



打破砂锅

不穿易患关节炎? 穿了又会降低抗寒基因?

秋裤到底穿还是不穿

文·本报记者 唐婷

今年北方的秋天貌似比往年的更凛冽些。国庆假期,我国北方地区接连受两股冷空气影响,不少地方降雨降温。中央气象台发布的预报显示,10月14日至17日,我国北方地区自西向东有一次中等强度冷空气过程,部分地区先后有4℃—8℃降温,局地降温可达10℃—12℃。

“有一种思念叫望穿秋水,有一种寒冷叫忘穿秋裤。”随着秋意渐浓,温度骤降,很多不扛冻的小伙伴已经早早的把秋裤穿起来了。秋裤作为御寒神器由来已久,但近来却饱受诟病。很多关于该穿或不该穿秋裤的传言在朋友圈里经久不息的流传。

关。简单地说,每个人的皮肤对冷热的敏感程度不同,对冷不敏感的皮肤也可以抗寒。

对此,陆军认为,不同地域的人耐寒能力本就不一样,如爱斯基摩人长年生活在寒冷的北方,其耐寒能力远远高于生活在热带地区

的人群。而且,耐寒能力可以通过锻炼提高,如游泳的人,会比一般人更耐寒,体质也更好。而日本女孩一直光腿穿短裙,只是被冻习惯了,耐寒能力很好,这与基因应该没有多大关系。

不穿秋裤易患骨关节炎? 关节炎并不是冻出来的

与上面两个“倒裤派”流言不同,第三个关于秋裤的传言却是实实在在的“挺裤派”。这个传言说:“天冷了就要穿秋裤,否则容易得关节炎”。

那么不穿秋裤真的会导致关节炎吗? 北京大学第三医院骨科副主任田华说,年龄、性别、肥胖、过度的负重锻炼、遗传易感等,都会导致下肢骨关节炎的发生和病情的加重,骨关节炎病人也表现得对寒冷更为敏感。

“但事实上,寒冷、受寒和骨关节炎的发病并没有直接关系,在我国东北、华南等4个

区域做的调查发现,寒冷地区人们骨关节炎的发生率并不比其他地区高,而穿不穿秋裤和患骨关节炎也没有必然的联系,但如果患了骨关节炎,不注意适当保暖和及时添加衣物,就会导致疼痛发作和病情加重。”

寒冷为什么让骨关节炎患者感到疼痛呢? 田华解释说,由于温度降低,皮肤血管收缩,导致血液循环变差,因此原本会被血液带走的炎症因子会在关节局部聚集,从而产生疼痛。

相关链接

穿秋裤很土? 不! 秋裤其实是“洋货”



现在很多年轻人都不爱穿秋裤,觉得很土。但其实秋裤可是舶来品,“洋”气得很呢!

如果一定要深究秋裤最早的雏形,就不得不提到15世纪的英格兰国王亨利八世。这位把威尔士并入英格兰、有着6次婚姻的国王,最喜欢的是穿一种男用马裤。这种裤子材质通常是羊毛,穿起来紧身裹腿,亨利八世还常常将它与当时流行的尖头鞋一起穿着。不得不提,这样的搭配,看上去有些怪怪的,但却是时尚。

正式的秋裤诞生于北美大陆。在冬季受到北冰洋冷空气侵袭的土地上,人们要穿着御寒用的连体内衣。其样式是将人体上下身全部包围,手脚腕口收紧,几乎等于将秋裤和秋裤无缝结合到了一起,以确保保暖。

一直到1915年,一个叫弗兰克·斯坦菲尔德的加拿大人才发明了现代样式的秋裤,并在这一年12月7日申请了秋裤的专利,成为现代商业秋裤之父。

这样看来,其实秋裤时髦着呢,你完全不用因为穿了它而感到脸红。

穿秋裤会令人丧失抗寒基因? 环境导致性状改变很难遗传

这个吐槽秋裤的流言指出,穿秋裤可以令人丧失抗寒基因,在秋裤的“溺爱”下,人的腿部肌肉和运动神经会退化。只需要给三代人连续套上秋裤——大约是60年,该人群中腿部抗寒的基因就会降低到千分之一以下。

