

## 度量衡——认识人生的另一个维度

度量衡，古代主要指长度、容量、重量的测量。随着社会发展和进步，度量衡已发展为十大计量，主要是指长度、质量、时间、光学、温度、电磁、无线电、声学、化学、电磁辐射，未来还将向量子计量、生物计量以及生命计量发展。计量发展史是人类发展史的重要组成部分。在整个计量发展史中，形成了独特的文化体系以及人类哲学思想。

### 计量是人的基本能力，计量发展史是人类发展史的宝贵组成部分

人类活动开始之初，人们用眼睛辨别物体的形状、材质，用手掂量物体的重量，测量物体的长短，用身体感知物体的冷暖，这些都是最为原始的人类计量活动。从游牧到定居，建筑房屋，房屋的大小尺度需要统一标准；生活产品需要分配，容量计量、重量计量便应运而生。没有测量就没有科学，计量科学是准确测量的基础。计量科学技术是基础科学、是应用科学，同时也是先导性科学。人类自身发展的需求以及量子计量技术的发展让人类对生命自身的认识成为可能。

人类在认识世界过程制作的器具，如米尺、天平、温度计、显微镜等，既是人类智慧的结晶，也是人类能力的延伸与扩展。计量不断推动人类文明的进步，而人类文明的进步也为计量赋予新的职责与使命。计量文化已成为中华文明的宝贵组成部分。

### 计量在人类发展过程中形成了独特的文化遗产

计量是人类文明的推动者，人类文明也体现在计量相关事物中。

(一) 计量文物成为人类历史的见证者

战国时期，商鞅变法，首先确定度量衡标准，制作统一的度量衡器具。商鞅方升是目前所见最早的采用“以度审容”的科学方法而制作的容量器具。一个只有巴掌大小的铜方盒，它以小小的身躯，完成“度量天下”的使命。秦统一六国后，商鞅方升见证了中国计

量单位走向统一的“决定性瞬间”。秦始皇颁布了统一度量衡诏书。现存于甘肃省镇原县博物馆的秦代“铜诏版”也是当时历史的见证。

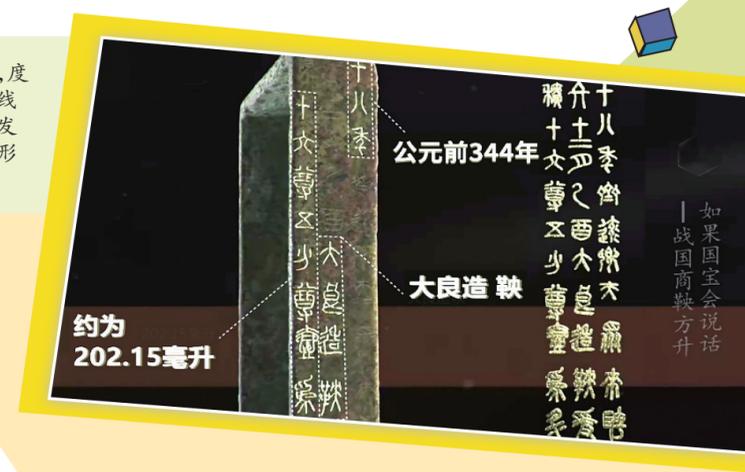
从古人“近取诸身”确定“布手知尺”“掬手成升”“迈步定亩”，到“远取诸物”确定“累黍定度量”而制作“新莽嘉量”，再到国际米原器、千克原器，再到现在的量子化计量基准，计量文物承载着人类文明历史。

### 计量单位也是人类文字产生的来源之一

度量衡随着人类的出现而出现，中国的很多文字都来自度量衡。如“工”，《说文解字》中讲：“工，巧饰也。象人有规矩(矩)也。”工就是拿圆规和直尺做活的人。再如“尺”字，《大戴礼记·王言》中讲：“布指知寸，布手知尺”，即人手指的宽度为一寸，手伸开后中指与大拇指之间的最长距离为一尺，即人们常说的一拃的长度。“升”和“斗”，其甲骨文就像生活中的饮酒或盛放东西的器物。这样的文字还有很多很多。

### (二) 计量活动也是人类文字产生的来源之一

李白的“飞流直下三尺，疑是银河落九天”，王之涣的“黄河远上白云间，一片孤城万仞山”，唐代诗人刘禹锡的“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家”，其中“尺、仞、寻、常”都是计量单位。古代称八尺为一寻，《说文解字》：“度人之两臂为寻，八尺也。”而“常”：倍寻为常，即十六尺。“寻常”大小的房子一般都是普通人家，故“寻常”引申普通之意。“仞”“寻”相等，也为八尺。《正字通》：“度高深以仞，度长短以寻。”



