

长知识

过年嗑瓜子那些事儿

无论你位于祖国的哪里,年货里都少不了瓜子。亲戚朋友聚在一起聊天、看电视,伸手就能抓到一把。然而别只顾着吃瓜子,你有没有想过瓜子背后隐藏的一些小知识呢?

为什么瓜子磕了停不下来?

虽然瓜子并没有特别美味,但嗑瓜子却似乎有种魔力,让人停不下来。哪怕口干唇燥舌尖起泡,还是不由自主地吃了一把又一把。这究竟是因为什么呢?

嗑瓜子这个活动其实可以分解为若干个嗑一粒瓜子的小活动,小活动相对于大活动更便于实施,小目标相对于大目标更容易实现。瓜子壳给人享用美味制造了一点小障碍,但克服起来又很简单,而且还很容易掌握技巧。在单独的、嗑一粒瓜子的小活动中,参与者的行为(嗑瓜子)和结果(吃到瓜子)之间的时间跨度短,也就是说努力得到的反馈及时,使得参与者更容易建立起行为—努力—反馈之间的因果联系,心理就很容易得到满足,激励着你不断地重复这个过程。

中国人何时开始嗑瓜子?

瓜子,无外乎葵花子、南瓜子和西瓜子,其他瓜的籽,要么无法批量生产,要么无法当零食食用。

我国嗑瓜子的习俗在明代已经流行。从历史渊源来看,西瓜子是真正意义的“由来已久”。最早记载西瓜子可食的是元代《王祯农书》:“(西瓜)其子晒干取仁,用荐茶易得。”在明清两代,没有其他瓜子能撼动西瓜子的地位。而且嗑瓜子的习俗传入了宫廷,明代《酌中志》中记载了明神宗朱翊钧“好用鲜西瓜种微加盐培用之”。

葵花子和南瓜子虽然也是瓜子中的成员,但是广为流行却是近代的事。向日葵和南瓜都是美洲作物,大概从16世纪上半叶——也就是晚明的嘉靖年间传入中国。南瓜子从晚清开始流行,葵花子从民国时期开始流行。也就是说,西瓜子单独支撑了长期以来民间嗑瓜子的习俗,即使在葵花子和南瓜子成为常用零食之后,地位依旧没有改变。

外国人嗑不嗑瓜子?

那么,全世界是不是只有中国人嗑瓜子呢?好像真的很少见到国外电影或者电视剧里面有嗑瓜子的情节。外国人是不是不吃瓜子呢?

美国人不喜欢吃瓜子等有硬壳的食物,这可能与快节奏的生活方式有关。但他们也会吃脱壳后的瓜子,只是在烤面包、饼干时用作装饰。在德国、法国人们认为瓜子是鸟类和仓鼠吃的,不是人的食物。

但西班牙人和我们一样,对瓜子特别钟情。特别是现场看球的球迷们,瓜子就是他们看球的“最佳伴侣”。西班牙人嗑瓜子速度比中国人快。不过,西班牙瓜子基本上都是原味的,没有那么多香料,甚至连盐都少加。

此外,大多数亚洲国家的人们也是吃瓜子的,尤其是东南亚地区。而像俄罗斯、土耳其等地跨亚欧的国家,人们也是比较喜欢吃瓜子的。但日本是个例外。在日本,几乎没有人吃瓜子。因为日本是一个十分注重礼仪的国家,他们认为,把食物放进嘴里再拿出来是非常不礼貌的行为。

嗑瓜子等于喝油?

过年时,一家老小围坐在一起,聊天嗑瓜子其乐融融。不过最近网上流传着一种说法很吓人,说瓜子含油量很高,吃瓜子等于喝油,这是真的吗?

以炒瓜子为例,每100克葵花子,去皮后可食用部分为50克,脂肪含量大约25克,而中国居民膳食指南推荐的每人每日食用油的摄入量不超过25克—30克。尽管我们从瓜子中摄入的脂肪与从葵花子油中摄入的脂肪没有本质的差别,但是说吃瓜子就等于喝油未免有些夸张。

因为,虽然瓜子仁中的脂肪含量占了大约一半,但是瓜子中的脂肪以油酸和亚油酸为主,饱和脂肪仅占了14%,无胆固醇。适量的油酸和亚油酸都有降低总胆固醇和“坏胆固醇”的作用,对身体有益。此外,瓜子还含有20%—30%的蛋白质,以及大量的维生素E、叶酸、镁、钾、钙、硒和膳食纤维等重要营养成分。但瓜子也不能吃得太多,否则可能会因摄入过多热量和油脂,造成高血脂,引发肥胖风险。



(本版图片除标注外来源于网络)