最早提出这种说法的人,依据的可能是拉马克的理论。作为进化论的先驱,法国生物学家拉马克曾提出过两个著名的原则——“用进废退”和“获得性遗传”。前者指经常使用的器官就发达,不用会退化,后者指后天获得的新性状有可能遗传下去。如果简单套用他的学说,上述秋裤影响抗寒基因的传言貌似有些道理。

但是北京生命科学研究所郭佳博士在接受科技日报记者采访时说,曾经有一个经典实验很好地驳斥了拉马克的学说。科学家把老鼠的尾巴剪掉,然后让断尾的老鼠生小鼠,连续切了22代老鼠的尾巴之后,发现第23代仍然长出了尾巴。“人类进化是很多年的事

情,不可能经过短短60年就发生改变,在我的知识框架里面,由外在环境条件导致的生物性状改变是很难遗传的,可以遗传的是细胞内的核物质,包括DNA、RNA。”而且郭佳指出,虽然核酸会发生突变,但是细胞会有一些复杂的机制阻止核酸突变,即使突变发生了,也能在不同水平上修复突变。因此不穿秋裤只是个体抗寒能力的训练,从整体来说,不会导致基因的改变和遗传。

东南大学附属中大医院骨科副主任医师陆军接受媒体采访时曾表示,与人体“抗寒”或“耐寒”能力相关的应该是一组基因。但一些基因和能量代谢、免疫机能等有关。抗寒能力还与饮食结构有关。在他看来,随着国民肉类等高蛋白摄入量的增加,整体的抗寒能力也会提高。“我生长在南方,曾在海外也待过几年,一直没有穿秋裤,现在也有很多年轻人不穿秋裤。”陆军说,这就证明国人的抗寒能力并未下降,这与基因是没有多大关系的。

母亲穿秋裤影响孩子抗寒能力? 抗寒能力可通过后天锻炼提高

朋友圈里还有一则流传甚广的传言称,三九严寒冰雪地里,日本女孩一直光腿穿短裙,不穿秋裤的目的之一,便是将锻炼出来的抗寒基因一代代地遗传给孩子。传言中对此还进行了“科学”的分析:腿部热量是由肌肉中的线粒体产生的,线粒体能量转化的效率决定了腿部抗寒的特性。决定线粒体能量转换效率的基因坐落在线粒体自带的DNA中。下一代的线粒体100%遗传自母亲,这种独特的母系遗传决定了只有女性进行受寒锻炼才能对下一代的基因产生影响。

多个蛋白,其中只有13个是线粒体DNA编码,其余都在染色体上编码,发热相关的基因ucp1由人类细胞核中4号染色体编码,也就是说可以遗传自父母双方。”北京生命科学研究所黄嵩博士告诉科技日报记者。

“线粒体有自己的DNA,但是完整线粒体的合成和装配也要核DNA的参与。虽然线粒体是以母性遗传为主,但是在细胞的一生中,线粒体是动态不断变化的,有裂解,有聚合,基本上很难说下代跟上一代的一样。”此外,郭佳还补充道,腿部抗寒除了需要产生热量以外,还与腿部皮肤感知温度的能力相

心理话

越“变态”越成功?

