

科學家解疑：人體有7個怪現象

人們對自己身上發生的一些事情往往知其然而不知所以然。英國《每日郵報》近日刊文解讀英國科學家米歇爾·莫菲特和格雷格·布朗的人體九大奇怪現象與健康之間的關係。

1. 壓響指關節有害健康嗎？關節處有一種類似油脂的特殊流體可起到減少骨骼相互摩擦的作用。壓響指關節時，關節壓力降低，會使該流體中的二氧化碳等氣體迅速填充新擴展空間，形成氣泡。壓響指出聲正是氣泡崩裂所致，這些氣體需要15~30分鐘溶解到流體中，所以壓響指難以連續完成。研究人員表示，儘管尚無證據表明壓響指會導致關節炎，但是頻繁壓響指可能會導致握力減退和關節組織損傷。

2. 為什麼看太陽會打噴嚏？強光導致打噴嚏的現象被稱為“光學噴嚏反射”。眼睛和鼻子的感知能力受到控制臉部大部分區域的三叉神經的支配，所以主管打噴嚏的顱神經與視神經連在一起，一旦眼睛受到強烈陽光刺激，鼻黏膜也會同時受到這種過度刺激，進而引起噴嚏反射。

3. 靠鬧鈴起床到底好不好？研究發現，鬧鈴起床弊大於利。原因是鬧鈴很容易打斷睡眠週期，即使醒來也會感覺昏昏沉沉，越是在深睡眠階段被叫醒，睡眠慣性就越大，醒來之後，感覺更累。正確的作法是培養規律睡眠習慣，每天在相同的時間醒來，幾周後無需鬧鈴也可按時起床。

4. 為什麼鼻黏液會變綠？健康的鼻子每天產生大約半升粘液。鼻黏液主要為水、蛋白質、碳水化合物和鹽混合物，其作用是捕獲灰塵和污物顆粒及細菌，防止呼吸感染。當感冒病毒進入鼻黏膜，身體就會作出反應，鼻黏膜細胞出現炎症，於是開始流鼻涕。白細胞發揮作用攻擊病毒細胞。鼻黏液出現綠色是因為黏液中含鐵的緣故，這些酶具有防腐作用。

5. 為什麼有些人無法長出大塊肌肉？肌肉

生長抑制素是一種決定肌肉大小的蛋白質。事實上，每個人都有自己的肌肉大小上限。一旦肌肉長到控制極限，肌肉生長素就會阻止其進一步增大。肌肉生長抑制素水平越低，肌肉塊就越大。

6. 為什麼盤腿久了會有針扎感？這是因為，長時間交叉雙腿或者睡眠時壓迫手臂，會切斷特定神經供血，引起神經與大腦交流障礙，不但周圍神經傳向大腦的信息會被干擾，大腦發給周圍神經的指令也無法正確完整地抵達，大腦對被壓迫部位的狀態難以感知。一旦壓迫解除，大腦就會發出更加強烈的信號，產生針扎刺痛感。

7. 為什麼男人體毛更多？男性往往頭髮和陰毛更濃密粗壯，男性體毛還可能出現在胸口、背部和腳趾上。這種差異與男性生理特徵和激素水平有很大關係。男性多胸毛更健康也更吸引女性，但男性可能更喜歡頭髮不濃密的女性，認為這樣的女性看起來更年輕、健康，生育力更強。



眼睛最愛七大營養



可以說，眼睛是人體最受累的器官之一，它的體積雖然不大，但其精密性和對營養物質、氧氣、血液的需求不比任何器官遜色。因此，想保護好眼睛，還要講求科學飲食。那麼，眼睛究竟喜歡哪些營養素呢？

1. 預防白內障：花青素。花青素可以促進眼睛視紫質的生成，穩定眼部的微血管，並增強微血管的循環。此外，花青素還是一種強抗氧化劑，可以減少自由基對眼睛的傷害，有助預防白內障。富含花青素的食物有藍莓、黑莓、櫻桃、茄子、紅石榴、紫米等。

