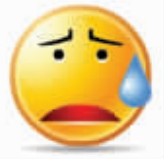


被拒绝不仅是伤心 还会引起生理疼痛



编者按:生活有真相,科学乐不停。如果你有一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。



# 每天流掉几斤汗?

炎炎夏日,出汗是我们身体进行自我调节的方法。近日,美国《赫芬顿邮报》总结了与出汗有关的鲜为人知的6个秘密。

第一,每个人身上约有200~400万个汗腺。

第二,女性汗腺的数量要多于男性。

第三,男性分泌汗液的量多于女性。

第四,汗液的气味是不同的:因为压力而流出的汗液最难闻。这是因为发出难闻气味的汗液由大汗腺(也称顶浆分泌腺或顶泌腺)分泌而出。大汗腺通常位于有很多毛发的身体部位(如腋窝、腹股沟和头皮)。汗液的气味是由进入皮肤的细菌对汗液进行分解后产生的。

第五,某些人汗液的味道更咸。如果你流出的汗液会刺痛眼睛;流淌进切割伤口处后感到刺痛;在皮肤上产生沙砾摩擦般的感觉;或是体育锻炼后衣服上会留下条痕,都说明你的汗液较咸。这些人要牢记的是:大量出汗后需补充电解质。

第六,高温天气里进行剧烈运动所流出的汗液重量会占到体重的2%~6%。对于一个体重68公斤的成年人来说,相当于流出了4公斤的汗水。美国运动医学会建议补充体液的速度为:每流出1磅的汗液需要补充1品脱的液体;即流失1公斤重的汗液需要补水约1升,这样可有效防止中暑和脱水现象。

生命时报



被拒绝无疑是一道常见的心理创伤,这种情况在我们的生活里时常发生。最近在美国出版的书籍《情绪急救》作者——心理医生盖伊·温彻斯特说:“这种伤害比生理伤害更加糟糕,因为没有药物可以治疗这种伤害。”

“这种心灵的创伤穿透了我们心灵的皮肤,刺穿了我们的肉体。”即使这种现象出现的频率很高,伤疤也不会结痂。遭受的疼痛越多,人们的自尊受到的伤害就越多,也越容易愤怒。

这种语言所带来的伤害是不可治愈的。在书中,盖伊·温彻斯特引用了一些研究,通过核磁共振的方式,科学家们得出结论——被社会排斥而产生的痛苦会激活相同脑区所对应的身体疼痛。 中国网

iPhone耗电量超过冰箱

据国外媒体报道,根据一项新的研究发现,iPhone的耗电量超过新款中型冰箱。新款中型冰箱平均每年的耗电量为322千瓦时左右,相比之下,iPhone的耗电量却达到361千瓦时左右。研究指出iPhone的大部分电量被无线连接和数据传输耗费。

论文指出全球通讯系统每年的耗电量达到1500太瓦时,占全球用电量的10%,相当于德国和日本用电量的总和或者1985年的全球耗电量。1太瓦时电量足以满足大约9万个家庭一年的用电需求。

随着越来越多的设备智能化或者每天保持联网状态,全球每小时的网络流量将超过2000年全年网络流量。全球通讯系统需要耗费大量电量,随着Netflix等需求的增长,服务器数量随之增多,导致未来的通讯系统耗电量继续保持增长趋势。

新浪科技

人类的脚与祖先差异并不大



从树上到陆地,在进化过程中生存环境的改变是否让人类的脚迥异于自己的祖先?

基于上世纪30年代以来的相关研究,此前学界普遍认为,人类的足部构造及其用力机制与猿类大不相同。为便于在地面行走和奔跑,人类的脚进化出足弓,且足弓外侧硬度较高,不像在丛林中生活的猿类足部那样便于握抓。

英国利物浦大学等机构研究人员与日本、比利时同行发现,虽然已经告别丛林生活许多年,但人类足部的灵活性以及行走时的用力机制与近亲黑猩猩等猿类十分相似。研究者说,在树上栖息的人类祖先进化出灵活的足部,而逐渐移居地面生活后,灵活性并未完全退化,可能因为这有助于在长途跋涉时适应软硬不同的地面状况和不规则地形。 新华网

见多识广



本期问题: 猜猜图中的物品是什么?  
上期答案: 燃烧的火柴

请将答案通过短信发送至13675161755,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。南京市读者请携带身份证到报社领取奖品。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。外地读者我们将邮寄奖品。

获奖名单:王玮(南京市鼓楼区)、孙楠(南京市建邺区)、陈红海(南京市迈皋桥)、石腊培(南京市秦淮区)、朱雅丽(南京市洪武路)



本期奖品:《热带时间》由江苏文艺出版社友情提供

## 短期压力有好处

慢性压力会损害健康,但短期压力往往让人既紧张又兴奋。近日,美国MSN健康网总结了压力的5个好处。

1.压力让生活更有希望。匈牙利内分泌学家汉斯·谢耶曾提出“良性应激”概念,指对健康有益,能让人们体会到成就感等积极感情的良性压力。美国职业压力协会主席丹尼尔·柯什博士认为,结婚和晋升就属于“良性应激”事件,人们在感到紧张的同时会有兴奋的感觉,给生活带来意义和希望。

