



科学探秘

梦里能力知多少

睡觉的能力人人都有,但是睡梦中能具备平日没有的能力?这就新鲜了。

“梦游毕加索”只在睡觉时会画画

今年37岁的李·哈德文曾是英国北威尔士亨兰市的一名男护士,但自从梦游作画的“超能力”通过视频公之于众后,他成了名人。英国广播公司拍摄的一部纪录片披露了他的故事,在视频中,哈德文在梦游状态下飞速作画,对旁人的呼唤毫无反应。可是醒来后,他丝毫不记得是怎么画出来的。英国爱丁堡睡眠中心的专家曾对哈德文进行研究,但至今尚无定论。

睡觉就能瘦吗

在英国,有个由医生发起的名为“体重关注”的民间组织,发言人是凯特·伊凡斯医生。该组织倡导催眠减肥,就是每天花15分钟,反复描绘自己变瘦的样子,聆听健康饮食建议,想象爬满小虫的巧克力,以此重建自己和热衷的食物之间的关系,最终

达到瘦身的效果。

在英国,原本体重86公斤的爱玛就通过一系列催眠疗法成功甩掉了大约25公斤的赘肉。她接受了4次催眠减肥治疗,在催眠中,催眠师海明斯通过语言暗示让她相信她正在手术室中接受缩胃减肥手术。当爱玛从催眠中醒来时,她觉得自己的胃仿佛“真的只有高尔夫球般大小,所以每次只吃一点点东西就感觉已经很饱了”。

梦游也会与时俱进

据科学家研究,人群中1%~15%的人有梦游倾向。一般说来,梦游是无害的,因为大多数梦游者都是做一些简单的、重复的动作。此外,梦游的行为也在与时俱进。美国托莱多大学研究人员的报告称,他们发现了第一例在睡梦中使用互联网的梦游症患者。这名患者是一名40多岁的女性,据悉,当时她大约在晚上10点上床睡觉,两个小时起身走进隔壁房间。她准确无误地打开电脑,连接网络并输入用户名和

密码登录电子信箱,撰写并发送了3封邮件。其中一封邮件的大意是这样的:“明天过来,下午4点吃饭喝酒,带上葡萄酒和鱼籽酱就行了。研究者表示,这种梦游行为复杂程度之高前所未见。

睡觉能力会遗传

专家通过计算得出,人类的睡眠总体而言,70%与基因相关,30%与环境相关。同时,大脑内多巴胺、五羟色胺等神经递质的分泌和传递也对睡眠有重要影响。这种生物钟在我们尚在母腹孕育时就已携带在我们的基因里,所以,从遗传学的角度讲,父母的失眠也可能遗传给自己的孩子。另外,环境因素对睡眠也有重要影响。一项研究显示,父母失眠多的家庭,小孩失眠

也很多;父母失眠的频率越高,小孩子出现失眠的几率越高。为此,家长们应该为孩子树立好的典范。



原来如此

【酗酒伤不起 经年有后遗症】

近日,美国医学界有研究指出,酗酒对人的平衡功能破坏极大,严重酗酒的人即使戒酒后仍会跌跌撞撞好几年。研究者对200名志愿者进行了测试,要求他们直线走路或闭眼踮脚站立。结果显示,戒酒15周后的70人表现非常差,而戒酒好几年的人功能恢复一般在80-90%左右。

【做“夜猫子”易抑郁且身材走形】

那些喜欢“挑灯夜战”的注意了!最新研究发现“夜猫子”大都不如“早起鸟”苗条、快乐和健康。连周末都不愿赖床的“早起鸟”最不容易情绪低落或抑郁,这部分人群往往有吃早餐的习惯,而医学此前已证明规律早餐有助于保持身材。

【办公室里的头疼事儿】

最近一项针对办公室白领的调查显示,最令上班族头疼的事情依次是:超慢的电脑系统和打印机阻塞、同事大嚼异味食物当午餐、有人打电话时大声吼叫,以及不断干活没法喝上一杯茶或咖啡。调查人员指出,现代化办公常常带来负面影响,让白领既感受方便又难免抓狂。

大千探奇

【德国 洗衣机墙】

近日,德国柏林国际消费电子展闭幕日,德国家用电器公司西门子公司举办促销推广活动。德国柏林车站的洗衣机墙,供游客与当地居民免费使用。

【睡前玩手机危害多】

一项最新研究发现,人们在睡前玩手机,频繁发送电子邮件和短信,会影响睡眠质量,使第二天情绪变差,易焦虑、沮丧。尤其对青少年来说,这种不良影响更大,会导致白天出现认知或情绪问题,如多动、焦虑、学习困难等。

【塞尔维亚的“磁铁兄弟”】



近日,塞尔维亚两名男孩吸引了众多目光,他们可以像磁铁般吸住刀叉等金属物品。4岁的戴维是在一个月前被母亲发现这一特异功能的,而凑巧的是,母亲妹妹家的六岁男童洛卡也有此异能。医学专家称,“人体磁铁”现象很罕见,到目前为止医学上也无法解释。

【世界首辆黄金珠宝汽车亮相印度】



近日,一辆由黄金、珠宝、白银打造的汽车亮相印度孟买,这也是世界上第一辆黄金珠宝汽车,此车由80公斤的黄金,15公斤白银和大量宝石精心打造而成。

Do you know?