2. 阻擋有害光：葉黃素及玉米黃素。在類胡蘿蔔素家族里，只有玉米黃素和葉黃素存在于眼睛的視網膜中，且兩者存在的量相當，它們能幫助擋掉傷害眼睛的藍光，使視網膜黃斑部免于受到傷害，保持視覺靈敏與清晰。此外，也有研究發現，若增加玉米黃素與葉黃素的攝取，能減少白內障的發生。富含葉黃素的食物有菠菜、花椰菜、洋葱、紅苜蓿、蘆筍、油菜等。富含玉米黃素的食物有玉米、南瓜、橙子、菠菜、芥藍等。

3. 預防夜盲症：β胡蘿蔔素。β胡蘿蔔素可以在體內轉變成維生素A。因此，含β胡蘿蔔素的果蔬是維生素A的良好來源。維生素A是構成感光物質的重要原料，維生素A充足，可增加眼角膜的光潔度，使眼睛明亮有神。反之，會引起角膜上皮細胞脫落、增厚、角質化，使原來清澈透明的角膜變得像毛玻璃一樣模糊不清，甚至引起夜盲症、白內障等眼疾。富含β胡蘿蔔素的食物：胡蘿蔔、菠菜、南瓜、紅薯、花椰菜、芒果等。

4. 讓視力更清晰：DHA。眼球中的視網膜和視神經含有豐富的DHA，然而，我們人體無法自行合成這種脂肪酸。適當補充DHA會讓視覺更敏銳，讓視力更清晰。此外，DHA也是腦部神經元的重要組成成分。富含DHA的食物：深海魚，如鮭魚、三文魚等。素食者可吃亞麻籽、紫蘇籽或藻類。

5. 預防黃斑病變：鋅。有研究發現，鋅的缺乏與黃斑部病變有密切的關係。如果沒有足夠的鋅，會導致視力下降，弱光下視物不清。含鋅豐富的食物：貝類和軟體類海鮮、瘦肉、黑芝麻、榛子、核桃等。

6. 延緩眼睛衰老：維生素E。維生素E具有很強的抗氧化性，它能減少眼球中的自由基，延緩眼睛老化。富含維生素E的食物：杏仁、葵花籽等。

7. 增進眼球健康：維生素C。維生素C能防止視網膜受到紫外線傷害、防止水晶體老化，增加眼睛里細小血管的韌性、修護細胞，幫助增進眼球健康。富含維生素C的食物：獼猴桃、鮮棗、葡萄柚、青椒、草莓等。

冬季皮膚護理小常識

冬季皮膚麻煩多，人的皮膚會受氣溫降低而乾燥，無論是顯性出汗還是隱性出汗，都大為減少，人體皮膚的潤滑劑皮脂腺的分泌也大大減少，除了嬰兒以外，大部分人的皮膚都會比較乾燥。這時一些冬令常見的皮膚病也開始在一部分人群中間肆虐起來。許多人，特別是老年人就自訴全身或者小腿前皮膚瘙癢、乾燥、鱗屑脫落，變得乾燥、瘙癢難忍。到醫院皮膚科就診，往往診斷為冬季瘙癢症或皮脂缺乏性濕疹。

那麼，為什麼有些人的皮膚一到冬季就特別乾燥呢？皮膚乾燥與皮膚的失水有關，皮膚水分的缺乏又與皮膚的天然皮脂有關，皮膚表面的脂質猶如一件外衣，阻止了皮膚水分的蒸發，使皮膚保持滋潤，老年人皮膚變薄，表面的脂質也減少，皮膚自然就顯得乾燥，冬季冷風又可增加水分的損失，進一步擾亂表皮的脂質平衡，這樣乾燥就可避免了。

