

# 电影院普遍都是红色座椅 竟是因为它

看电影的时候,你有没有注意过电影院椅子的颜色?很多电影院的座椅都是红色的,而这个颜色并不是随意挑选的,红色的座椅,其实是为了减少干扰,提升我们的观影体验。

## 为什么电影院的座椅没有五颜六色

大众的审美越来越多元,为什么电影院的座椅没有五颜六色的呢?想搞清楚这一点,我们要先从人类眼睛里的视觉细胞说起。

人类眼睛里有两种负责感光的细胞:视锥细胞和视杆细胞。视锥细胞又分为三种类型,分别对蓝紫光、绿光和红黄光最为敏感,它们相互配合组成了我们的彩色视觉。但是视锥细胞需要在光线比较充足的情况下才能更好地发挥作用,所以它们主要负责的是明视力。

视杆细胞只有一种类型,它们跟彩色视觉关系不大,但因为视杆细胞对光线更加敏感,因此它们主要负责的是暗视力。能在夜间以及光线非常昏暗的地方,帮助我们看清东西。而人眼中的明、暗视力两套系统,使得我们在不同强度的光线下,对颜色的敏感度出现了差异。

## 浦肯野效应

1825年,捷克解剖学家扬·埃万杰利斯塔·浦肯野发表了一篇文章,记录了自己对明、暗视力的观察。

他发现,在黎明,太阳升起之前,光线非常暗,人们看到的東西主要是

黑白的,特别是红色,在光线不足的时候尤其暗淡。而随着太阳慢慢升起,亮度越来越高,人们会最先分辨出蓝色,然后是绿色,最后才是红色。

就这个现象,浦肯野做出了推测,随着光线越来越弱,人眼对红色的敏感度会下降得更快。也就是说,在暗光下,人眼对红色最不敏感。这个现象后来也被称作浦肯野效应。

在后来的研究中,科学家们也证实了这一点,在光线昏暗的情况下,视锥细胞对红色,特别是深红色的敏感度非常低。

## 红色座椅不易干扰视线

电影院在播放电影的时候,会熄灭绝大部分灯光。在这种情况下,荧幕就是最亮的光源,上面的光线亮度是足够让视锥细胞发挥作用的,我们才能够看清各种各样的色彩。

相比之下,座椅所在的地方几乎是一片漆黑,座椅椅背反射的微弱光线几乎不会引起视锥细胞的注意,而视杆细胞是有可能感受到这些微弱的光线的,这时候,座椅椅背的颜色就至关重要了。

如果座椅的椅背是红色的,视杆细胞对红色光线并不敏感,所以这样的座椅不容易引起我们的注意,不会影响观影体验。

而如果座椅椅背是绿色的,视杆细胞对这个波段下的光线非常敏感,我们的视线里就可能总是会出现椅背的轮廓,从而会影响观影体验。

当然了,无论是视锥细胞还是视杆细胞,在昏暗光线下对深紫色和黑色

的敏感度都不是很高,从理论上来说这两个颜色也可以作为电影院座椅的候选色。但你可以想象一下,如果电影院里的椅背都是黑色或者深紫色的,也是挺诡异的。

所以,绝大部分的电影院里采用的都是红色或者暗红色的座椅,即便有其他颜色,也很少会是亮黄色亮绿色之类的颜色。

## 惹眼的小绿人

不过在看电影的时候,如果电影内容很无聊,你可能会被荧幕旁边安全出口标识给吸引。

它这么显眼,一方面当然是因为它们本身就保持着亮光,另一方面也是因为它的颜色。在《消防安全标志第1部分:标志》中,也规定用作提示紧急疏散逃生作用的标识,需要用绿色为背景色。

之所以用这种颜色,也是为了让人们能够在火灾的浓烟中更快地识别到逃生标识。

同时,绿色是红色的互补色,这样的标识也能在红色的火光中更加显眼,对于救命逃生是有帮助的。所以,电影院的红色座椅加绿色安全标识,几乎就成了标配。

(来源:科普中国 微信公众号作者 小玮)



# 膝关节置换术后 早期康复指南

膝关节置换术是治疗严重膝关节骨性关节炎、类风湿性关节炎的有效手段,但手术成功只是第一步,科学的术后早期康复才是恢复关节功能、重获行走自由的关键。市中医院结合中西医康复优势,整理了术后6周的康复要点,帮助患者平稳度过恢复期。