文·廖玮雯

“变态”这个词,在日常生活里用得和“神经病”一样多。相较“常态”而言,我们如果用比较温和的词语形容的话,可以将其称之为“不正常”。在心理学层面,我们说一个人“不正常”,可能更加倾向于他可能存在某种“人格障碍”。

自恋、偏执、依赖、强迫、边缘型、反社会……每个词语都能让我们在头脑中浮现出“变态”两个字。美国精神医学学会在《精神疾病诊断与统计手册》中,将这种“不正常”称为人格障碍,且将其定义为:持续性的思维及行为与个人所处的社会文化明显不同,且至少有两种以上异于常人的表现。

但是,在日常生活中,相当一部分“变态”除了给自己与身边的人造成无尽的麻烦与困扰外,在另一个层面,他们往往更容易取得成功。据国外媒体报道,一项最新研究指出,约有五分之一的企业高层人员的心理变态特征属于“极高水平”。

那么,是不是越变态,越成功呢?或者天才向左疯子向右,二者几近无从区分? 来看大家都熟悉的曹操,在途经吕伯奢家时,吕家本以宾主之道相待,买酒杀猪,曹操反而顾忌多疑,一下杀死吕家八口。那句“宁可我

负天下人,不可天下人负我”就是出自于此。

从这点看,曹孟德是一个典型的“反社会人格障碍患者”,残忍、多疑、缺乏同情心,置良俗法度于不顾。但是,他不但是一个杰出的军事家、政治家,还是一个伟大的诗人,作品大气磅礴,流传千古。他的个人魅力同样势不可挡,否则群雄归附,建功立业绝无可能。

诗人顾城是一个回避型人格障碍的代表,同时他又无比自恋。所以,他逃避过多的与人接触,与妻子来到一个小岛上,与世隔绝。同时,他如同一个孩子般,要求妻子接纳他的情人……在妻子的面前,他一如暴君,恣意妄为。得知妻子可能离开他后,残忍地杀死了一路追随他的发妻,随后自杀。但是,就是这样一个人,写下了太多如童话一般的诗歌被人们广为传唱。

著名的“偏执狂”、拥有强大的“现实扭曲场”的乔布斯,让同事和好友伤透了脑筋,但是若没有他的“偏执”、苛求完美,就不会有如今强大的苹果帝国。

日本心理学家冈田尊司如此形容人格障碍:他们有着过激的思维、过激的行为方式;他们的共性在于,过度重视自己,特别容易受伤。高度的自尊与敏感,构成了他们独特的



世界。

这些人普遍活在自己的观念中,有自己的处事原则与对人的理解。所以他们往往会以一种“不正常”的状态出现,偏激、执拗、惹人不快,甚至伤人、伤己,违背道德、触犯法律,各种思想、行为简直让人无法忍受。

但是他们也具有打破禁忌、突围而出,展示人类无限自由的那一面,这种不断去超越的精神具有无比的吸引力,这便是他们独有的魅力所在。

同时,不肯长大的“孩子气”让他们保有童真,这种脆弱、敏感、任性、固执,让他们在感

知世界、观照内心之上有常人无法企及的细腻与真实,当这些得以体现在他们的艺术作品上的时候,足以令人叹为观止。

他们可能有着不幸的童年,为了在艰苦的环境之中生存下去,他们会比所谓的正常人更加努力奋斗、磨砺自己,将自己某方面的才能发展到极致,那些让他们痛苦的一面,往往会通过另一面的极度发达来进行弥补,这也是他们获得常人难以企及的成功的重要方面。

在我看来,这个问题的关键不在于一个人是否“变态”,而在于他们“变态”的倾向究竟是在导向创造,还是毁灭。

包包·包打听

秋膘是什么人都可以贴吗?



养老老干部

俗话说“夏天过后无病三分虚”,依照中医春夏养阳、秋冬养阴的原理,秋冬需要进补。现在这个季节,是不是意味着我可以开启疯狂“贴秋膘”模式了?



