

长见识

日常生活中，你或许会有这样的感受：早上起来看天气预报显示有雨，出门前就带了伞，可这样的情况十有八九都用不到。反而是哪天忘了带伞，出门之后就会下起雨来，把人浇成落汤鸡。这背后的原因是什么？是因为天气预报的准确率不够高吗？有的小伙伴还提到了“墨菲定律”。什么是墨菲定律？它对我们的生活有什么影响？

天气预报的前世今生

天气预报其实是一个很“年轻”的领域。虽然中国人观察天气的习惯古已有之，甚至还总结了一些规律，但这只能为人们推测未来天气提供一些参考，无法具体到确切的时刻。

到了19世纪，人类才开始系统地观察天气，但只能算是天气预报的雏形。20世纪50年代，天气预报工作得到计算机和现代探测技术的支持，准确度得以提升。步入现代社会，人们享受着天气预报带来的便利，离不开种种先进的探测手段，包括气象卫星、气象气球等。

气象卫星是在太空对地球及其大气层进行气象观测的人造卫星，是一种集空间、遥感、计算机、通信和控制等高科技于一体的现代化产物。云图是气象卫星的重要观测产物，是气象卫星拍摄的地球大气层中的云层分布图，可以

用于云层变化趋势的分析预测，与地面观测站观察到的结果相互印证，构成了预报天气变化的重要组成部分。

气象气球一般在至地面35千米的高度工作，可以观测大气温度、气压、湿度、风向风速等，具有制作成本低、操作灵活等优点。多种探测手段在不同高度、不同方向共同作用，组成了现代化体系完备的气象观测系统。

当然，天气预报不可能做到百分百精确，有偏差是必然的。比如，天气预报明天上午有雨，可日出后就下了；又或者是预报下午下雨，结果是入夜后才下，此时我们已入睡，没有注意到。

说到这，可能有人还会疑问，确实有天气预报和实际天气大相径庭的时候，这该怎么解释呢？这就不得不提到一个心理学效应：墨菲定律。

玄之又玄的“墨菲定律”

统计学中，一件事发生的概率 p 在0到100%（也就是1）之间，那么它不发生的概率就是 $1-p$ 。在 n 多个可能发生这件事的时间节点，至少有一次发生的概率为 $P_n=1-(1-p)^n$ 。由此可见，当实验次数 n 趋向于无穷时， P_n 会越来越趋于1，即成为必然事件。

在实际生活中的体现就是，无论一件事发生的概率有多小，但只要时间够长，就总有一天会发生、会造成很严重的后果。显然，“天气预报不准”这件事就非常符合“墨菲定律”中的条件。天气预报的准确率达到100%，但总体来说中国气象预报准确率在85%以上，气象发达国家，比如

美国、欧洲等的预报准确率大致处在85%—90%，预报的不准确率也在10%以上。因此，长时间看“今天的天气预报不准”这件事的发生几乎是一种必然。再加上淋雨到全身湿透的滋味并不好受，足以让我们记得很久，这就导致我们会“拿一次当百次”，只记得淋雨的感受，而忘记了上次淋雨到现在可能已经过去了很久。

我们总会说“快乐时光很短暂”“那段时间可真难熬”这样的话。可实际上，时间的快慢并不会因我们的好恶而发生变化。这是由于我们当时的心情不同，导致不同的事情在我们心中留下的印象不同。

跑起来会比走路少淋雨吗？

现在，假设我们真的运气不好遭遇了一场雨，那么到底应该“有多快跑多远”，还是抱着“反正都淋湿了，干脆走回去”的心态来个雨中漫步？

在“雨很大”这个语境中，我们遇见的通常不会是毛毛细雨。相关数据显示，需要人们跑步来躲避的雨天，大多数情况下雨滴的垂直速度都在2m/s以上。在这样的速度下，雨滴

从我们头顶到地面的时间其实很短暂。

所以，对于有些人担心的跑步时身体可能会多碰到一些雨滴，这个情况和走路时的差距基本可以忽略。

那么，主要影响因素就是在雨中停留的时间了。显然，跑步能缩短这个时间。所以，如果遇到有点大的雨，而目的地距离也比较近，那么跑起来也不失为一个选择。

据《北京青年报》

带伞不下雨 忘带伞就下雨 为何？

站着说话不腰疼？真的讲道理

“站着说话不腰疼”，这句老话其实不无道理。研究发现，站着出现腰痛的概率至少相比于“坐着说话”和“坐着弯腰说话”更小。

人体腰椎承受的负荷包括人体重力、身体运动和肌肉拉伸所产生的力量，这些负荷需要腰椎、韧带和腰部深浅层的肌肉共同承担。换句话说，人体无论是平卧、坐位还是站立，腰椎都要承担相应的负荷。

研究证实，人体脊柱在不同体位所承受的压缩负荷不同。在俯卧位及仰卧位时，人体的腰椎需要承受的压力为200牛顿至300牛顿；放松站立状态下腰椎需要承受约1000牛顿的压力；而上半身直立坐位时腰椎需要承受约1300牛顿的压力。

让很多白领意想不到的是，坐位上半身前倾约30度时，腰椎要承受更大压力，约1800牛顿，而这恰恰是我们大多数人工作时的“标准”坐姿。

从这个角度来说，站着出现腰痛的概率至少相比于“坐着说话”和“坐着弯腰说话”更小。

对于久坐办公室的白领一族来说，再繁忙的工作也要注意劳逸结合，保证坐着工作一段时间后站起来走走，让全身的肌肉得到放松休息。如果有可能的话，每天有2小时至3小时不妨采用站着办公的方式，也有助于预防腰疼。

不吃早餐又多“一罪” 容易不快乐

不吃早餐又多“一宗罪”——让人不快乐。此前大量研究显示，不吃早餐不仅与体内炎性水、较高蛋白尿水平增加有关，还会增加血脂异常、脂肪肝、变胖等风险。

近日，墨西哥的一项研究发现，儿童青少年不吃早餐不仅会不健康，还更容易不快乐。研究显示，经常吃早餐与较高的生活满意度呈近乎线性关系，即儿童青少年每天吃早餐越规律，生活满意度越高。而之前就有研究发现，忽略早餐的青少年更容易情绪低落，且更可能焦虑、抑郁。

据介绍，长期焦虑显著增加罹患痴呆症风险，尤其在70岁以下有过焦虑病史的成年人，这种风险更为突出。不过焦虑症状得以缓解则可消除这种风险。

研究者认为，鉴于早餐对健康的好处，有必要在全球范围促进广大儿童青少年能吃上、吃好早餐，养成每日吃早餐的好习惯。

这项针对全球42个国家的155451名10岁—17岁儿童青少年进行的研究，其中51.3%为女性。研究者通过“你通常多久吃一次早餐(超过一杯牛奶或果汁)?”评估是否吃早餐及吃早餐频率。

本报综合