## 术后2周:

### 消肿防栓,打好基础

这一阶段的目标是控制肿胀、预防血栓和感染,逐步恢复基础关节活动度。

**踝泵运动**:麻醉消退后即可开始,用力勾脚尖5秒,再绷直脚尖下压5秒,每小时练习10次,可有效促进下肢血液循环,预防深静脉血栓。

**股四头肌收缩**:平躺时伸直膝关节,绷紧大腿前侧肌肉保持5秒后放松,每日3组,每组20次,避免肌肉萎缩。

**冰敷护理**:术后48小时内间断冰敷,每次15分钟,用毛巾包裹冰袋避免冻伤,锻炼后肿胀明显也可冰敷缓解。

**被动屈伸练习**:术后第2天可在医护人员指导下,用健侧腿辅助患膝缓慢屈曲至30度至60度,逐步增加角度。

## 术后2周至6周:

### 强化肌力,恢复行走

此时伤口基本愈合,康复重点转向提升肌肉力量、改善关节稳定性,逐步恢复步行能力。

**直腿抬高训练**:仰卧位伸直患腿,抬高至30度保持5秒后缓慢放下,每日3组,每组10次,增强腿部力量。

**靠墙静蹲练习**:背部贴墙站立,双脚与肩同宽,缓慢屈膝至大腿与地面平行(膝盖不超过脚尖),保持10秒后站起,每日2组,每组8次至10次。

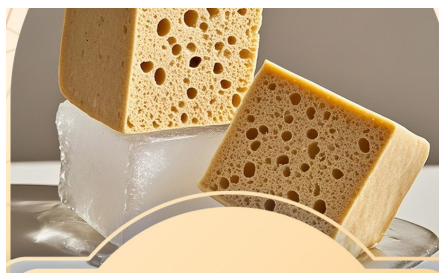
**步行训练**:使用助行器辅助行走,遵循先迈患腿,脚跟先着地的原则,逐步过渡到单手拐杖,4周左右可尝试独立行走。

**上下台阶练习**:利用低台阶训练,牢记健侧先上,患侧先下的口诀,逐步适应负重。

## 康复注意事项

- 1.要坚持个性化训练方案,定期到康复科复查调整计划。
- 2.要控制体重,减少关节负重,BMI建议维持在25以下。
- 3.不要过早完全负重,避免深蹲、盘腿、跷二郎腿等动作。
- 4.不要忽视疼痛信号,训练后疼痛持续超过2小时需及时就医。

通讯员 桑瑶



## 冻豆腐为什么那么多蜂窝孔?

冻豆腐的海绵状孔源于水的冰冻凝聚和膨胀特性。豆腐内部布满大小不一的小孔,孔中充满水分。水在0℃结冰时,邻近相通小孔的水会相互凝聚结冰,且体积比常温略有增大,这些冰会撑大豆腐里的原有小孔。待解冻后,冰融化成水从孔中流失,豆腐便会留下海绵状的孔。这一现象是“冰冻膨胀原理”在生活中的有趣现象,也让冻豆腐吸满汤汁后更美味。

(来源:学习强国 客户端《30秒懂冻豆腐上的蜂窝孔是怎么来的》)

# 落实 五查四警惕 守牢复工安全关

节后复工复产是安全生产关键期、事故易发期,做好相关准备工作至关重要,这份复工复产工作指南,请收好。

## 复工必做 五查 隐患清零再开工

**一查责任与培训**。企业主要负责人必须到岗履职,制定专项复工方案,落实开工第一课,新员工、转岗员工必做三级安全教育,特种作业人员必须持证上岗,杜绝无证操作、违章指挥。

**二查设备设施**。假期停运设备全面体检,重点检查机械防护、电气线路、仪表阀门、特种设备,严禁带病运行,危化品储罐、管道做好清洗、置换与气密检测,确保安全可靠。

**三查消防安全**。消防通道、安全出口保持畅通,灭火器、消火栓、报警系统完好有效,严查违规用电、违规

动火、电动自行车进楼入户充电,易燃品专区存放、专人看管。

**四查危险作业**。动火、有限空间、高处、吊装等高危作业严格提级审批,执行先通风、再检测、后作业,监护人全程在岗,无方案、无监护一律不准作业。

**五查应急保障**。应急预案修订完善,应急物资配齐配足,组织一次实战演练,落实24小时值班值守,确保突发情况快速响应、科学处置。

## 全程紧盯 四警惕 守住安全红线

**一警惕思想松懈**。节后假期综合征,易导致注意力不集中、操作失误,企业要加强班前提醒,引导员工快速收心归位,杜绝麻痹大意。

**二警惕赶工冒险**。严禁超能力、超强度、超定员生产,不盲目压缩检修、巡检时间,宁可慢一点,也要安全

一点,坚决守住安全底线。

**三警惕隐患反弹**。对排查出的问题实行清单化、闭环管理,整改一项销号一项,严防小隐患酿成大事,做到动态清零。

**四警惕季节风险**。春季潮湿、大风、温差大,易引发电气短路、户外坠落、设施锈蚀泄漏,企业要针对性加固防护、加密巡查,做好天气预警应对。

安全是发展的前提,复工必先安全。全市各生产经营单位要把五查四警惕落到实处,压紧压实主体责任,把风险想在先、隐患除在前、准备做在前。



# 喝牛奶容易长胖?

这种说法是个误区。

长胖的核心原因在于摄入的能量大于消耗的能量,这是一个基本的能量平衡原理。无论摄入何种食物,只要总能量摄入在合理范围内,就不会直接导致长胖。

牛奶也是如此,只要人体摄入的

总能量控制合理,正常饮用牛奶并不会导致长胖。相反,如果人体摄入的总能量超标,即便不饮用牛奶,仍有发胖的风险。

此外,研究表明,长期适量饮用牛奶并补充钙质,不仅不会导致长胖,反而有助于预防肥胖。这是因为

钙质在体内具有多种生理功能,其中之一就是与脂肪代谢有关。适量的钙质摄入可以促进脂肪的分解和代谢,从而有助于控制体重和预防肥胖。

(来源:学习强国 客户端《每日科普 喝牛奶容易长胖》)