量单位的使用让中华诗词更有魅力，更加丰富多彩。

### (四) 计量行为成为人类哲学思想的内容之一

如：“规天矩地”出自《文选·张衡〈东京赋〉》：“乃营三宫，布教颁常。复庙重屋，八达九房。规天矩地，授时顺乡。”规指圆规，有圆规才能画出圆，圆象征天；矩为直角尺，有直角尺才能画出方。方象征地。没有规矩不成方圆。

再如：权衡利弊，“权”为杆秤上的秤砣，“衡”为秤杆。权衡利弊就用秤砣在秤杆上左右移动，看一看哪边利大、哪边弊大，教育人们做事要认真分析，权衡轻重利弊，三思而行。而这样与计量相关的哲学思想还有很多，如把握分寸，半斤八两，锱铢必较等等。

### 计量也是认识人生的另一种维度

人类在使用计量器具度量世界的同时，也在度量着自己。计量生命不仅是物理意义上或客观世界中的计量，还包括人的精神层面、人的主观世界中的度量。身体意义的永远长寿不可得，而精神意义的长寿可追求。

### 如何度量人的一生，让它更有意义？

计量有七个基本单位，他们分别是长度的单位米，质量的单位千克，温度的单位开尔文，时间的单位秒，电流的单位安培，物质的量的单位摩尔和光的单位坎德拉。这七个基本单位是定义世界的主要指标和方法，也是定义人生的重要指标和内容。

一个人：站位要有高度(米)，站的高才能看得更远，定的目标越长远，越能实现自身价值；对于事业要有热度(温度)，要饱含热情投入热爱的事业；干事业要力度(千克)，要全力以赴，全身心投入；人类的智慧也是一种电流(安培)，电流相互碰撞才能产生火花，因此，要加强与他人交流，未来的社会不能单打独斗，需要大家共同创造；要不断地学习，不断增加内心知识的摩尔数(物质的量)，知识的多少决定个人的未来发展；要把握好时间(秒)，要争分夺秒，工作时要抓紧，业务时间也要利用好；要以为社会发光(坎德拉)为目标，为社会进步贡献青春和力量。

度量衡是度量人生的另一个维度。(据新华网)



孩子成长的过程中，总会遇到形形色色的问题。他们难免会在这些问题中受到伤害。有时是身体上的，有时是心理上的，有时二者皆有。

面对这些伤害，一些家长出于对孩子的爱，会本能地思考如何避免这些问题的发生。这种思维在心理学上属于“问题解决取向”思维，然而，这种直接指向问题解决的策略，并不一定奏效。其副作用在于孩子往往难以感受到家长的关心和爱护，反而产生被指责的误解。

① 举一个常见的例子，孩子穿着拖鞋从楼梯往下跑，此前已经从楼梯上摔下来好几次了，和家长脑海里想象的一样，孩子又从楼梯上摔了下来，再一次把双脚摔得淤青。

看到此情此景，几乎所有的家长都会分外心疼，内心自然而然升起的想法是寻找解决方案，试图避免此类事件再次发生，于是气呼呼地脱口而出“下次别穿着拖鞋跑下楼，你看你把自己摔成啥样？”更为激动的家长，甚至会在狂怒中说出：“都跟你说过多少次了，别穿拖鞋往下跑，你是不是要把自己的一口牙磕掉才长记性！”

这是爱吗？从家长的角度来说，是的，然而，问题来了，这种爱孩子能感受到吗？

遗憾的是，大多数孩子无法从这种表达方式中感受到家长的爱，反而觉得被责备。有的孩子可能一言不发，忍着伤痛，默默等待家长的情绪风暴平息；有的孩子可能哇哇大哭，觉得无比委屈；还有一些孩子可能坐在原地，很酷地说：“其实一点都不疼。”真的不疼吗？孩子其实只是掌握了一把钥匙，用这句话来堵住父母接下来的絮叨。

这可能是许多家庭中无数个亲子交流瞬间的缩影。这种场面很别扭，家长爱子心切，但孩子却感觉被误解和忽视，“爱”的传递在亲子间是淤塞的。家长气呼呼地家给孩子贴上“不听话”“不听话”甚至“叛逆”的标签；而受伤的孩子则认为家长不关心自己的感受，只会责备。

