

科学探秘

坏情绪 或源自甲状腺

你是否经常觉得疲乏、健忘、无精打采,对什么事都提不起兴趣吗?这些小情绪、小毛病不至于要去看精神科医生,但却会使生活质量下降。最新研究显示,这些看似不起眼的情绪问题的根源也许是你的甲状腺。

用甲状腺类药物 治疗抑郁和焦虑

在一些有抑郁、焦虑和其他精神困扰的患者身上,医生常常会发现他们的甲状腺激素水平异常。通过治疗甲状腺,他们发现患者的情绪、记忆以及认知能力改善了。在回顾亚临床甲状腺机能减退及情绪的资料之后,美国长岛北岸犹太卫生系统的精神病专家拉塞尔·约菲和同事们总结说,治疗亚临床甲状腺这个影响2%美国人的问题,可以减轻一些患者的精神疾病的

症状,甚至可以预防未来认知功能的衰退。约菲博士说:“有精神疾病症状的病人告诉我们,服用甲状腺激素后,他们好多了。”

女人爱抱怨, 或是甲状腺激素出问题

但治疗临床症状不明显(或被称为“亚临床”)的甲状腺机能衰退的观念是有争议的,尤其是对内分泌学家来说。约菲博士说,甲状腺激素治疗会使心脏收缩,或会使女人的骨质疏松症更严重。另一方面,如果没治愈症状,还可能加重

心脏负担。一些研究表示,这还会增加患老年痴呆症以及其他痴呆疾病的风险。

研究显示,女人比男人更容易患甲状腺类疾病,尤其是年过50之后,一些专家认为,性别因素是这种亚临床疾病很少得到治疗的重要原因。“对女人来说有种可怕的偏见,伴随其微妙的情感——抱怨而来,”戴维斯博士说,“人们通常会对这些抱怨置之不理,或者归咎于压力或焦虑。”

“正常”的甲状腺水平是多少

另一个难题在于,对很多专家而言,什么才是“正常”的甲状腺水平并不清晰。促甲状腺激素(即TSH)的“正常”水平,是从0.4

到5,TSH水平越高,甲状腺越不活跃。“一个患者TSH值可能是5,很多临床医生会说这个值不足以高到和症状联系起来,”波士顿贝丝以色列医疗中心临床内分泌科主任詹姆斯·赫尼西说,“但是,如果那个人正常点是约0.5,那么5就表示他的TSH高了10倍,就很有可能表示那个人会有疾病的症状。”

约菲博士和来自波士顿大学的研究者最近开始针对60岁以上的人群进行实验,梳理亚临床甲状腺机能减退和某种情绪以及某些认知症状之间的关系,几年后研究结果才会揭晓。“我个人觉得,TSH值在5到10之间的患者,尤其是有精神疾病症状的患者,试着用甲状腺类的药物会有效。”赫尼西博士说。

△身边科学

科学家用眼泪测血糖

根据一项最新研究,不久的将来,仅需一滴眼泪即可测出血糖。用眼泪测血糖早已有研究,但是此次科学家的突破在于,通过一个可感知眼泪液体中微小化学变化的电气化学传感器,即可轻松采集到样本,并较精确地测出血糖含量。因为眼泪中的血糖水平比血液中低30到50倍,以前的传感器不足以灵敏到探测出血糖水平的变化。新实验则仅需5微升眼泪液体。研究团队表示,随着时间的推移,他们可将所需化验样本减到1或2微升。需要说明的是,患者无需大哭一场来提供化验样本,把针状传感器轻轻置于眼球表面即可采集到眼泪液体。

嚼口香糖 或可预防耳部感染



耳部感染是儿童期最常发生的病痛之一,这种常常反复的感染带给孩子们极大的痛苦。目前,科学家正在研究的一项预防措施是让孩子们咀嚼含有木糖醇的口香糖。科学家们注意到,木糖醇能阻止引起很多耳部感染的细菌的生长,这就使得他们开始研究嚼口香糖的孩子是否比不嚼的孩子更少遭受耳部感染。发表在科克伦资料库的一项研究中,加拿大多伦多一个大学研究组对日间托儿中心3100名健康的孩子进行了几项分析研究。他们发现,咀嚼木糖醇口香糖的孩子比不嚼的孩子患急性耳部感染的几率小5%。但是,因为孩子被要求一天嚼口香糖高达5次,吃更少量的口香糖是否会有同样的效果尚不明确。而且,木糖醇也会引起腹部不适,未来尚需更长期的研究。

