

人体探秘

睡得过多=吃得过饱,不好

上班时,你是否经常脑袋空空如也或昏昏欲睡?大清早,你是否经常很难从床上爬起来?“我睡眠不足!”遇到类似情况,你一定会这样断定。

延长睡眠时间不一定能弥补睡眠不足

睡觉并不是躺在床上盖上被子合眼一宿,再睁开眼睛醒来这么简单,它是一个复杂的渐变过程。为什么有时我们醒来后浑身充满力量,有时却觉得比睡觉前还要累?这是由于睡眠的深度和状态不同而造成的。

芝加哥大学的研究人员通过对几千名志愿者睡眠时的脑电波进行记录,揭示了人体的睡眠周期:在睡眠中,人体首先进入慢波睡眠期,后是快眼动睡眠期,之后再重复开始,一夜有4个至6个睡眠周期。

那些夜里常常醒来,或者还未得到充分休息就醒来的人,他们的睡眠节律是混乱的,脑电波图在各阶段都显示出快速、急剧升降和受到抑制的波形,这在正常人睡眠中是见不到的。

因此,只有充分进行4期至5期的深度睡眠,人体的生理机能才能得到充分修复,免疫系统才能得到加强,而能量也才能得到充分补充。延长睡眠时间并不一定能弥补睡眠不足,相反,如



果一味地赖在床上,却没有得到高质量的睡眠,这对人体是有害无益的,它甚至会缩短你的生命。

研究人员解释说,如果睡醒后还赖在床上,你就缩短了接触阳光的时间,体温也会因为身体长期处于不活跃状态而变得过低,从而分泌出大量的褪黑素——一种可以促进睡眠的人体激素,这样,接下来的一天你会感到更累而且昏昏欲睡。而这种昏昏欲睡又会妨碍你在晚上进入深度睡眠。

这种恶性循环周而复始,结果就是你的睡眠系统被削弱,生理休息期被打乱,身体得不到足够的能量,让你的免疫力降低。

睡得过多和吃得过饱都是一个道理

其实,那些睡得更多的人,并不是因为他们需要长时间睡眠,而是因为他们没有好好关照自己的睡眠系统,从而导致这个系统被削弱,不能高效率地工作。他们感到白天缺乏活力时,往往会想:“我睡得太少了,要多睡会儿才行。”而不是问自己:“我的睡眠质量是不是不够好?要怎样才能改善呢?”

其实,对那些只睡六七个小时就能自然醒的人来说,醒了你就别硬躺够8个小时了,只要你

觉得头脑清醒,感觉良好,就放心地起床活动吧。而长期觉得睡眠不足、怎么也睡不够的人,也许应该对自己严格一点,调好闹钟,把睡眠时间和周期控制得有规律些。睡得过多和吃得过饱都是一个道理,只吃八分饱才是最健康的。因此,即使到点儿之后还觉得困,你也应该说服自己别再赖在床上。除了睡眠时间有规律,避开咖啡因和酒精、每天适量运动等老生常谈的忠告也很有用。为了改善睡眠,我们还可以借鉴美国国家睡眠协会的小建议:

在太阳升起时起床,尽可能在太阳升起的时候起床,或在起床时点一盏很亮的灯。明亮的光线会让人体生物钟调整到最佳状态。每天在晨光中呆上一小时,你会觉得精神奕奕,而晚上也会更容易睡着。

别躺在床上干瞪眼:如果你躺在床上实在睡不着,就别再干耗着,可以起来做些让人放松的事,如看看书报、听听音乐甚至看看电视,直到你觉得疲倦为止。躺在床上睡不着的焦虑,往往让你更难拥有好的睡眠。

调整一下室温:把室温调到人体感觉舒服的状态,太热或太冷的房间,都会让你的身体紧张,从而更难入睡。

(贾庭)

知客谈资

莫扎特音乐未必能帮助提高智商

美国加利福尼亚大学心理学家弗朗西丝·劳舍尔及同事1993年提出,听莫扎特作品10遍后,人的空间感增强,能够更好地完成诸如折纸、辨知事物等任务,“莫扎特效应”的概念由此诞生,莫扎特乐曲也成为流行的胎教音乐。不过,多年来,科学界对“莫扎特效应”一直存有疑问。奥地利心理学家研究发现,多听莫扎特的音乐未必能像“传说”中的那样让孩子变得更聪明。