一个非常类似的情形是，面临校园霸凌的孩子，回家后鼓起勇气，结结巴巴地告诉父母自己是在学校被欺负的经历。结果父母根本没有耐心听孩子把话说完，便怒从中来，骂孩子“没出息，不争气”，拿起扫帚就先把孩子打一顿，边打边骂，告诉孩子“下次打输了就别回来”。

这两个情境的共性，就是家长完全忽略了孩子的感受，太急于帮孩子解决“带来伤害的问题”。然而家长的应对方式，给孩子带来的往往是精神和身体的双重伤害，让孩子觉得家长是在自己的“伤口上撒盐”。

② 孩子善于学习，于是在这样的家庭氛围中成长的孩子，下次受伤的时候，下意识的反应是不让父母看到，在家前面小心翼翼地把手口藏起来，从而避免被家长斥责。父母被他们认为是“接不住”自己的伤痛的，在和父母交流过程中养成报喜不报忧的沟通模式。他们认为父母是靠不住的，自己的内心也是孤独的。一些家长可能觉得很委屈，为什么想要帮助孩子却适得其反？

实际上，孩子更希望父母能先理解他们的情绪和感受。当孩子受伤时，在确保安全的前提下，家长应暂时放下解决问题的思维，先关心孩子的感受。

面对一个从楼梯上摔下来的孩子，家长可以先检查孩子的伤情，同时表达共情：“哎哟，摔疼了吧，我看着心都跟着疼。”从表面上看，这种方式对于解决问题似乎“没用”，但是这种“没用”的言行却能够让孩子感受到真切的爱。这种应对方式，心理学上称之为“情绪解决取向”，听起来容易，做起来其实有难度。

因为这暗含着家长对于孩子的“问题”和“挫折”的接纳，承认我们不是全能的父母，并不能帮助孩子“解决”或者“避免”所有的问题——有时候我们不得不眼睁睁看着孩子受苦。

③ 其实，孩子通常比家长想象的更能容忍问题的发生。只有当孩子的情绪被接纳时，才可能卸下防备，以更开放的姿态，带着更积极的能量，去思考如何避免或者解决问题。此时，他们也更愿意反思自己的处境，从而接受家长的建议。(据科普中国)

## 如何才能拥有高质量睡眠？

人的一生中有三分之一的时间是在睡眠中度过的，睡眠在能量代谢、免疫调节、内分泌及脑功能活动等生理机能方面发挥着重要调控作用。良好的睡眠有助于促进体力和精力恢复、提高记忆力和增强抵抗力，而睡眠问题则会对躯体、认知和精神带来多方面的负面影响。

现实生活中，许多人对于“好睡眠”的评判标准有2个：一个是睡够8小时，一个是睡眠质量好。然而，随着睡眠科学研究的深入，越来越多的证据表明，睡够8小时并非最佳睡眠的金标准。

比起是否睡够8小时，其实更应该关心的是“睡眠规律性”。研究人员表示，睡眠规律性是我们应该关注的健康睡眠的重要部分。睡眠不规律的人，要养成规律的就寝时间和起床时间，以降低痴呆症的风险。

### 如何保证深度的、有规律的睡眠？建议做好以下六点：

1. 最好在23点前入睡：按时上床，按时下床。尽量保持稳定的“生物钟”。研究表明，晚上11点到凌晨3时是进入深度睡眠的最佳时间，一旦错过，无论睡多久都难以补回。
2. 睡足5个睡眠周期：一个睡眠周期约90分钟，每晚需保证5个睡眠周期才能拥有足够的深度睡眠，因此每天维持7.5小时的睡眠时间是比较健康的。
3. 白天黑夜要会调整光线：白天保证房间光线充足，避免犯困。上午10时前和下午4时后多晒太阳，每次半小时即可，有利于褪黑素分泌。睡前调暗



室内灯光，让身体做好睡眠准备。

4. 睡前别做这些事：在上床前避免咖啡或吸烟；睡前避免饮酒，酒精的摄入可能出现片段的睡眠；睡前避免做过多剧烈的体育锻炼；避免睡前摄入过多液体或者食物；晚饭不要吃得过撑。不要在睡前躺在床上玩手机；此外，减少白天睡觉的时间和在床上的时间。