1380亿英镑

卡塔尔人为办好2022年世界杯,总花费可能高达1380亿英镑,约合1.4092万亿元人民币。卡塔尔会修建带有冷气设备的体育场,比赛时整座球场都会十分凉快。里特尔分析称,修建新型球场这一项花费就可能达到300亿英镑。

45.6%

近日,针对城市上班族职业状况的最新调查显示:“星期一疲劳症”越来越严重,33%的上班族表示周一最劳累。而在参与调查的城市中,北京上班族的周一疲劳症最严重,45.6%的人表示周一上班最累,紧接着是广州(41.1%)和厦门上班族(38.9%)。

身边科学

厌声症患者听到他人吃饭声可能暴怒

平常人在进食时会被不起眼的声音分散注意力,但患有厌声症的人群却要比这严重得多。对于他们而言,吃饭可能是一种折磨,其他人在吃饭喝汤时发出的吧唧声和咕噜声都会让他们马上变得血脉贲张。科学家称,这种刚被认识的怪病多发于童年晚期或青春初期,并会随着年龄恶化,不能容忍的声音越来越多,甚至呼吸声都不能例外。根据病人描述,他们会感到愤怒、惊慌和恐惧。得克萨斯大学的神经系统科学家认为厌声症实际上是受某些声音影响发生了生理畸变。这种病症目前并没有有效的疗法,病人只能通过自我控制、戴耳塞等办法缓解。

回想能力随年龄增长

德国萨尔兰大学的一项实验发现,回想能力是随着年龄缓慢增长的,儿童也有记忆,但是回想能力的培养则要到成年期才获得完善。实验的被试人群包括幼童、青春少年和成年年轻人,他们被安排参加一个分为两部分的记忆实验。在第一部分中,被试者会看到一组图片,他们需要在第二轮播放的图片中识别哪些是第一部分出现过的,并按下相应的按钮。主持这项实验的斯普兰德尔教授称,与成年人和青少年相比,幼童在回忆过程中显得特别吃力,被试者所戴的脑电图检测仪显示,只有成年人进行了复杂的提取记忆的活动。

办公室喝酒更易酒后失态

在办公室举办的派对上,为什么有些人会容易酒后失态?科学家们现在给出了一个新的解释。酒精会让派对上的人更难控制自己的行为,但是窘促与失态并不一定与酒精的作用相关,而与喝酒的环境有关。在与熟悉的人在熟悉的环境中的聚会,诸如家中朋友聚会、在酒吧里畅饮,大脑会从抑制酒精作用的过程中获得补偿,饮酒的人对酒精表现出更好的耐受性,不那么容易喝醉失态。但如果是在不熟悉的环境中饮酒,比如工作场合,大脑要刻意加以克制,去保持清醒,饮酒者反而更容易喝醉失控。

生活百科

那些可怕的“过度”效应



怀旧是好事,一旦沉迷,竟会加速老人衰老;给宝宝听听音乐是好事,一旦超时,竟会影响孩子正常学习语言的能力,性格可能变孤僻等凡事一旦过度都会产生不良后果。这些说法还都有科学依据。

怀旧过度会加速衰老

上了年纪的人喜欢回忆年轻时光,这事本来很正常,而且有益心理健康。但“过度”怀旧,却是一种不良的心理状态。统计显示,有严重怀旧心理的老年人,人体衰老速率会加快,其死亡率和癌症、心脑血管病的罹患率分别比一般同龄人高出3到4倍,同时也易患上老年痴呆症、老年抑郁症和消化道溃疡等病。

听音乐过度影响婴儿学话能力

据俄罗斯儿童心理学家的一项最新专题研究显示,1至2岁婴儿如果每天听音乐超过2小时以上,可能影响其正常学习语言的能力,同时还可能养成沉默孤僻的个性。专家们曾对200余名1至2岁的男女婴儿作了调查,结果发现,每天听音乐两小时以上或经常连续听音乐两小时以上的孩子,开口说话往往较迟,学习语言的能力可能会较差,发生语言障碍者比例也较高。实际上,孩子的成长过程中,影响其学习语言的兴趣和能力的种种负面因素中,除却生理疾病、精神异常及意外事故外,最明显的就是听音乐过度。

晒太阳过度或导致晚年失明

英国专家研究发现,年轻时晒太多太阳,晚年更易失明。眼科专家们已通过越来越多的个案证实,使老年人迅速丧失视力的最常见眼疾,首推视网膜黄斑症。统计显示,40岁以下的年轻人,若每天暴露在阳光下超过5小时,或盛夏时经常每天暴晒3小时以上,罹患视网膜黄斑症的可能,比每日接触阳光少于2小时者要高至少2倍。在夏日喜欢晒“太阳浴”的地中海沿岸国家人口中,视网膜黄斑症患病率通常特别高,失明老人数量也会较多。

抗菌过度 会削弱抵抗力

近些年来,日本人掀起了“抗菌用品热”。这些“抗菌用品”已从衣服、鞋袜、餐具等发展到家具、银行存单等百余种。日本的不少细菌学家和健康学家对此表示了极大忧虑。东京医科大学细菌学家藤田教授指出:“实际上,地球上的95%的细菌都对人类有益,真正危害健康的有害病菌只占极少数。长期使用‘抗菌用品’,不但消灭了不少有益细菌,还会因长期生活在‘无菌环境’中而减弱人体抵抗力。”

见多识广

猜猜图片中都是什么



本期题目:

- 1.看起来像个笔记本,可它真的不是。提示:小家电
- 2.很漂亮的容器,它可是会自己发光的哦,而且无需插电!提示:日用品
- 3.它的确是个木箱,猜猜这个箱子是用来做什么的?提示:日用品

读者可拨打互动热线:0535-6630821参与竞猜。每周我们将抽取十位答对的读者发放纪念奖。读者可到本报领取奖品,外地读者不负责邮寄。

地址:芝罘区环山路润利大厦1602室。领奖时间:每周日到周四下午。

本期奖品:近期上市精品图书一本。

上期答案:

- 1.台灯
- 2.胶带切割器
- 3.加湿器