皮膚瘙癢症：皮膚乾燥是禍首

原發性皮膚瘙癢症無疑是最為常見的冬令皮膚病了，此症無論男女老幼都可發病，但中老年人更為多見了，尤其是老年人。患者可全身到處瘙癢，白天由於外界干擾，尚可分心而



何原發性皮膚瘙癢，僅可見於搔抓引起的皮膚抓痕、血痂或者色素沉着等繼發性損害，如持續時間長久，則可繼發多癬性皮膚病。

此病主要是由於皮膚乾燥引起的。冬天我們脫下棉毛衫褲時，常可見很多細小的皮屑從身上彈下，而冬季衣服又穿得較多較緊，這樣異物刺激在已敏感的皮膚，瘙癢也就難免了。還有就是有些人不恰當地處理也會加重瘙癢，如熱水沖洗雖能解一時之癢卻換來瘙癢更甚。因為熱水對皮膚本身是一種刺激，再加上皮脂除去更多，導致皮膚更加乾燥。

冬季瘙癢症發生的關鍵在於皮膚乾燥和受冷，所以住房內要保持一定的濕度，可擺放一些綠色的盆栽，或放一盆水以增加空氣濕度。洗澡時水溫在32°C左右，不宜搓擦，不宜過多使用香皂，避免搔抓，浴後可全身搽用潤膚液，以保持皮膚的滋潤，建議每日塗抹保潔霜或保潔乳液。在需要時還可口服第一代抗過敏劑來達到止癢鎮靜作用。飲食中要儘量多攝入些富含維生素A的食物，如胡蘿蔔、捲心菜等，少食用咖啡、可樂、酸辣刺激性食物。

誰說回答夢話會猝死

在生活中有這樣一個傳言：“如果遇到在說夢話的人，千萬不能去搭話，這樣會使說夢話者在睡夢中醒不過來，造成其猝死。”這其實只是一種迷信的說法，並不能相信。但原則上，最好不要去回答別人說的夢話。

睡眠分為深度睡眠和淺度睡眠兩種，當大腦處於活動狀態時，人就處於淺眠狀態，這時候人腦未處於休息狀態，人也更容易從睡眠中清醒過來；而當人處於深度睡眠狀態時，大腦處於休息狀態，發出輕微的聲音或者做輕微的動作都不足以讓人醒來。

而人說夢話，大多數時候是當人處於淺眠狀態時因大腦活動頻繁而出現的睡眠現象。睡眠對於大腦的休息至關重要，如果別人說夢話的時候回答甚至誘導人在睡眠中進行對話，大腦就會因外界刺激而產生反應，導致說夢話的人淺眠或甦醒，進而影響睡眠質量和影響休息。睡眠質量一旦不好，大腦的負擔就會因為休息不夠而加重。因此一般不推薦別人說夢話

的時候接話，主要考慮到說夢話的人的睡眠效果。

睡眠與大腦之間的關係還存在着大量的謎團，睡眠和甦醒的機制可以說是現代神經科學最大的謎題，相信人類在研究的不斷深化中，能夠將一個一個的謎團慢慢解開。



如何判斷他人是否說謊？微表情其實并不管用(下)

奧默羅德和來自胡佛漢頓大學的同事科拉·丹多(Coral Dando)一起，確定了一系列有助於提高拆穿對方謊言概率的對話原則。

第一，提出開放性問題。這樣能讓撒謊者自己展開編造的內容，直到編不下去、被自己的謊言繞暈為止。

第二，提出令對方猝不及防的問題。提問者應當儘可能增加撒謊者的“認知負擔”，如提出一些令對方意想不到、並會引起些許困惑的問題，或讓他們按倒序講述某一事件——這會進一步增加他們圓謊的難度。

第三，留神那些可以予以驗證的細節。如果某位遊客說自己就職於牛津大學，就讓他們談談去上班的路線。不過，如果你發現了前後矛盾的地方，不要急着拆穿，最好讓撒謊者自說自話，在敘述中產生更多的漏洞。

第四，觀察對方信心的變化。仔細觀察撒謊者在受到質疑時的說話風格是否會發生變化。撒謊者如果感覺自己是談話中的主導者，就會表現得更加健談，但人的心理舒適區是有限的，當他們意識到自己在失去對談話的掌控力時，他們就會沉默下來。