熊苗



熊苗

你先别着急“贴膘”,据我所在现代社会并不是所有人都适合“贴秋膘”。不过我也不是专业人士,让我们来听听北京营养师协会理事、国家高级营养师熊苗怎么说。

秋季适当进补是恢复和调节人体各脏器机能的最佳时机。

在民间,“贴秋膘”的首选当然是吃肉,“以肉贴膘”。正常的成年人尤其是上班族,可适当增加食肉量,食用低脂肪的鸡肉、鱼肉,将隔日50—75克的摄入量提升至100—200克。但是超重肥胖者、三高(高血压、高血糖、高血脂)患者无论何时都需要远离高脂肪、高热量的食物。

而且,经历了漫长酷热的夏季,人们由于多食用生冷物品,多有脾胃功能减弱的现象,因此秋凉伊始忌贸然进补。秋季进补之前要给脾胃一个调整适应时期,可先补食一些富有营养又易消化的食物,以调理脾胃功能。如鱼虾、各种瘦肉、禽蛋以及山药、莲子等。此外,秋天天气渐渐转凉,人们往往会出现不同程度的口、鼻、皮肤等部位的干燥感,故应吃些生津养阴滋润多汁的食品,少食辛辣、煎炸食品。

本期包包:何亮

在这里你能找到包包,包包能找到专家,有什么问题,尽管砸过来吧!可以在“科技改变生活”公众号平台直接霸气提问,或者给包包发电邮,“包包”看这里:baobaobaodating@sina.com

给您提个醒

谨慎使用含阿司匹林的中成药

国家食品药品监管总局近日发布消费警示,提醒消费者谨慎使用含阿司匹林的中成药,有关专家指出,长期服用含阿司匹林的中成药有可能会造成凝血方面的问题,因此不应长期服用。

阿司匹林作为传统的解热镇痛药,经常被添加到许多治疗感冒的中成药里,常见的有菊蓝抗流感片、金羚感冒片、速克感冒片(胶囊)等。

有关专家指出,服用含有阿司匹林的中成药时需注意以下事项:严格按照说明书用药,切忌超量服药。宜在饭后用温水送服,不可空腹服用;不可重复使用含有阿司匹林的中成药,不宜合用其他解热镇痛药或同服含阿司匹林的西药复方制剂;在服用含有阿司匹林的中成药时,应禁止饮酒或含酒精的饮料;儿童在患有流感等感染性疾病时,应尽量避免或不服用含阿司匹林的中成药;孕妇及哺乳期妇女应尽量避免服用含有阿司匹林的中成药;痛风患者、慢性或复发性胃或十二指肠病变者慎用;有哮喘及其他过敏反应时应慎用。

阳澄湖大闸蟹80元是成本价

金秋十月蟹正肥。螃蟹越来越多地成为聚会餐桌上的佳肴。其中,阳澄湖大闸蟹格外受到青睐。然而市面上充斥着各种所谓的“阳澄湖大闸蟹”,真假一时难以分辨。那么,在购买时如何能买到正规的阳澄湖大闸蟹呢?

苏州市质监局编研所所长杨小明说,2005年起,大闸蟹的防伪使用了蟹扣,有了“国家地理标志产品专用标志”,在外观上基本保持不变。消费者打开防伪专用标识,可以看到背面显示的12位数码;拨打电话95105581、发送微信至qbszfzfw公众号、手机登陆m.qbszs.com网站、电脑登陆www.qbszs.com网站进行查询,可根据提示验证真伪。此外,防伪蟹扣的正面应该是3D彩印的专用标志;打开防伪蟹扣的背面查看数码,应该是绿、蓝、红3色;数码的上、下端共排列一次性印刷的14种不同颜色。

今年有一半左右的阳澄湖大闸蟹通过电商渠道销售。网上购买怎样辨别真假呢?阳澄湖大闸蟹行业协会秘书长严金虎介绍,阳澄湖大闸蟹的收购价格,加上人工等成本,一般售价都在80元以上。同时,行业协会已与京东、天猫等电商平台签约并进行共同监管,在选择店铺时,消费者可先在协会官网查询其是否为会员单位,其次在质监局官网查询其是否具有地理标志使用权,两者同时满足则基本可以放心购买。

扫一扫 欢迎关注 科技改变生活 微信公众号