5. 保持睡眠环境舒适：保持睡眠环境安静、整洁、舒适，以及适宜的光线和温度；适宜的枕头高度，合理的被子厚度，睡前关灯等等都能一定程度保障睡眠质量。

6. 保证规律适度的运动：适宜适度的运动会使肌肉疲劳，也抑制大脑分泌兴奋物质，促进人在疲劳中睡眠，进而形成睡眠的良性循环，改善睡眠质量。比如，可以每天完成共30分钟左右的轻度运动。(据科普中国)

## 关灯刷手机，亮点还是暗点好？

喜欢在睡前刷手机？这个习惯当然说不上好，停不下来，影响睡觉。不过看都看了，我该不该关灯呢？屏幕是亮点还是暗点好呢？

首先，咱先回顾下眼睛的生理结构。简单说，你可以把眼睛想象成一台精密的照相机，以便于理解。眼睛跟屈光成像最相关的结构莫过于角膜、瞳孔、晶状体和视网膜。角膜无色透明，神经末梢丰富，感觉敏锐；略向前突，类似球面，具有较强的光线折射作用，对应照相机的镜头。

光线经角膜折射后到达瞳孔。瞳孔括约肌和瞳孔开大肌，可以控制瞳孔的大小，调节进入眼内光线的多少，也就是光圈。之后光线抵达晶状体，晶状体富有弹性，是一个双凸面的透明组织，被悬挂固定在瞳孔后面。这其实就

是初中物理讲的凸透镜，而它最独一无二的特点，也是最牛的地方，是它能调节凸度，控制光线的折射程度。虽说和相机调焦的原理不同，但效果是一样的，使得眼睛能够清晰地看远处也能看近处。

晶状体后面是玻璃体，光线最后透过玻璃体，汇聚成一个焦点，落在视网膜上。视网膜上有丰富的感光细胞和色素细胞，感受光线和颜色，并将光信号转化为神经信号。再通过视神经传输到大脑，在大脑的视觉中枢里处理加工，最终形成我们看到的图像。

说这么多，咱们再回头看关了灯刷手机会怎样。首先，眼睛必须捕获适量的光线。关灯后黑乎乎地，瞳孔开



大肌会把瞳孔扩大，让更多的光线进入。但您那巴掌大的手机屏幕，又是亮堂堂的。瞳孔括约肌还得赶紧把瞳孔缩小，减少光线摄入。大和小不可能同时兼得，瞳孔只能不断调节，这夜班加的，真心很累啊。

所以，晚上刷手机记得开大灯啊！如果灯都关了，还忍不住想看咋办？建议您可以把手机屏幕亮度调暗一点。当然，因为这样进入眼睛的光线少，视网膜较难形成清晰的图像。大脑就会不停发出指令，要求调节晶状体的凸度，让仅有的光线更精准地落在视网膜上。晶状体通过睫状肌牵拉，它不停的调整、收缩，力求让晶状体达到最佳角度，也是够累的。长此以往，估计您也能猜得到，除了视疲劳，还会导致睫状肌调节功能下降，近视加重。

那咱还是把屏幕亮度调回去？不行，光差过大，也会视觉疲劳。更严重的是，视网膜上那些用来吸收光线的色素细胞也会受到致命损伤。虽然不至于一下子就挂了，但会减少寿命，要知道这种细胞都是不可再生的，躺下一个就少一个。有个研究测试了在不同屏幕亮度下的眼睛疲劳程度，可以给我们一个参考。在正常开着卧室灯的情况下，屏幕亮度调到60%最优。只开台灯的情况下，40%的屏幕亮度比较好。关了灯在大脑的视觉中枢里处理加工，最终形成我们看到的图像。

不过这些都是矮子里面拔将军的权宜之计，保护好眼睛，咱还得用好久呢，省着点。(据科普中国)

夏日炎炎，空调、西瓜、电视成为不少人的夏日必备三件套。现代生活的便利赋予人们在酷暑中的阴凉，但是在空调等尚未发明的古代，古人又是如何度过高温天气呢？实际上，他们的消暑小妙招一点都不“落后”，衣食住行处处都有讲究。

1. 夏日衣衫薄 古人防暑降温的方法，首当其冲的便是在穿着上做文章。繁复厚重的服饰显然不适合夏季，因此古人随着季节的转换，会有规律的换穿面料不同的服装，故李清照有“乍试夹衫金缕缝”的诗句。大约从南北朝时期开始，端午节这一天固定成为全社会集体换穿夏季服装的日子。古人的夏服所用的面料很是讲究，要做到透气、透汗，因此蚕丝织成的纱和罗成为首选。

