

左撇子是10%的“稀有物种” 他们真的比普通人更聪明吗？ 左撇子不需要“暴力”纠正

如果你用左手写字、左手拿筷子、左手打球……所有的习惯都从左手开始，那你就属于10%的“稀有物种”。但许多左撇子在使用一些工具时极其不便，因为大部分工具在设计之初就是给右撇子准备的。于是，许多左撇子的朋友，小时候会被要求改用右手，而有些惯用右手的小伙伴总是听说左撇子的人更聪明，这到底是怎么一回事？长久以来，“左撇子更聪明吗”“左撇子需不需要纠正”等问题常常被拿出来讨论。今天，就让北京安定医院心理危机干预与压力管理中心主任西英俊和北京回龙观医院心理治疗病房主任郭蓄芳一起，带你了解左撇子的世界。



左撇子在娘胎里就能判定

根据统计，左撇子占世界总人口的10%，也就是说，平均每10个人中就有1个左撇子。

过去人们常常认为，要在幼儿期孩子自己吃饭、用手写字画画时才能看得出来孩子是否是左撇子。其实，左撇子早在娘胎里就已经决定了。

意大利高级国际研究生院和帕多瓦大学等机构，联合展开了一项研究。科研人员在胎儿14周、18周和22周的时候以20分钟为一个时间段，观察胎儿实时运动的超声影像。9年后，比照这些孩子长大后的动作习惯，一致率达到89%以上。

科研人员发现，从第18周起，胎儿开始更多地使用长大后的“惯用手”来执行对精难度要求更高的动作。

左撇子真的比普通人更聪明吗？

相信我们在生活中听到过不少这样的说法“左撇子的人更聪明”。像我们都知道的许多名人包括著名科学家达·芬奇、著名画家毕加索、著名科学家爱因斯坦等都是左撇子，所以人们自然而然地就将聪明和左撇子画上了等号。

然而，事实上这种说法并没有科学依据，科学研究表明，左撇子与右撇子智商并无显著

差异。人的大脑就像核桃仁，分为左右两个半球，左右半球之间又通过一个称为胼胝体的“桥梁”连接在一起。

左右脑交叉控制左右部身体活动，左半球主要支配右半身的活动，右半球主要支配左半身的活动。事实上，虽然大脑存在左右脑分工，但二者并非对立关系，无论语言还是推理，都需要左右脑的相互配合。其实这个世界更多的是右撇子名人，只是右撇子的标签容易被大家惯性忽略而已。

左右脑均可以通过后天的训练得到开发，实现“左右开弓”，所以左撇子和右撇子的孩子最起码在“起跑线”上基本没区别。

左撇子在对抗运动中更有优势

在这届东京奥运会上，有许多左撇子运动员大放异彩，孙一文、许昕、李盈莹、贾一凡等，在体育界，无论中外确实存在着许多“黄金左手”。

那么也有人问了，虽然左撇子或右撇子的智力“起跑线”都差不多。但是左右脑毕竟功能区分不一样，左撇子后天的训练中难道没有什么优势吗？

其实，相比而言，在某些方面，左撇子确实有一些优势，这主要体现在运动领域。

我们主管运动的脑区主要在右脑。在一些对抗运动中，右撇子的人将“运动反应”的信号，从右脑传输给左脑，左脑控制右手做出反应，而左撇子则可以直接将“运动反应”的信号由右脑反馈给左手。

因此，我们会发现，在对抗运动中，左撇子的身体本能反应会较惯用右手的人的反应更迅速，像我们所熟悉的羽毛球单打冠军林丹、乒乓球单打冠军许昕、击剑一姐李娜等都是发挥左撇子对抗运动优势的

代表。当然，这种先天性的优势可能只是一个有利的条件，而真正决定其在运动领域出色表现的还是后天的努力训练。

左撇子有这些你不知道的优势

右撇子，也叫右利手，其优势半球主要是左半球。左半球被称为抽象脑/学术脑，主要分布负责逻辑推理、语言处理、数学、分析等的功能区；左撇子，也叫左利手，其优势半球主要是右半球。右半球被称为艺术脑/创造脑，分布控制图画、情感、韵律、想象、创造等的功能区。

也就是说左大脑是主管逻辑思维的“理性半球”，右大脑是主管形象思维的“艺术半球”。因此，左撇子往往会有以下优势：

有较强的空间想象力，在写或画之前，脑中已想好成型的图像；

方向感很强，左撇子能凭直觉把握方位；

反应更快，在体育运动中，左撇子反应速度相对较快，身体也更灵活；

具有绘画天赋，从小在涂鸦、画图方面的能力就很高；

情商高，有更好的抗压适应能力。

另外，还有一个你没有想到的优势，左撇子患帕金森风险更低。英国牛津大学研究团队通过对近40万名志愿者的基因组信息和利手性，以及其中9000人的详细脑成像进行分析后发现，一些利手性基因和精神疾病基因也有重叠。分析显示，左撇子基因与精神分裂症呈正相关，与帕金森病呈负相关。也就是说，拥有“左撇子”基因的人出现精神分裂的风险略高一些，但患帕金森病的概率却比惯用右手的人低。

