是Octobot机器人(来自英语单词章鱼“octopus”)。它们看上去就像小小的章鱼一样,行动的方式也仿照了章鱼,可以轻松穿过缝隙和狭小的空间,因此十分适合用来展开救援工作。

该研究负责人、哈佛大学仿生工程教授詹妮弗·路易斯说,身体柔软的机器人具有十分重要的作用,因为一般的机器很坚硬,而人体又很柔软,如果他们撞在一起,那问题就严重了。Octobot就可以解决这个问题。它只有一个手掌那么大,更柔软,适应性更强。而且这款机器人可以用3D打印机制作,成本非常低廉。

基因决定人们咖啡需求 不同国家也有差别

为什么一些人一天能喝好几杯咖啡,一些人喝一杯就受不了?英国《科学报告》杂志近日刊登的一项研究显示,基因决定着人们对咖啡的需求。

据报道,英国爱丁堡大学的研究人员和意大利、荷兰的同行先调查了意大利人基因和喝咖啡的情况,其中370人来自意大利南部的一个村庄,另有843人来自意大利东北部的六个村庄。

结果显示喝咖啡的量与一个名为PDSS2的基因相关。这个基因发生DNA变异的人与其他人相比,平均每天要少喝约一杯咖啡。

研究人员随后调查了1731名荷兰人的基因和喝咖啡的情况,也得出了类似结果。

报道还称,由于意大利人和荷兰人喝咖啡的习惯不同,基因对喝咖啡量的影响程度在两个国家有一点差别。

研究人员分析说,这一特定基因的变化可能会抑制细胞分解咖啡因的能力,导致咖啡因在体内停留时间更长。携带变异基因的人对咖啡因的耐受能力较差,能喝的咖啡也较少。

新型4D打印技术利用 人体温度作为触发器

近日,来自麻省理工学院和新加坡科技与设计大学的研究人员开发出了一种新的4D打印技术,可以让打印出来的物体在几秒钟之内,由一种形状“自动”转变成另外一种形状,而其中只需改变一点环境温度即可。

4D打印技术并不是新鲜玩意儿,只要是具有“形状记忆”功能的材料都会在特定外界刺激条件下发生形变,即所谓的获得一个外界“触发器”。但是,这个新技术的特点是形变速度极快,只需几秒钟的时间,而且使用的记忆材料可以承受巨大形变。

4D打印、快速形变、温度触发器,这些特性使得该项技术将在太阳能、医学和太空等领域具有广泛的应用。研究负责人方绚莱教授说:“我们最终是想利用人体温度作为触发器。如果我们恰当地对这些聚合物进行设计,就可以制作出一种药物传送载体。而只有当人发烧、体温上升的时候,里面的药物才能被释放出来。”

研究团队还设计出了一个“小爪子”,他们先把小爪子打开,然后将其周围空气温度升至40℃,然后小爪子就迅速收缩,抓住了下面的物件。

更特别的是,小爪子还十分“温柔”,可以灵敏地抓起鱼卵,甚至是豆腐等物体。