△花花世界

箭毒蛙颜色区分居住地

稍有常识的人都知道,小型箭毒蛙是世界上毒性最大的动物之一,它们身上鲜艳的色彩跟斑纹,是在向捕食者传达一种信息:“我有毒,不要吃我!”



据说毒性大的一种蛙所具有的毒素足以杀死两万只老鼠。它们的有毒物质主要作用于破

坏其他动物神经系统的正常活动,最终导致心脏停止跳动。

加拿大蒙特利尔大学的进化生物学家马修·舒托通过模拟制作其中一种斑纹的箭毒蛙进行跟踪研究。他发现这种箭毒蛙已演化出约10种不同图案的斑纹。按照常理,单一的警戒色对于捕食者来说才更加切实有效。为何它们用来传达信息的图案会繁衍出如此多种呢?

为了弄清缘由,舒托请人制作了3600只18毫米长的青蛙模型。他们把黑色软黏土压进青蛙外形的模具,制作成素胚并分别漆绘成两种不同图案的斑纹:黄色的直条纹和像长颈鹿一样的绿色调网纹。同时也制作了棕色的青蛙模型作为无毒蛙类的对

照组。然后他把这些青蛙带到秘鲁,沿着当地人打猎经过的狭窄路线将900只模拟青蛙散放在树叶上。

因为这两种花纹的毒蛙模型代表着两种生活在不同地区的青蛙:一种生活在亚马逊的低地;另一种生活在海拔约500米的河谷,这两个地区被很高的山脊隔离。舒托在接下来的三天里,仔细观察这些软黏土模型上是否留下鸟类攻击过的印记。他发现,鸟类大多会避免攻击长相与当地箭毒蛙类似的模型,但会攻击与另一个地区的箭毒蛙类似的模型。“这意味着,不同地区的蛙,需要有其特定的不同斑纹图案。”研究表明,箭毒蛙色彩的多样性提高,被保护的可能性也有所提高。

初吻为何最难忘?

美国明尼阿波利斯大学心理学家朱里·林可教授,最近主持了一项对380名26至60岁中产阶级人士(其中男女各半)所作的专题调查。统计结果显示,高占六成的接受调查者承认,他们一生中最值得回忆、也是最难忘的人生体验是他们的初吻。

研究者分析,初吻之所以最难忘,不仅因为它初始心理“单纯”,更容易被人反复回味,甚至当作话题谈论,还因为它会刺激一种叫多巴胺的激素分泌,带给人巨大的快

感和幸福。

初吻并非都“美好”

不是所有人的初吻记忆都是美好的。占5%的接受调查者承认,他们在主动吻对方时,曾被拒绝,甚至被打耳光。至于有的女性,认为自己的初吻之所以不美好,完全是因为对方并非自己的中意对象,所以才会脑海留下不快记忆。不过尽管如此,他们仍能清楚地记起“不快初吻”发生时环境和场景中的所

有细节。

占7%的被调查者称,虽然最难忘是初吻,自己却已经记不清初吻对象的姓名。这样的人中男性又占八成。唯一值得遗憾的是,94%的调查对象虽然认为初吻最难忘,但初吻对象最后都没有与他们“终成眷属”,而且伴随着初吻的“山盟海誓”往往也都落了空。

初吻激活“情感系统”

性心理学家安南博士分析说,初吻之所以如

此刻刻骨铭心,是因为它是一个人从少年时代迈向成人时代的“情感阀门”。以色列科学家从科学角度进一步研究证实,初吻无比美妙的真正奥秘在于:当人们生平第一次与心爱的异性接吻时,大脑中一种叫多巴胺的激素会大量地迅速分泌,并激活大脑中一个被称为“情感系统”的、由丰富神经细胞组成的网状结构——它们的共同作用是,使人产生巨大的快感和幸福感。

