

不知不觉,新的一年又到了。“逝者如斯夫,不舍昼夜”,孔子用这句话形容时间的流逝,感慨世事变化之快。日升月落、寒来暑往,中国人对时间的理解有自己的逻辑。时间是怎样诗意般的存在?从科学认知来看,时间的流逝又讲述了哪些规律?

# 时光飞逝是怎一回事

## 对时间的浪漫表达

时间是什么?它是个概念,看不见、摸不着,却对我们的生活有着重大的影响。一个人从出生到老去,都与时间有着密切的关系。

北京师范大学民俗学教授萧放认为,中国人的时问感知与世界上其他国家的人一样,都经历了自然时间向社会时间的转变。但中国有着悠久的农业传统,依赖自然条件的农业生产,使得中国人的时问观念有着浓厚的自然性特点。

我们对季节岁时的感觉特别强烈。比如,中国自古就有一套独特的岁时体系,对应一年四季的季节生活,而年、月、日等时间概念的产生顺序跟人类认识天体的顺序有很大关系。

首先认识的是太阳。“天”就是人类对太阳“东升西落”“循环出现”形成的认识。所以一天也叫一日。

再后来,根据结绳记事又创造了“年”的概念。什么是一年?甲骨文中,“年”就是“上禾下人”,寓意人们从播种禾谷到成熟收割,在时间范畴上一个季节的轮回,周而复始。

中国人对时间的流逝有着浪漫的表达。一年被分为四季,每一季都有诗意的指代。比如,春天叫“芳华”,“迟日江山丽,春风花草香”。夏天是“蕃秀”,“夏三月,此谓蕃秀。天地气交,万物华实”。秋天为“桂子”,“十里荷花,三秋桂子,四山晴翠”。冬天有“雪落”,“千片万片无数片,飞入梅花都不见”。

人们在观月、赏月中又发现了月有阴晴圆缺,以月相周期的变化开启了月份之名。12个月又像一个轮回,循环往复中见证时间的流逝。一月正月、二月杏月、三月桃月……一直到十一月冬月、十二月腊月,每个月都以自然界的代表物来“冠名”。

时间悄无声息。为了计算时间的流逝,中国历史上留下了四代计时器——日晷、沙漏、机械钟、石英钟。俗话说“一寸光阴一寸金”,光阴用“寸”来计量,起源于日晷计时仪器。“一寸光阴”就是晷针的影子在晷盘上移动一寸所耗费的时间。

我们现在还会用“时光如梭”来形容时间的飞逝,这也和中国过去的农耕社会相关。“梭”是织布机中牵引线团的织具,老百姓便用“穿梭”比喻频繁、迅速地运行,光阴的流逝就像织布机上梭的速度一样快。



## 时间感受可以被定义

人们对时间的探索,一直没有停止。

1962年,法国地质学家迈克尔·斯佛尔进行了一次关于时间的实验。他想知道,如果与太阳隔绝,身处黑暗中,是否能忘却时间。

他在法国南部的一处洞穴中发现了地下冰川。他计划花两个月的时间像动物一样生活,没有阳光,与世隔绝。最后得出结论:当人置于隔绝阳光的环境中,会感觉时间变得更慢了。

在我们的主观经验中,时间并不是一成不变的。有时它被“拉长”了,让我们感觉度日如年;有时它又被“压缩”了,使人感慨时光飞逝。

科学家研究发现,我们在经历时间的过程中,会对时间进行“塑性”。时间过得快与慢,取决于我们的喜怒哀乐。大家或许会有共同的感受:当我们聆听喜欢的音乐、看喜欢的电影时,觉得美好的时光过得很快;而当我们遇到很难解决的问题

时,或者情绪处于愤怒、焦虑、恐惧等状态时,又会觉得时间过得很慢,度日如年。

也就是说,我们的大脑测量出的时间范畴是主观的,尽管大脑能感知时间并控制我们的行为,但大脑关注的是自身的运转。从人类感知的角度来看,时间就是大脑在自说自话。

美国科普作家艾伦·柏狄克认为,人类在身体上也会对一天24小时的周期有着模糊的同步感受,基于时间,生命体都会产生“生物钟”。他总结了人体生物钟的一些客观特性。

比如,人在早晨时痛感最迟钝,因此最适合做口腔手术;人的身体协调性和反应速率在下午3点左右处于最佳状态;下午5点到6点,是心脏最强劲、肌肉最有力的时刻;人的皮肤细胞在夜晚至凌晨4点分裂速度最快;男人的胡须日间的生长速度要快于夜间,所以晚上剃须,效果会延长到第二天。

## “留住”时间需要这么做

对于时间的感知,有一个老生常谈的问题。随着年龄的增长,人会觉得时间过得越来越快。为什么我们对青春时光的记忆,比其他时期的更加清晰?