奥地利维也纳大学研究人员在美国期刊《智商》上刊登研究报告说,他们查看以往的研究数据发现,没有统计证据显示,莫扎特D大调双钢琴奏鸣曲会对人的空间位置感产生任何影响。他们是查看有关“莫扎特效应”的39份研究报告后得出上述结论的,这39份报告调查了3000多名对象。

维也纳大学研究人员雅各布·皮奇尼希说:“我推荐每个人听莫扎特的音乐,但这样做不会提高你的认知能力。”(华文)

大千世界

尼龙丝袜“70岁”了



1940年5月5日,首批大规模工业化生产的尼龙丝袜在美国上市,第一批次的72000双在一天之内便被抢购一空。到今年为止,这种改变了人类性感评价标准的薄薄织物,已经整整走过了70个年头。

根据风俗史学家的研究,最早的袜子诞生于15世纪,由于早期制造不得不依赖于手工,价格居高不下,袜子因而成为上流阶层服饰的必备之物,这种审美情趣延续了数百年之久。从当时留下的画作中可以看出,这种对袜子的迷恋主要集中在男贵族的群体当中。被弹力十足的袜子勾勒出的健壮饱满的腿部线条,被男人们认为是体现高傲的贵族气质不可缺少的组成要素。

工业化袜子生产始于1860年。一直到20世纪前期,制袜的最佳材料都被认为是少而昂贵的真丝。这种真丝袜虽然极富审美效果,却因价格高昂无法普及。其他棉、羊毛等天然物料由于缺乏弹性,制造的耗用量极大,做出的袜子也很容易松垮。

尼龙的出现改变了人们的看法。1937年,杜邦公司的化学工程师卡罗瑟斯发现煤焦油、空气与水的混合物在高温下溶化后能拉出一种坚硬、耐磨、灵活的细丝,这就是尼龙。

为了推销尼龙丝袜,杜邦公司命令女职员每天穿丝袜上班。有了半透明丝袜的包裹,不仅在一定程度上调整了腿部线条,也让女人们散发出一种前所未有的性感。在巨大的广告效应和口碑相传的舆论造势下,丝袜一跃成为当年最时髦的服饰。(汪毅)

新词新语

道德罗盘 道德罗盘位于人类右耳后部的大脑中的某个区域,它靠近大脑皮层,就在右耳后部。当人们考虑他人属于行为不端还是慈善之举时,大脑中的道德罗盘就会变得异常活跃。

上海式贫困 由于物价等因素的变化,收入没变,而支出变了,这也会形成新的贫困阶层。上海市民政局原副局长沈振新将之称之为“上海式贫困”。具体表现为:物价上涨使衣食支出总量明显偏低;住行等基本生活开支不断增长;医疗教育支出增加且占比越来越高;低保家庭实际支出呈现透支,家庭抗风险能力不断降低。

机器人牧师为新人证婚



摩登时代

日本最近推出了一款新型机器人,能够代替牧师行使职责,为新人证婚。

本月16日,在日本东京,一对新人就在这名特殊的“牧师”面前,许下了相伴一生的诺言。这名“牧师”是一台名为i-Fairy的机器人。i-Fairy原本在博物馆和会展中心担任引导游客的工作,16日,工程师给它戴上花环并输入了扮演牧师的程序,让它负责将这对新人送入婚礼殿堂。

新娘在这台机器人的制作公司工作,新郎是她的客户。两人说,i-Fairy是他们的红娘。(宗禾)

动物世界

欧洲大陆的野性生物

在欧洲,城市与农村发展进程吞噬野生动植物栖息地的同时,较贫瘠地区的农田正逐渐还林,为野生动植物繁衍生息提供了新的空间。专家称,这一趋势有望持续至本世纪中叶。

目前,欧洲大陆将近20%的地区都受到某种形式的保护,而且,随着欧洲人离开家庭农场迁往都市,一场巨大的转变正日益成形。实际上,充满野性的野生生物正逐渐收复失地,成为欧洲风情更为重要的组成部分。

(据新华网)



芬兰 库赫莫

芬兰与俄罗斯交界处的偏远森林中,脚步稳健的棕熊正跟妈妈打闹。整个欧洲范围内,大型熊类与其他野生动物的数量正逐渐回升。



英国 因弗内斯

欧洲本地的土著红松鼠无法与一个外来物种相抗衡,其种群数量和活动范围正在逐渐减小。进犯者魔王松鼠——来自北美的灰松鼠,不但和红松鼠争夺食物,还带给它们一种致命病毒。