在唐宋时代，利用纱、罗裁成的夏季服装有个专称——“生衣”，其他三季所穿为“熟衣”。

生衣与熟衣的加工程序有所不同，熟衣采用绞、绮等厚实织物，要刷上粉浆，再用石杵反复捣打。经过这种处理，织物更会变得经纬紧密、厚而不透风、质地结实、不易脱丝，做成衣服也就更为保暖，并更耐磨。相反，生衣免去了捣练的环节，经纬较为稀疏，形成透气的孔眼，因此散热的性能良好。白居易说“浅色縠衫轻似雾，纺花纱袴

薄于云”，可见古人夏日穿得很是清凉，长衫与裤子都是采用蚕丝的轻纱。

2. 夏日水果甜 许多人的暑期童年回忆中，都有这样一个场景，家长捞起浸泡在井中冰凉的西瓜，吃上一口，暑气仿佛瞬间消散而去。

实际上，这种沉李浮瓜的消暑妙计古来有之。曹丕有诗云：“浮瓜于清泉，沈李于寒水。”说的就是天热时，把瓜果用冷水浸后食用。

同时，古代的冰饮也是消暑美食之一，宋朝就已出售冷饮，诗云：“帝城六月日停午，市人如炊汗如雨。卖冰一声隔水听，行人未吃心眼开。”而且宋代冷饮的种类很是丰富，已经有冰糖、冰雪、冰元子、雪泡冰儿水、雪泡梅花酒、酸梅汤等。

元代之后，冷饮品更是剧增，像《红楼梦》中出现的玫瑰露、木樨露、玫瑰卤子汤等。瓜果凉茶、夏日品茗，皆是古人在“夏日之食”上做的文章。

3. 夏日寻凉处 在住的方面，古人的避暑妙招就更丰富了。

于三伏天寻一处幽静清凉处常住，可谓人间快事。古人爱在水边纳凉，孟浩然就用诗歌描写了他夜晚乘凉的故事：“山光忽西落，池月渐东上。散发乘夕凉，开轩卧闲敞。荷风送香气，竹露滴清响。欲

取鸣琴弹，恨无知音赏。感此缅怀故人，中宵劳梦想。”

古人在水边纳凉还往往与赏荷结合起来，“大暑赏荷”更是古人过三伏天的习惯，避暑的同时又风雅。

“浸伏”也是一种纳凉风俗：三伏天要到江河里洗冷水浴，祛除暑气热毒，以少生疮疖和热病。亲水以消暑热，可谓古人的智慧。

不过，要说最凉爽的住处还得是凉屋，这种在唐代出现的房子一般临水而建，采用类似水车方式推动扇轮旋转，将凉气送入屋中，或者利用机械将水传到屋顶，然后沿檐而下，如此往来，屋内很快就凉爽了。

到了明代，凉屋更为完善高明，有文为证：霍都别墅，一堂之中开七井，皆以镂空之，盘覆之，夏日坐其上，七井生凉，不知暑气。

4. 夏日冰为伴 说到古人夏季的必需品，其还是冰，特别是宫廷官府、帝王将相、豪门贵胄之家，消暑良计就是利用冰块降温。

而且3000多年前，古人就懂得冬冰夏用。他们在冬季储存冰块，深凿井洞，把冰放在其中，再以土厚掩。待到夏季，取出降暑。《周礼》中还提到“冰鉴”，即古代的冰箱。冰鉴类似内部中空的盒子，把冰放在其

## 夏日高温来袭！扒一扒古人的清凉“秘籍”



中，再把食物放在冰中间，用来保鲜。

唐朝末年，人们在生产火药时开采出硝石，发现它溶于水会吸收很多热量，从而使其结冰，便开始人工制冰。

当然，古代最接地气、最大众化的防暑秘籍，那必然是扇子。古时，扇子被称为“摇风”，多用竹篾编成。它还有一个极其可爱的名字——“凉友”。

轻轻一扇，清风徐来，是不论王公贵族还是平民百姓，都可拥有的消暑神器。汉代的贵族之家还流行一种“人工风扇”，“又作七轮扇，七轮大皆径尺，递相连续，一人运之，满堂寒飏”。

今天就分享到这啦，古人的消暑秘籍你都了解了吗？(据科普中国)