你有没有这样的感受:当我们回首往事时,记忆中来自15岁—25岁之间发生的事占据了大多数?比如童年的旅游经历、中学时购入第一辆自行车、第一次考试考砸了、第一次收到工作录用信等,这些记忆特别深刻。而到四五十岁之后,却很难再对生活中的琐事或习以为常的事有深刻印象。

国内外心理学家通过一些实验提出了“怀旧性记忆上涨”的概念,用来解释为何一段既定的时光会在过去显得更长。

“怀旧性记忆上涨”的关键词是新鲜感。一个人在青春期和成年之初,大脑会经历一段特殊的发育时期。因此,大脑在这段时期非常高效,在此期间产生的经历会形成强烈的记忆。随着年龄的增大,我们的生活趋向稳定,新鲜的人生体验变少

了,也就很少在意当下的经历。

所以,读书时常觉得日子过得特别慢,但工作之后,觉得时间过得特别快,一眨眼好几年就过去了。

英国心理学家克劳迪娅·哈蒙德对这种现象进行研究,提出了“假期悖论”的概念。她说,我们的大脑会自动删减重复、单调的记忆,而优先记住高峰体验。

她建议,如果想要尽可能地“留住”时间,在长度有限的情况下,唯一的办法就是拓展自己人生的宽度,多做一些不一样的事情,给人生留下美好的回忆。

当然,这些改变也可以从一些小事做起。比如上班走一条没走过的路线,尝试一些新鲜而又力所能及的运动,去不同的地方旅行,学习新领域的知识和技能等。总之,想让时间慢下来,可以适当跳出既定的轨道,制造更多的“刻骨铭心”。

(原载《解放日报》作者为彭薇)

# 行走速度与步数哪个更重要

快步行走是一种简单方便的体育锻炼方式,这种方式介于散步和跑步之间,不受年龄、性别、体力等方面的限制,属于低投入、高产出的有氧健身运动。日前发表在《美国医学会杂志·内科学卷》双周刊和《美国医学会杂志·神经病学卷》月刊上的研究指出,在与慢速走步数相同的情况下,每天快走约30分钟能够进一步降低罹患心脏病、癌症、痴呆症和死亡的风险。同时,研究还发现每天步行超过1万步并没有显示出明显的额外好处。

这项研究的结论是否说明,在行走锻炼时,速度比步数更重要呢?记者就这一

问题采访了韶关市第一人民医院(南方医科大学附属韶关医院)骨关节、运动医学专业专家伍鹏欢。

“如今,随着各种步数统计软件的普及,人们通常会用自己走了多少步路来衡量锻炼的效果。但步数越多,并不完全等同于能量消耗越多、健身效果越好。”伍鹏欢认为,如果想通过走路来健身锻炼,那么除了步数以外,行走时的运动强度也是衡量的重要标准。比如起身倒杯水、丢个垃圾之类的日常活动中产生的步数,实际上都属于“无效步数”,因为在进行这些活动时,人们的行走速

度,即运动强度往往是不达标的。若是按照这种不达标的强度进行锻炼,就算每天走到一万步,也不会达到很好的运动效果。

那么,如何判断行走时的强度是否达标呢?伍鹏欢介绍,最直观的判断标准便是行走时的心率。一般而言,人的最大心率数值为220减去年龄,比如一个20岁的人,最大心率数值便是200。而运动的时候我们需要达到的心率,应当为最大心率数值的60%—75%。只要在运动时让心率保持在这个范围内,并且运动半小时以上,便能取得比较好的锻

炼效果。

“在条件允许的情况下,我们可以在运动时佩戴监测手环等工具,随时监测自己的心率;若没有相关工具,也可以行进时的状态为参照。在行走10到15分钟后,能够达到微微出汗而又说话自如的状态,可证明本次锻炼有效。”伍鹏欢说。