PK 第1局 用途

正方: 钻石是经过琢磨的金刚石,是碳元素在高温、高压条件下形成的一种单质晶体。它本来就只是一种矿产资源,除了硬度很高外,没有什么特点,对人并没有多大益处,当年很多开采矿产的老板将钻石原石乱扔,可谓弃之如敝屣。而后有一些精明商人介入,将钻石加工打造成戒指,并赋予其爱情、坚贞、纯洁等意义,此后钻石的价值便一飞冲天。

反方: 众所周知,钻石主要用于首饰,但又不仅限于此。“金刚石的用途有很多。”中国科学院大学材料科学与光电技术学院教授陈广超告诉科技日报记者。

金刚石按用途可分为两类:宝石级金刚石(即钻石)和工业用金刚石。宝石级金刚石主要用于首饰、收藏和特殊用品的镶嵌(如佛像、权杖);除了用作装饰品以外,金刚石也被广泛应用于各个工业领域。由于它是目前世界上最硬的天然物质,莫氏硬度达到最高的10,所以人们利用这一特性,把它制作成各种切割、研磨工具,比如,拉丝模、车刀、刻线刀、硬度计压头、地质和石油钻头、砂轮刀、玻璃刀、金刚石笔、修整器刀以及磨料等,广泛应用于对各种物质的加工和各种科学钻探;此外,人们还根据金刚石所具有的其他优异理化性能,将它应用于航天、航空工业中,并且“英国布里斯托大学的保罗·梅教授早在本世纪初就提出,21世纪将是金刚石的时代,它将替代硅成为终极半导体。”陈广超说。

情人节买钻戒,先来看看这个吧!

是钻石恒久远
还是骗局永流传

本报记者 陆成宽

情人节马上到了,节日的氛围在商家的宣传下也渐渐浓了起来。这是一个很重要的日子,礼物当然是必不可少的。然而,选礼物却是一件令人挠头的事情,选好了,情人节过得甜甜蜜蜜;选不好,爱情的小船可能说翻就翻。但有一种礼物却是怎么选都不会错的,那就是钻戒。

“钻石恒久远,一颗永流传”,作为坚贞爱情的象征,钻石以其闪亮瑰丽的外表赢得了天下女人的芳心,并迫使全世界的男人买来“献殷勤”,很多人认为钻石的高价缘于其稀有珍贵,但也有人指出钻石本身并没有任何价值基础,其高价格完全是靠人为控制供应链,是最大的营销骗局。那么,事实到底是怎样的呢?我们并不想在情人节来临之际给谁添堵,那么不妨把正方(认为钻石是骗局的一方)和反方(认为钻石不是骗局的一方)观点都摆出来,由您自行评判吧。

PK 第2局 储量

正方: 1870年南非发现了巨大的钻石矿,产量可以用吨计。一夜之间,市场上充斥了钻石。南非矿背后的英国投资人害怕了,因为随着开采量的增加,钻石早晚会上涨。于是这些钻石矿的主要投资人合并了他们的资产,建立了一个单独的实体,控制钻石产量,维持公众对钻石稀缺的印象。这个实体就是戴比尔斯。通过在各国设立贸易公司,戴比尔斯控制了全球的钻石交易,并将钻石打造成财富、权力和爱情的象征。人们被灌输钻石不是一种可交易的商品宝石,而是求爱和婚姻生活不可分割的一部分。就这样,钻石被少数大公司垄断控制,高昂的价格也让国际巨头赚的盆满钵满。

反方: 钻石的主要产地集中在俄罗斯、南非、加拿大、博茨瓦纳、澳大利亚等国家。在陈广超看来,储量问题也是仁者见仁智者见智,如果有新的矿藏发现,原来统计的矿藏量就会被否定。“目前,以我了解的数据来看,全球的储量大概有9000亿克拉(约合18万吨),但其中有70%—80%是工业级金刚石,很难用来制作首饰。”陈广超说。

这就意味着,在开采出的金刚石中,只有20%能达到宝石级,而其余80%只能用于工业。陈广超表示,从全球来看,工业级钻石的储量是很大的,饰品级钻石却不算多,如果没有发现新矿藏,按现在的开采速度,大概还能开采20年。

据了解,每年全世界天然钻石产量约1亿克拉,折合为2000万克,即20吨,其中约20%为宝石级,即4吨。而黄金的年产量大约在2500—3000吨之间,数百倍于宝石级天然钻石。

PK 第3局 可替代性

正方: 近期,新加坡LLA科技公司宣布了一项成果,他们可以将自然界几千年发生的变化缩短到两三个月,像栽种花草一样在实验室里“种植”出比起天然钻石毫不逊色的人造钻石。在价格方面,人造钻石比相同克拉数和等级(包括颜色、清晰度、切割完整程度等)的天然钻石便宜大约40%。人造钻石和天然钻石的成分一模一样,都是货真价实的钻石。用现代物理方法分析时,没有任何区别,即便从光谱上分析,也看不出区别。所以人造钻石完全可以替代天然钻石,天然钻石根本不值得购买。