△大千探奇

智能录音笔自动识别关键词



来自加州的Livescribe公司生产的Pulse Smartpen智能笔,不仅可以轻松录下大段讲话内容,还能配合特殊的笔记纸,自动识别语音与笔记的关联词,帮助使用者选择播放内容。

这款设计只需要按照说明,用笔尖在特殊的笔记纸上双击,就可以将所记的笔记内容与同步录下的录音内容相关联,找到你在笔记本上记下的关键词,并自动播放与关键词相关的内容。在笔记纸的下方,还有相应的操作按钮,可以调整录音的播放速度。方便我们随心所欲地对特定内容进行反复聆听。

智能笔里录下的内容,还可以在连接电脑时,通过特定的软件自动转换为电子文档,连打字的功夫都可以省了。

低碳生活,纸质酒瓶



英国萨福克郡的发明家马丁·米尔斯科夫创造的葡萄酒容器。在纸质酒瓶内部加上防水的密封包装薄膜,同时加强纸质的硬度,使得这种纸酒瓶的使用功效与普通玻璃瓶一般无二。重量在50g左右,是一般玻璃瓶的十分之一,其生产时的碳排放量是玻璃瓶的十分之一,成本也更低。

△原来如此

用圆桌开会让人感觉更公平

开会,通常让人觉得沉闷,缺乏趣味。有人经过比较发现,用圆桌开会会让人觉得参会者更加公平、亲切、愿意帮助人。而方桌则给人严峻、不容置疑感觉。因此,想要讨论事情、谈成合作时,最好像古代的亚瑟王那样开个“圆桌会议”,而针锋相对的谈判、希望压倒对方时,适合找个方形的谈判桌。

越感恩,越不好斗

一项最新研究显示,感恩的感觉和侵犯行为的较低可能性密切相关。心理学家的研究显示,“感恩的态度”和更好的健康状况、更佳的睡眠、更少的焦虑和抑郁情绪,更大更长久的生活满足感以及对他人更友善的行为等都密切相关。感恩还会使人当被惹怒时变得好斗的几率更小。

△Do you know

520亿美元

美国国家零售联合会周日公布的调查显示,在上周四(感恩节)、周五“黑色星期五”和周六这三天,全美大约有2亿2千6百万人到商店或上网购物,销售额超过520亿美元,与去年同期相比增加了16%。

0.5%

据报道,苹果每卖出一台iPhone,就独占58.5%的利润。拿走iPhone第二大块利润的,是塑胶、金属等原物料供应国,占22%。韩国享有的利润排名第三,不过只有4.7%。而负责对iPhone的零组件和组装的台湾厂商,享有的利润只有0.5%。

4亿韩元

一项最新调查显示,在韩国将一个子女抚养到18岁,所需要的费用和时间换算成金钱,至少需要4亿韩元,约合230万元人民币。

前3

美国有线电视新闻网旗下的专业旅游网站CNNGO近日评出全球最令人讨厌的十大国际机场,巴黎戴高乐机场名列第一,美国洛杉矶国际机场和英国伦敦希思罗机场分列这份榜单的第二和第三位。

40%

哥斯达黎加前总统奥斯卡·桑切斯11月23日说,全球每年超过40%的谋杀案发生在拉丁美洲,非法武器交易是推高这一地区谋杀率的原因之一。

本期问题:

- 只需要轻轻拉起,再压下去,小人就会双手奉上你要的东西,让餐桌更有生活情趣,猜猜看它是干什么的?提示:餐后使用
- 这款与老式拨号电话类似的东西,使用起来并不容易,要像拨号电话那样,用手指将相应数字拨转至红色挡板处,它才会乖乖地工作。提示:浴室
- 这是一款专门为喜欢喝茶的朋友设计的小东西,它会为你泡出“时间刚刚好”的香茶!提示:茶包

上期答案:

- 开瓶器
- 袜子烘干器
- 多功能碗碟架



读者可拨打互动热线:0535-6905532参与竞猜。每期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1606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