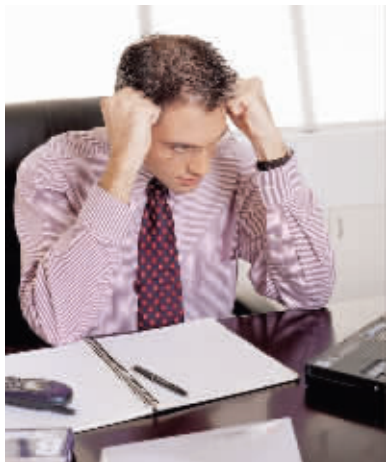




编者按:生活有真相,科学乐不停。如果你有些稀奇古怪的念头想知道真相,那就拨打025-84783612和“真相帝”谈谈吧。

□现代快报记者 王凡

# 动脑筋相当于亮一个灯泡?



“真伤脑筋!”不管是小孩子学习,还是大人工作,遇上难处理的问题,都会发出这样的感叹。你知道伤脑筋到底有多伤吗?

近期有报道称,成年人大脑的平均重量是1.4公斤,只占人体重量的2%,但大脑却是能耗大户,它耗费着大量的血液、氧气和葡萄糖。大脑所消耗的能量约占人体静态代谢率的20%。举个例子,假设一个人整天什么都不干,只是躺着的话,他的热量消耗大概是1300卡路里,其中有260卡路里都是大脑消耗的,主要用来维持呼吸循环、神经系统和肝肾内脏的运作等。有人做过换算,按照1卡=4.187焦耳,1焦耳/s为1瓦特,就会发现大脑

运作的功率约为12.6瓦特,这跟一个节能灯泡是差不多的。

记者询问了南京的脑科专家,他们表示这样的说法有一定的道理。“不过日常生活中,大脑具体消耗多少能量,个体的差异是很大的,从事脑力劳动的人和从事体力劳动的人,显然是不一样的。”南京脑科医院医学心理科主任李箕君说。

李箕君表示,我们通常所说的“伤脑筋”,其实是思维活动(大脑的葡萄糖代谢、蛋白质消耗等)引起的心身反应,既有生理的反应,比如太阳穴疼,也有心理的情绪反应,表现出一种压力感和紧张感,但是动脑筋也并非全是消耗能量,而是全身都在消耗能量,所以脑消耗竟占多大比例无法知晓。

有人说,脑力消耗比体力消耗更难恢复,是因为消耗更大,真是这样吗?

“要说脑力劳动和体力劳动谁的消耗更大,也是无法衡量的,比如我们做繁重工作的消耗和打羽毛球的消耗就不可比较,因为会让人产生错觉,毕竟工作的脑力消耗是有压力感的,而打球的消耗反而带来一种情绪的愉悦。”所以,与其说是脑力劳动消耗了更多能量,不如说是脑力劳动带来的压力让人体“觉得自己耗了更多能量。”

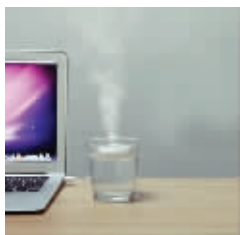
李箕君表示,平时在学习工作中只要用脑有张有弛,没有不良的生理反应,对大脑的能量消耗不用太在意。

## 生活小常识

### 用洗手液至少冲15秒

近年来,洗手液渐渐代替了香皂,但研究显示有些洗手液含有对人体有害的抗菌化学物质,如三氯生,会对人体甲状腺造成伤害,甚至杀死所有细菌,久而久之皮肤上的细菌也“耐药”了。此外,还可能含有邻苯二甲酸酯、聚乙二醇,影响生殖健康,甚至致癌。因此,用洗手液时,揉搓双手的时间最好在30秒以上,再用流水冲洗至少15秒,直至双手有涩感为止。 生命时报

## 见多识广



本期问题:猜猜图中杯状的物品是什么?  
上期答案:时钟

请将答案通过短信发送至13675161755,请注明姓名、地址和邮编。我们将选取五位答对的读者发给纪念奖。南京市读者请到报社领取奖品。地址:南京市洪武北路55号置地广场602室。领奖时间:每周二到周五下午。外地读者我们将按地址邮寄奖品。