這些對話原則的目的是，通過隨意的談話判斷對方在說謊，而非採用嚴刑拷問的形式。這樣一來，撒謊者難免會自圓其說時出現前後矛盾的情況，或變得閃爍其詞、表現古怪，從而暴露了自己說謊的事實。“重要的是，既然沒有絕對準確的判斷方法，我們就只能儘可能尋找最優方案，博採衆長，通過認知方法發現謊言。”

奧默羅德也坦言，自己的策略聽上去也許和常識無異。“我有一個朋友認為，我只不過是想把談話的藝術變成自己的專利。”但結果足以證明其有效性。該團隊實現安插了一些假冒的乘客，拿着真實的機票和旅遊文件，有一周時間來編造自己的故事，然後到歐洲的各個機場去，和真正的乘客一起排隊。在接受了奧默羅德和丹多的盤問技巧培訓之後，警衛人員辨別出這些假乘客的概率是觀察可疑迹象的警衛的20倍，揪出了70%的假乘客。

“該研究令人印象深刻。”列文說道。他並未參與這次研究，但他認為，奧默羅德他們是在真正在機場里進行這次試驗的，這一點尤為重要，“這可以說是目前最為真實的一次研究。”

而列文自己開展的實驗也很有說服力。和奧默羅德一樣，他也認為通過精心盤問讓對方編造的故事里出現漏洞的方式比試圖從肢體語言中找出撒謊迹象要好得多。他近日設計了一種小遊戲，邀請一些本科生前來參加。學生們

兩人一組，每答對一道問題，就能得到5美元的獎勵。但學生們不知道的是，他們的搭檔實際上是遊戲安插的演員，當遊戲主持人暫時離開房間的時候，這些演員就會提議去偷看答案，通過作弊來獲勝。有一部分學生接受了搭檔的提議。

然後，真正的聯邦探員會盤問所有參與遊戲的學生是否有作弊行為。這些聯邦探員採用了精心設計好的問題，對學生們的回答一步步抽絲剝繭，而不是關注他們的肢體語言或其它線索。通過這種方式，他們以90%的準確率找出了那些作弊的學生，其中一名專家甚至在33場盤問中，獲得了百分之百的正確率。這一結果遠比利用肢體語言判斷的準確率高得多。最重要的是，在後續研究中，即使是新手也取得了將近80%的準確率。他們僅僅提出了一些合適的、開放式回答的問題，例如詢問他們的搭檔將如何敘述這個故事等。

的確，盤問人員往往能夠讓作弊者公開承認自己的錯誤。“這些專家很擅長做這個。”列文

表示。他們的秘訣其實是勸說術中的一個小把戲：在談話開始時，先開門見山地詢問學生有多誠實。只要讓他們親口說自己是誠實的，他們在後面的談話中就會表現得更坦蕩。“人們都想做誠實的人，這個問題能讓他們更容易採取合作的態度。”列文說道，“即使是那些不誠實的人，在回答了這個問題之後，也會感到很難假裝配合，因此在大多數情況下，你都能判斷出哪些人是撒謊者。”

顯然，有些偵探專家已經在採用這些盤問技巧了。但考慮到肢體語言在民間流傳的測謊方法中的地位，我們很需要強調，強有力的勸說術與肢體語言的“偽科學”相比具有哪些優勢。奧默羅德和列文雖然取得了成功，但他們都十分希望別人能對複製自己的研究成果，並進行進一步拓展，好確保他們的研究結果在各種情境下都適用。“我們應當關注更加全面的結論。”列文說道。

這些盤問方法不僅將對執法提供很大幫助，還能幫助你在自己的生活中揭穿他人的謊言。“我一直在用這些方法應付自己的孩子。”奧默羅德說道。重要的是，要隨時保持開放的心態，不要太倉促地得出結論：不能因為某人看上去緊張、或者很難回憶起重要的細節，就認為他們有罪。相反，你應當關注的，是對方言語中總體的“不連貫性”。

辨別謊言從來都不是一件輕而易舉的事情，但只要學會使用技巧，開動腦筋，加以逐步勸說，真相遲早會水落石出。(全文完)

