

据媒体报道,人体有太多奇妙的地方,虽然还有很多谜团有待科学家去探究,但随着科学的进步,我们对我们的身体越来越了解,谜团正在被一一解开。

盘点人体已被破解的几个怪现象

1.人为什么会起鸡皮疙瘩?

人感到冷或者害怕的时候,身体上自然而然会生出鸡皮疙瘩。鸡皮疙瘩的学名叫毛发直立。每个体毛根部的微小肌肉结合在一起,看起来就像人体上生出的一个个小疙瘩。在

很久很久以前人类还拥有天然“皮大衣”的时候,鸡皮疙瘩就具有实际意义。毛发变蓬松后,毛发之间的空气相当于一层绝缘体,给身体保温。竖起毛发对食肉动物或敌人来说是一种威胁,猫咪面对一只狗就会躬

身竖毛。

进化使人类的毛发变得越来越稀疏。当然,现在鸡皮疙瘩并不是一种医学问题。如果不想起一身鸡皮疙瘩,你可以穿得暖暖和和,呆在安静的环境中,避免受惊吓。

2.为什么剥洋葱会使人流泪?

你切洋葱,把洋葱细胞切破,它释放出的一种酶就会生成叫做丙烷硫醛亚砷的气体。这种气体与眼睛接触后,迅速与眼泪发生反应,产生浓度适中的硫酸。这种酸对眼睛产生刺激,促使大脑给眼睛里的泪腺发出信号,命令它

们生成更多液体,把硫酸冲出来。你切碎的洋葱越多,生成的刺激性气体也就越多,因此你流出的眼泪也就更多。

美国威斯康辛大学麦迪逊分校的园艺学教授欧文·高曼说:“洋葱

的化学反应是一个抵制有害物的防卫机制,是通过进化产生的。”切洋葱前先把它放入冰箱冷冻一会儿,会把它的刺激作用降到最小。这种酶主要集中在洋葱根部,因此尽量晚切根部,能有效减缓或减少流泪。

3.为什么关节会啪啪作响?

人体中最常见的关节是运动关节,如指关节和肩关节等,关节处的一个囊状物把两根骨头结合在一起。关节囊里有一种被称作滑液的润滑剂,这种物质包含可溶解气体。你伸展关节,实际上是在压缩关节囊和里面的液体,迫使那些含氮丰富的气体从润滑溶液中逸出。关节囊释放气体

的时候,你就会听到“啪啪声”。

气体被释放出去以后,关节的柔韧度变得更好。但你可能会注意到,你无法让同一个关节立刻再发出啪啪声。为什么会这样呢?那是因为释放出去的气体必须被液体重新吸收后,它才能再次发出声音,这个过程大约需

要15分钟到30分钟。如果你习惯用扳指关节的方法释放压力,你不妨试一试抽出30秒时间全神贯注深呼吸。虽然指关节啪啪作响不会导致关节炎,但它会减弱关节的握力。

4.人为什么会喜极而泣?

专家不知道这到底是怎么回事。但是他们认为,欢笑和哭泣是两个相似的心理反应。马里兰大学巴尔的摩分校心理学家《笑:一项科学调查》一书的作者罗伯特·普罗文说:“在高度情绪唤起状态下,两种情况都会发生,不管你是否处于兴奋状态。”我们总认为哭泣是悲伤的表现,

但事实上流泪是一种非常复杂的人类反应。迈阿密大学巴斯康帕默眼科医学院的牙科教授李·达夫内说:“痛苦、悲伤,一些情况下的极度高兴等多种情绪都能引发哭泣。它只是我们的一种进化方式。”

情绪可以爆发出来是件好事,因为不管是欢笑还是哭泣,都能抵消皮质醇和肾上腺素的影响,缓解压力。因此,如果你发现自己喜极而泣,没必要大惊小怪。

(上)



老人养生

李鸿章的12字养生法

李鸿章(1823年—1901年),在中国晚清历史上是一个颇有争议的复杂人物。然而文弱书生的他,为了能胜军旅,办洋务、展外交,保持充沛的精力,平时非常注重身体锻炼和身心保健。