获奖名单:薛星(南京市栖霞区)马俊(南京市下关区)姜舜(南京市白下区)魏沁云(无锡市)高丹凤(南京市白下区)



作者:董思阳  
东方出版社友情推荐

本期奖品:  
《21岁当总裁》

## 好消息

### 吃石榴保护前列腺

石榴上市了,除了能止泻润燥外,《印度时报》最新载文,总结了石榴那些你可能不知道的好处。

预防前列腺癌和心脏病。流行病学调查发现,常喝石榴汁有助于预防前列腺癌。此外,喝石榴汁可改善血液状况,进而改善心血管病患者的健康。

预防关节炎。石榴能够减少关节炎导致的软骨损伤,其中的营养物质有促进关节润滑液分泌的功效。石榴可缓解炎症,抑制会导致软骨损伤的酶。此外,还具有缓解腹泻、控制体重、防止软骨退化、降低血压和缓解老年痴呆症等功效。 生命时报

## 坏消息

### 全球变暖 导致禽疟疾北移

美国研究人员日前在《科学公共图书馆综合卷》上报告说,全球气候变暖正导致禽疟疾向北迁移,美国北部的阿拉斯加州已发现这一寄生虫病。研究人员在阿拉斯加州4个不同纬度的地点搜集了鸟类血液样本,最南端的取样点位于该州最大城市安克雷奇,最北端取样点是位于安克雷奇以北960公里的科德福特。最终,研究人员在取自安克雷奇及阿拉斯加州中部费尔班克斯的样本中发现了疟原虫。利用卫星图像和其他数据分析后,研究人员预测,到2080年,禽疟疾将扩散到科德福特以北地区。禽疟疾是疟原虫所致的常见血液寄生虫病,也是多种鸟类灭绝的重要原因。 新华社



## 京沪市民疯狂追捧 踩着膏药降血压

今年,上海北京等地非常流行一种“踩着膏药降血压”的神奇新疗法,很多老年人对此赞不绝口:“每天吃药一大把,冠心病、头痛、失眠,用了这降压贴,全都有了好转!”“晚上血压高,头昏脑涨、心脏憋闷,觉都睡不好,用了【宁医生降压足贴】的确明显好多了!”



今年3月6日使用降压足贴前,血压180/220,头痛、头晕、手脚、脚麻,使用宁医生降压足贴4个月血压降到80/120,头不痛、不晕、防止猝死的发生。

【宁医生降压足贴】是国内第一个穴位降压新发明,作用于脚底“涌泉穴”,利用磁石与特殊中药秘方刺激穴位达到降血压效果,获得了国家专利及国家一类医疗器械准字批号(黑食药械准字2009第2640028号)【宁医生降压足贴】能使血压平稳下降,能迅速改善高血压、高血脂引发的并发症,软化血管。完全避免了西药降压的弊端。经世界相关权威机构评审鉴定:“其综合疗效大大超过了传统西药维持控制的治疗模式,步入根本治疗、整体恢复、标本兼治的最新境界。”标志着曾长期困扰医学界的高血压顽症,已被现代医学专家攻克。

快团订购热线:400-025-9077

## 巧祛眼袋

### 法国“液体手术刀”消纹祛眼袋

轻轻一抹 年轻10岁

同医堂祛眼袋消纹紧致眼部精华液,特有的溶脂活性因子,就像液体手术刀能够对眶周后增生的脂肪进行溶解分化,清除皮下多余的脂肪粒子,排出积存眼液,平复眼袋;同时三维弹力蛋白和胶原蛋白,直接作用于皮肤深层,激发原已干瘪的眼部细胞二次生长发育,从而收紧眼部皮肤,无论是大眼袋、黑眼圈、鱼尾纹、眼皱纹,一抹就没,终身不反弹!