伍鹏欢介绍,快步走时,重力和肌肉收缩的双重刺激能帮助人体维持骨量、增强肌肉力量、提升关节稳定性、预防骨质疏松。同时,快走还可以明显减少罹患2型糖尿病的可能性。

(原载《科技日报》,作者为周思同)

**帮助企业纾困解难题 优化服务促发展 咸宁金服公司应急转贷业务首次突破十亿元 咸宁高投集团 XIAN NING HTI GROUP**

崇阳县烟草专卖局

加强新办证户监管



近日,崇阳县烟草专卖局(营销部)全员下沉对新办证户讲解许可证的使用要求和注意事项,解决新办证户的用证疑惑,督促其守法经营。对证照不符、人证不符的查明原因,指导其及时办理相关手续;对中小学、幼儿园周边的零售户进行劝退教育,要求其禁止向未成年人销售烟草制品;对边界、偏远及不便客户提供“一电上门”申请及延续服务,为客户排忧解难,从源头把牢许可证后续监管关。

(通讯员 陈颖 高星宇)

## 通城县烟草专卖局集中销毁假冒伪劣卷烟

本报讯 通讯员王铭鑫报道:为建设规范有序的卷烟市场环境,有效震慑不法行为,近日,通城县烟草专卖局联合县司法局公证处开展无害化公开销毁假冒伪劣卷烟、走私烟活动。

本次销毁活动采取环保焚烧、深坑填埋的无害化方式,销毁假冒伪劣、走私烟

4.9万支,集中体现了打假打私成果。销毁活动在该县公证处工作人员全程参与、现场监督下进行,确保活动过程环保安全、销毁充分。

该局负责人介绍,下一步将进一步加强市场监管,严厉打击制售假冒卷烟违法犯罪行为,全力维护国家利益和消费者利益。

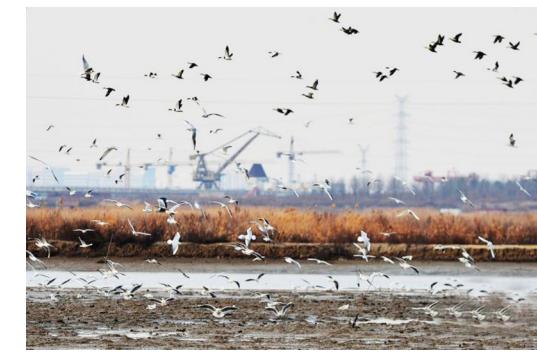
## 赤壁市烟草专卖局开展“追寻红色印记”活动

本报讯 通讯员邓意生报道:近日,赤壁市烟草专卖局组织全体党员赴羊楼洞抗美援朝烈士陵园,开展“追寻红色印记”活动,缅怀142名为国捐躯的英雄们。

青山翠竹,松柏肃穆。在烈士碑前,40名党员怀着崇敬的心情默哀鞠躬,肃穆地向烈士献上鲜花,表达对英雄们的敬意和感激之情;在党旗下,大家重温入党誓词,用铮铮誓言表达对党的无限忠诚;在纪念馆和展览室,仔细聆听抗美援朝战争的历史和烈士们的英勇事迹,铭记历史,缅怀先

## 世间万象

### 候鸟云集



近日,成群候鸟在山东省青岛市城阳区河套湿地与冰海为伴云集觅食,青岛河套湿地地处胶州湾北岸,为鸽鹬类、雁鸭类越冬候鸟的重要栖息地。

### 梯田如画



近日,广西桂林市龙胜各族自治县龙脊梯田出现雨后云雾景观,极目远眺,远山如黛,梯田如玉,层层叠叠的梯田和错落有致的吊脚楼在云海间若隐若现。

### 冰花绽放



近日,新疆博斯腾湖因气温低寒,湖面上布满冰花。放眼望去,无数洁白晶莹的冰花“镶嵌”在湖面与岸边,美不胜收。

### 银装素裹



近日,新疆维吾尔自治区巴音郭楞蒙古自治州博湖县开都河畔出现了雾凇景观,河畔两旁的树枝上缀满了洁白晶莹的霜花,阳光照耀下银光闪烁,美丽动人。

(本报综合)