“暴力”纠正左撇子适得其反

因为大多数的人都惯用右手，因此我们的生活中，很多公共设施、规则和工具都是按照右撇子的习惯设计的，左撇子开个罐头都比右撇子受伤概率高，据说左撇子开车也是很烧脑。这让左撇子从小就显得行动笨拙，甚至会出现

抑郁情绪。

因此很多家长就要求他们的孩子从小就训练改用右手，这样以后在生活中会更方便一些。其实，刻意地“暴力”纠正大可不必。

左撇子不是病，只是一种习惯而已。科学证明如果强行地过度进行干预反而会适得其反，可能会使原有的语言中枢紊乱，甚至对大脑造成不可逆的损伤，很多人被纠正后会出现口吃、阅读障碍或小儿多动症等现象，也可能对孩子的心理健康产生影响。

因此，如果你的孩子是左撇子，请不要强行纠正他们，最好采取“顺其自然”的态度。在无意识的状态下，也可以引导孩子左右手都利用起来，两边大脑都进行“开发”，这样对孩子的智力发育才能起到更积极的作用。

左手写字要找到最舒服的写字姿势，坐在靠桌子右边的位置，让纸张的右上角高于左上角，台灯、文具放在右侧；用鼠标时，可以对电脑“控制面板”里的“鼠标”一项进行设置，切换主要和次要的按钮，这样鼠标左键和右键功能就换过来了，用起来更顺手；平时还可以有意识地用右手刷牙、做家务、拿东西、使用一些简单工具，锻炼右手的灵活性。

据《生命时报》、“科普中国”公众号

上了年纪腰腿痛 切忌暴力按摩



两个月的暑假，老人成为带娃主力军。随着各地陆续开学，老人们开始扎堆来到医院，治疗腰腿疼。

黑龙江省慢性病管理学会疼痛专业委员会副主任委员、哈尔滨医科大学附属第一医院脊柱外科副主任医师、硕士生导师安刚介绍，腰腿痛是指以腰痛、腿痛为主要临床表现的一组疾病，包括腰、背、腿等一个或多个部位的酸软、麻木或疼痛，该病具有病因复杂、治疗周期长、易复发等特点。

长期慢性的腰腿痛，不仅影响活动能力及生活质量，还会造成心理性疾病。安刚介绍，在腰痛病患者中，出现睡眠障碍的比例为43.04%，出现紧张焦虑情绪的占39.0%。有患者会因疼痛而脾气变坏，甚至变得暴躁易怒。追本溯源，

幕后黑手可能是腰椎间盘突出、腰椎管狭窄。

那么，老年人该如何缓解腰腿痛？安刚建议，如果患者仅表现为腰部的轻微疼痛和不适，可通过短期卧床休息、佩戴腰围、口服药物及按摩理疗等方法进行治疗，通常一两周就能缓解；若出现腿部持续放射性疼痛，或者走一小段路就倍感疼痛、麻木、沉重、无力等，那就该考虑是否椎管内神经受压严重，需要持续卧床半个月以上，并戴腰围，口服止痛、消肿等药物，佐以牵引、针灸、按摩等疗法。

“切忌暴力按摩推拿，避免病情加重。需要说明的是，按摩、推拿等传统手段，仅能缓解局部组织症状，减轻神经根周围的粘连、肿胀及无菌性炎症反应，绝不会将已经退变膨出

的间盘组织给按回去。”安刚说。

如若老年人腰腿部疼痛越发剧烈，或者经过一两个月的保守治疗仍没有起色，表明椎管内的神经已“无处容身”了，必须通过手术将其“解救”出来。不过，很多老年人畏惧手术，他们觉得“腰里里面的神经密密麻麻、盘根错节，弄不好就会造成短路”，这让一些患者贻误了最佳手术时机。

安刚解释，随着脊柱外科手术技术的发展，如今腰椎手术早已变成了常规术式，在安全性及术后效果上都有很大保障，大家不必过于担心。

安刚表示，尤其是目前最先进的脊柱内镜微创手术，可以在不到1厘米的创口下，通过脊柱内镜这一“火眼金睛”，清晰地分辨神经根，给腰椎管扩

大减压，将“膨胀”的间盘组织彻底摘除，进而解除神经压迫，术后当天患者就能下地活动。“这项脊柱内镜技术创伤小、恢复快、局麻下操作，特别适用于身体状况差的老年患者。”他说。

此外，更为关键的是，老年患者要在生活中特别注意养护腰腿部。安刚指出，弯腰负重、劳累、久坐、久站等，是造成腰腿痛的主要原因。“因此，老年人平时应注意自我保护，避免重体力劳动及弯腰抬重物，避免剧烈的扭腰动作和久坐、久站等不良姿势；加强适度的功能锻炼，例如太极拳、游泳以及小燕飞等动作，用强有力的腰背肌来维持腰椎的稳定性，使腰椎保持良好的平衡稳定。”安刚说。

据《科技日报》