法国同医堂 新一代加强型

1、安全快速 纯天然提取,适合于任何肤质,绝对安全。使用当天黑眼圈变淡,细小皱纹消失;7-15天眼袋明显变小;使用一个月后一般眼袋可基本祛除。

2、省事省钱 一般眼袋、黑眼圈仅需一支即可,无需重复购买。

3、不会反复 药妆产品,具有药用治疗效果,解决眼部肌肤问题,眼袋、细纹消失后不会反复。

适用于:遗传性,顽固性,老年性,偶发性等各种原因形成的眼袋及黑眼圈,鱼尾纹,眼周纹。特大优惠:买2赠1  
快团订购热线:400-025-9077

## 白发脱发 3服药解决大问题

云南老苗医、人称黑发奇人的陈露明大师专治白发、脱发、斑秃,他根据祖方改良的一种神奇的黑发方,现已被批准为国药准字产品,命名为“露明首乌汁”。

露明首乌汁在全国热销,陈露明大师郑重承诺:“28天长出黑头发!”“保证没有副作用,非常安全!”“不管脱发、白发多严重,三服药,肯定解决大问题。”

露明首乌汁主要成分为何首乌、狗脊、金樱子等,从补肾精,益气养血根本入手,具有固精室、

补阳气的功效,以养发根,激活毛囊,促进头发黑色素分泌,很多消费者反映,使用1周,掉发明显减少;20天,长出黑发根;3周期,男性能力明显提高,女性痛经、月经不凋改善,头发乌黑浓密,面色红润有光泽。每天喝几口,治疗周期短,不反弹,花钱少。

团购优惠:买7盒送3盒,买4盒送1盒  
快团订购热线:400-025-9077



## 胸真的大了! 重塑完美女人

同仁堂研究发现,乳桃生物乳活素,能激发女性自身分泌雌激素,使女性乳房获得第二次发育。根据这一原理研制的同仁堂丰胸贴可以给女性补充青春发育所需营养,扁平下垂的胸部变得丰满挺拔!丰胸效果持续长久且完全没有副作用。

胸大了!腰细了!皮肤好了!  
很多女性使用【同仁堂魔力丰胸贴】一段时间后,不仅胸部完美挺拔,同时身体曲线毕露,皮肤也变好了。这个神奇的【同仁堂魔力丰胸贴】已成爱美女性的秘密武器。它对家族性、先天性乳房扁平和哺乳期后萎缩、下垂、松弛、外扩尤其有效,一个周期就能增长6-9公分,又具美容驻颜功效,简直就是女人的法宝!

快团订购热线:400-025-9077



## 虫草补肾 爆发男性动力

“还能”虫草含片通过舌下含服吸收,隐蔽性强,起效十分迅速,很多男性都喜欢在需要前含服一粒,不但精力旺盛,而且更加持久,很多人都惊呼,早知道虫草补肾效果好,可没想到真的这么神奇,简直就是天然的伟哥!

“还能”虫草含片是经纳米工艺将完整的虫草粉碎成数以亿计的微形粉末,同时加入西洋参、蚕蛹、黄精等名贵中药材,这些都属于男性的

“大补品”,可整体补肾;同时,更吸引人的是:不含任何化学成分和激素,更安全,有档次。

坚持每天含服虫草含片,更有助于增强身体细胞活力,改善前列腺症状,补充精力和元气,调节人体免疫,增强肺部、肝脏和肾脏功能,“还能”简直就是男性的滋补圣品。

特大优惠:买10盒送价值198元理疗裤一条  
快团订购热线:400-025-9077

## 7天扒掉脚部死皮、老茧

脚粗人显老,炎炎夏季,别让一双又粗又黑、布满老茧的脚遮盖了你的女人味。

好享受足膜是由日本生命科学(国立)研究



院经6年时间反复调配研制,无疼痛无刺激,只脱老皮,不伤新皮,消费者买得放心用得舒心!足膜内的精华液中包含10多种天然植物精华萃取物,在脱去死皮的同时滋养新生肌肤,美白润滑您的美足。

神奇效果,万人验证,每天只需60分钟,就像穿袜子那么简单;只需七天,脚臭、脚痒、脚气、水泡、老茧、死皮完全消失!亲眼见证婴儿般玉足重生! 快团订购热线:400-025-9077