静心读书。李鸿章平生爱读书,勤练字,这是他修身养性的一大法宝。他曾云:“余平生最喜读者,为韩愈论《佛骨表》,取气盛也。多阅数十篇,得神志,譬如饮食,但得一看,适

口充肠,正不求多品也。”他认为,保持身心健康的药方是“涵吟”读书方法,“体气多病,得名人文集,静心读之,亦足以养病”。

积极进取。李鸿章能忍人所不能忍,无论任何失望之事,都能看成浮云过空,无懊恼痕迹。李鸿章从其师曾国藩处学到的,或者说受益最大的是“挺经”术。所谓“挺经”,简单说来,就是身处逆境、身交厄运时,在精神上要沉得住气,要挺得住,绝对不认

输,不是以退为守,而是以不退为守。这种不服输、身处逆境仍积极进取的性格特点,对其养生也起到了重要的作用。

注重午餐。李鸿章对午餐非常讲究,不仅粗粮混食,且饭量很大,而且山珍海味每顿必备。午饭后还要喝一碗稠粥,再喝一杯清淡的鸡汁。间隔片刻,还要再饮一盅用人参、黄芪等药物配制的所谓“铁水”。早餐和晚餐则吃得较为随意。(申明)

养生宝典

收缩肌肉能代替午睡

据美国“CNN”网站报道,《休息的力量》一书作者马修·埃德伦德医师称,在没法午睡时,可以集中注意力,从上到下依次收缩身体某部位的肌肉群,至少保持15秒钟,然后放松身体,重复做几次,身体就会充电,精神百倍。另外,喝咖啡来消除困意时,要慢慢喝。曾有睡眠期刊报道称,人平均每小时只需摄入2盎司(约56克)的咖啡就可以持续精神。但下午3点以后就不宜再喝咖啡,否则会影响夜间睡眠。(李方路)

服小剂量阿司匹林防癌

据澳大利亚《每日电讯报》报道,牛津大学中风防治研究组在著名医学期刊《柳叶刀》上发表文章称,每天服用阿司匹林,连续3年以上,可使患癌风险降低19%;连续服用5年以上,该风险降低30%以上。英国权威癌症专家卡罗尔·西科拉教授介绍,降低阿司匹林的剂量是个好办法。最新研究显示,每天服75毫克阿司匹林既能保证其预防癌症的效果,又能将不良反应降至最低,是可以推荐的剂量。(新明)

睡前半小时记东西更牢

据《印度时报》报道,《公共科学图书馆·综合》杂志刊登一项新研究发现,学完新东西之后赶紧睡一觉,是强化记忆最有效的方式之一。美国研究人员要求参试者在上午9点至晚上9点随机学习一些陈述性词汇。12个小时后的重复测试结果显示,经过一夜睡眠后,记忆总体情况更好。24个小时后再次测试发现,学习之后立即睡觉的参试者记忆效果更好,尤其是在30分钟内就睡的。(孙起)

用手指刷牙护牙龈

刷牙和用牙线的好处几乎人人皆知。然而,据英国《每日邮报》报道,瑞典科学家最新建议,午餐后用手指在牙齿及牙龈上涂抹一点牙膏摩擦,可大大降低龋齿危险,预防口腔疾病。手指蘸牙膏按摩牙齿,可以使氟化物对牙齿的保护作用提高4倍。“手指抹牙”的护齿效果至少与一天刷三次牙相当,让牙齿获得更多氟化物。但是,这不能取代早晚用含氟牙膏刷牙。(燕文)

喂奶方式影响孩子智商

有些妈妈在婴儿饿时才喂奶,而不是按时喂奶,这样做好吗?英国埃塞克斯大学等机构的研究人员发现,那些小时候按婴儿需求喂奶的孩子,在8岁时的智商测试结果比定时喂奶的孩子平均高出4到5分。前者在学校里的考试成绩也较好,这种特点可一直体现到14岁时的考试成绩中。研究人员玛丽亚·亚科武说,本次研究只是揭示了一种联系,现在还不能解释喂奶方式与智商相关的内在机制,需更多研究来帮助分析上述差别背后的原因。(杨磊)