2.压力能激发创意。柯什博士说:“短期压力能让人把注意力集中在现实情境中,排除外界干扰。人们此时更愿意尝试新事物,表

达具有创意的想法。”

3.压力让人更积极。德国弗莱堡大学的学者在2012年试验发现,压力能让人表现出更积极的行为,更容易信任别人,办事更可靠,更愿意共享资源。

4.压力让人头脑清醒。美国新墨西哥州立大学学者最新研究发现,短期压力会导致压力激素水平剧增,相当于在大脑中点亮一盏灯,让人能更清晰地思考问题。

5.压力让人更敏锐。美国新墨西哥州立大学科学家斯特布尔说:“短期压力向人们提供了处理紧急情况所需的体力和精力。比如在开车或参加面试时,压力能让人更机警、敏锐。” 生命时报

## 正午到下午三点吃冷饮最佳

立秋之后,全国大部分地区仍然高温。许多人都想靠喝冷饮、吃冰棍来降温,但是又担心吃冷饮影响健康。权威专家为你支招,教你怎么吃冰不伤健康。

最好中午吃。台湾《康健》杂志指出,中午不仅是一天中阳气最盛,也是人体阳气最旺、容易中暑的时间。这个时候吃冰,不用担心食物过于寒凉伤身,也能更好地消暑降温。因此正午到下午3点是吃冰的最佳时机。

饭后1小时吃。清凉的冰品一下肚,最先受伤的是消化系统,所以空腹吃冰,会对胃肠造成过大刺激。边吃饭边喝冰饮料也不好,这样短时间内冷热交替刺激,也很伤肠胃。应该在吃饱饭之后,至少隔1小时后再吃冷饮。含5秒钟再咽。吃冷饮速度过

快会刺激交感神经,让血管快速收缩诱发头痛。冰品入口后,可以先在嘴里含大约5秒钟再慢慢吞下。

如果你处在一些特殊时间,就千万不要吃冷饮。

身体很热时:激烈运动完、大汗淋漓时,吃冷饮会让身体急速降温,产生头痛、胃痛、肌肉酸痛。

女性生理期间、月经前后一周:冰品的寒气影响子宫将引起经痛、血块。

呼吸道不适:感冒、气喘、咳嗽等呼吸道不适时,都不适合吃冷饮,以免刺激气管收缩,导致久咳不愈。

头痛、肌肉酸痛时:冷饮让血管与肌肉收缩加剧,疼痛更厉害。

生姜性温、味辛,具有发汗散寒的功效。吃冷饮后,生姜是最好

的补救食材,可以喝姜茶,也可以吃点用生姜做的菜。不过吃完冰后体温下降,不能马上就喝姜茶,可以先喝点白开水,再喝点姜茶。 生命时报



好消息

受伤的心肌细胞能再跳动

据物理学家组织网报道,在心脏病发作后,受害最严重部位的心肌细胞会丧失跳动能力,埋在疤痕组织里。但是最近,美国加利福尼亚大学格莱斯顿研究所科学家称,这种损害不再是永久性的,他们找到一种方法,能把形成人类疤痕组织的细胞重新转变为极接近心脏细胞的会跳动的细胞。相关论文发表在最新出版的《干细胞报告》上。

形成疤痕的心脏细胞是一种成纤维细胞。“在心脏中,成纤维细胞在所有细胞中占了约50%,这是个很大的库存,有一天能把它们利用起来,通过重编程变成新的心肌细胞。”专家说,“我们的成果可作为一种概念性论证,证明了人类成纤维细胞也能通过重编程,成功地变成跳动的心脏细胞。”

科技日报

科学家找到植物基因组修饰“金剪刀”

通过基因组修饰技术提高优良性状,是培育优质高产农作物的理想途径。日前我国科学家找到了一把“金剪刀”,可对植物基因组进行精确定点“修剪”,从而直接转化现有的研究成果,迅速提高作物的各种优良性状,实现农作物的高效、高产、高抗。这把“金剪刀”,就是由中科院上海植物逆境生物学研究中心朱健康课题组成功开发的CRISPR/Cas系统。与传统的育种、转基因技术改良作物等方法相比,CRISPR/Cas系统可以实现优良性状的快速利用与定向富集,特别是可以实现非转基因化,有力推动作物优良基因资源的开发应用。

人民日报

坏消息

孕妇甲状腺激素低 孩子易自闭



美国和荷兰学者发现:孕妇如果在孕期出现甲状腺激素偏低,那么她们生下的孩子患自闭症的可能性会比身体健康的同龄人高出4倍。先前的研究显示甲状腺激素对胚胎发育过程中胎儿脑细胞的迁移起到了至关重要的作用。甲状腺激素缺乏最常见的原因是膳食中缺碘。 生命时报

恶性黑色素瘤男性患者 死亡率比女性高七成

英国一个研究机构日前报告说,在恶性黑色素瘤这种最严重皮肤癌的患者中,男性死亡率比女性高出近七成。除生物学因素外,男性患者对此缺乏重视、拖延治疗或为重要原因。

恶性黑色素瘤是由皮肤和身体其他器官黑色素细胞产生的肿瘤,是致死率最高的皮肤癌。促使其发病的主要风险因素包括过度日晒、较为白皙的皮肤及家族遗传等。

专家还指出,早期诊断、早期治疗对于降低恶性黑色素瘤患者死亡率十分关键。

新华网