

重磅阅读

好睡

●作者:杨定一
●出版社:华龄出版社

作者简介

6岁由台湾随父亲移民巴西,13岁以全国第一名的成绩考上巴西利亚医学院,21岁取得美国纽约洛克菲勒康奈尔医学院生化、医学双博士,27岁担任洛克菲勒大学分子免疫及细胞生物学系主任,被赞誉为“世界预防医学领域天才中的天才”,已出版《真原医》《好睡》《丰盛》《不合理的快乐》等多部畅销著作。

内容简介

新的一年,本该元气满满,可是睡眠问题成了影响你的最大困扰。当你被各种有关失眠的“科学”扰乱心智,甚至吓得焦虑不安,是否问过自己:它们真的科学吗?

真正的睡眠科学,并不会让你如临大敌,而是陪你从更宽广的视野、更深层的含义来洞悉睡眠本质。因明白而安心,因安

精彩试读

睡眠真的重要吗?

这个问题,表面看来很简单,但是,要正确回答,其实要从几个层面去探讨。

首先,最直接的回答,是从生理的层面,也就是——没有睡眠,会有怎样的影响?

这种从否定着手的提问方式,是绝大多数科学家和医师最喜欢的策略,也是最容易切入的。

过去几十年来,分子生物学和生物化学的进展,很大一部分是建立在——把一个基因剔除,看看生物体没有了这个基因的作用,是不是有什么后果。接下来,就把观察到的后果,当作这个基因的功能。我个人年轻的时候也喜欢用这种取向,且在免疫领域取得了相当大的突破。

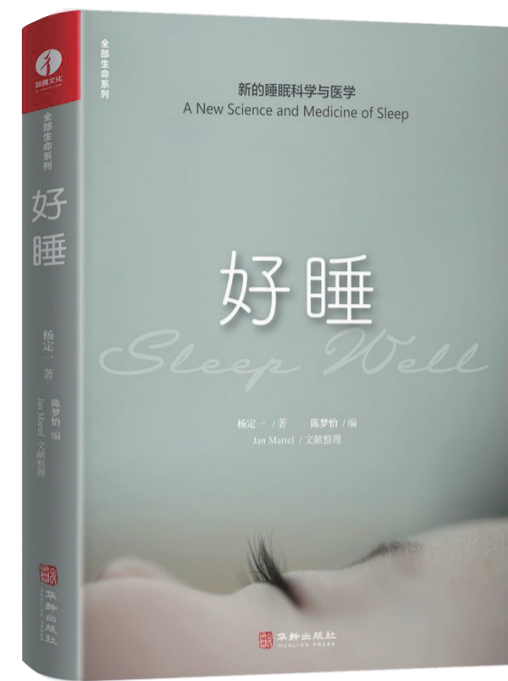
确实,从这种角度,可以发现很多有趣的现象。

如果我没记错,最早约20世纪80年代晚期,美国芝加哥大学的科学家瑞赫夏芬就开始用实验室的动物做了一些睡眠剥夺的实验,看看睡眠不足对生物会有什么后果。

这类实验后来衍生出相当多的变化,我在这里只举出一种比较单纯的实验方法。不过,我要先跟你打个招呼,如果你刚好没睡饱,读到这些实验步骤,可能对睡眠不足的痛苦更加感同身受。

实验是这么做的:

研究人员把花盆倒过来,浮在水上。露出来的花盆底部,大概只比水面高出一厘米,而宽度比老鼠的身体还短一些。我们可以想象,老鼠只要一个不小心,就可能



心而安睡。

本书或许正是你的“安心丸”。作者整合了近百年睡眠科学并反思、践行40年后,将本质揭示给我们:失眠只是身心问题的果,而不是因。当不再把失眠当成一种病或障碍时,它是你深入疗愈自己与健康

落到装满水的大水槽里。

然而,老鼠只要适应了,也就可以小心地守住这个小平台,不会掉下去,甚至还可以进入一点睡眠。但是,进入“快速动眼期”的睡眠,就不一样了。这个睡眠阶段的一个特色是,全身肌肉特别放松。一放松,老鼠就会落到水里。水一淹到鼻子,无法呼吸,它也就醒过来了。

在这类实验中受折腾的小动物,不只是老鼠,还有狗、猫和兔子等。如果是狗,看到狗想睡了,就带出去遛一遛;如果是其他笼子里的小动物,就在它快睡着时拍两下、逗弄尾巴和胡须、往笼子里扔东西、摇晃笼子、挪动它的窝,让它不能睡;或者让笼子前后晃动,动物为了平衡,只好不断地走来走去,当然也就睡不成了。

为了“人道”一点,有些实验会在大水槽里多放几个花盆,或者多放几只动物,让动物感觉压力小一点。当然,你也会想到,这样可以减少“压力”这个因素对于实验结果的干扰。

这么下来,最多两三个星期,这些被迫保持清醒的老鼠,皮肤开始出现伤口,而这些伤口很难愈合。同时,它们也出现各种压力反应,包括体温调控失灵、免疫异常,最后步向死亡。无论动物的大小,结果都是一样的。

到了讲究分子和基因的年代,也有科学家透过随机突变的方式,制造出各式各样的老鼠甚至果蝇,而从中筛选出总是想睡或是几乎没有快速动眼睡眠的品种。想透过这些动物去了解——睡太多或是不能做梦,究竟有什么影响。

新书速递

花灯调



作者:刘庆邦
出版社:作家出版社

内容简介:

著名作家刘庆邦的长篇新作,呈现了一段“白天鹅书记”的下乡“探险”历程、“丑小鸭乡村”的蜕变传奇。

她拥有令人艳羡的工作、美满幸福的家庭、富足安定的生活,可在检察院跟高远村之间,她选择了后者。她走在田间地头、攀在悬崖峭壁、宿在简陋屋舍,在泥泞跟严峻中拓荒,在沟壑跟淤堵中前行。从“走新路”到“闯新路”再到“致富路”,她将真心、良心、责任心付诸实际行动,让人民放心、舒心、开心,与广大村民齐心协力,共同书写了高远村这个丑小鸭乡村的华丽“变形记”。

它是“高原孤岛”般的存在,有“刀耕火种”般的生活,村民“日出而作、日落而息”。高远村在地理条件恶劣、村民文化水平低下等自然跟人文双重短板的情况下,接受了来自城里“白天鹅”的“魔法”,在她的感染带动下播下希望的火种,命运的齿轮从此开始转动……

河洛讲坛

●主题:客家文化的中原文化认同

时间:3月2日15时至17时

主讲嘉宾:郭炳洁,洛阳师范学院历史文化学院院长,主要从事秦汉史、中国教育史、河洛文化研究。

●主题:“玄奘学”建构的几个问题

时间:3月9日15时至17时

主讲嘉宾:张显运,洛阳师范学院历史文化学院副院长,河南省非物质文化遗产研究基地带头人。

●主题:试论汉墓发展演变进程中的“洛阳模式”

时间:3月16日15时至17时

主讲嘉宾:张鸿亮,洛阳师范学院历史文化学院文博系主任,主要从事汉唐时期考古、中国古代陵墓制度等研究。

●主题:沟通生死的契约——论东汉买地券的内容与性质

时间:3月23日15时至17时

主讲嘉宾:冯西西,洛阳师范学院历史文化学院讲师,主要研究方向为秦汉出土文献。

●主题:律诗之祖宋之间的悲喜人生

时间:3月30日15时至17时

主讲嘉宾:郭发喜,陕西师范大学文学博士,洛阳师范学院文学院讲师。

(以上讲座地点均在于市图书馆一楼第一报告厅,如错过现场活动,可观看直播回放)(洛图)