反方: 钻石是一种天然矿物,在数十亿年前就在地球上形成了。人造钻石和天然钻石不能相提并论。来自国际钻石中心(IDC)的阿尔莫认为:“人造钻石实际上是将情感从钻石中剥离出来,而把价格放在第一位,这并不是人们想要的。”

更重要的是,人造钻石与天然钻石并非一模一样,虽然物理方法无法分析出人造钻石与天然钻石的区别,但是有经验的老切工却可以辨别。

在陈广超看来,“所有的天然钻石都会有生长线或生长点,人造钻石也会有生长线或生长点,但是这种生长线或生长点极其规律。这种区别需要从业时间长、有经验的专业人员才能看出来,刚刚入行的普通切工是看不出来的。”

视觉中国

有人喜欢看你挤痘痘

心理话

倪雅琪

快过年了,又可以窝在家里刷电影、追剧、看小视频了,说起看视频很多人可能会看搞笑视频、游戏攻略,甚至是恐怖短片,但是你可能想不到还有数量颇多的人喜欢看更另类的重口味视频。

国外一位名为桑德拉·李的皮肤科医生在YouTube网站上开设了一个普及皮肤健康知识的频道,其内容涵盖了如何挤压痘痘、清理脓包、根除黑头等。迄今为止,她的频道已有超过330万的订阅人数,总体观看量超过18亿次,最热的视频有多达3700万次的观看量。一大票粉丝在视频下面留言:“很恶心,但我就是爱看!”“不知道你为什么看了一遍又一遍。”甚至有人直呼:“太过瘾了!我一定要分享给更多的朋友。”

为什么常人认为恶心的视频反倒如此受欢迎呢?这些人究竟是怎么了?

从“整饰行为”说起

鸟儿爱惜羽毛,哺乳类动物舔舐身体。这是大自然中最为原始的“整饰行为”,却也是确保机体有效运转的重要前提之一。人类历经演变的过程,整饰行为也通过集体潜意识的经验保存下来,沉积在心灵的原始底层,又无时无刻不寻求着外在表现。比如,仔细回想,你便会发现自己常常不自觉地抚摸头发、抓挠身体、舔舐嘴唇等。而挤压小痘痘,也属于“整饰行为”之一。一旦摸到一颗小痘痘,便心痒痒地想要把它挤掉。但若挤压方法不得当,又会使自己的脸部变成“月球表面”,坑坑洼洼,难看至极。如此左右为难,究竟该怎么办才好呢?是屈服于原始的本能,还是听任理性的约束呢?

观看别人挤痘痘的视频,恰恰就是一个折衷的法子。你无须付出代价,便能满足心底本能的需要。当你开始观看视频的那一刻起,便已经悄然将自己代入其中。“挤呀、挤呀,挤痘痘!”你用力地叫喊着。从看似恶心的视频之中,获得了一种替代性的满足。

打开心底的快感阀门

随着你第一次点开挤痘痘的视频,心地的快感阀门,也被“咚”地一声打开了。

桑德拉·李曾经在采访中表示:“观看别人挤痘痘,就像欣赏恐怖片或者坐过山车一样,人们会感到莫名的刺激与激动,乃至欲罢不能。”前者在安全之余令你感到恶心,后者则在安全之余令你感到恐惧。它们看起来似乎毫不相关,但触发的反应却均由边缘系统所调控,并将释放出多巴胺。这是一种神经传导物质,传递兴奋的信息,且与成瘾行为息息相关。一旦形成奖励机制与强化刺激,就很难停下来了。

一些观众透露道,自己在看完视频后,产生了“自发性的知觉高潮反应”,即俗称的“颅内高潮”。他们在头脑内演绎了一次次的跌宕起伏,释放冲动与压力。“爽爆了!”“很痛快!”“看到那些浓稠的液体从皮肤里面挤出来,感觉非常刺激!”他们反复观看了一遍又一遍,尽享快感的滋味。原本恶心的视频,早已化为了甜蜜。

分享禁忌让彼此靠近

甲之蜜糖,乙之砒霜。被一些人视为恶心的存在,在另一些人眼中却是倍加爱惜的“宝物”。他们不光把这些视频一遍遍细细观摩,还要分享给亲朋好友,践行独乐乐不如众乐乐的原则。

事实上,一项发表在《人格与社会心理学期刊》中的研究表明,恶心的事物能够轻松地抓取人们的注意力。相比起普通的事物而言,人们更加愿意与朋友传播及讨论那些恶心的东西。

这听起来似乎很不可思议。但是,若能暂时地撕下“恶心”的标签,以一种中性的眼光加以审视,你会看到“恶心”的背面实则是一种突破社会规范的禁忌。而分享禁忌,恰恰可以有效地增加亲密感。正如一群人会秘密地接头,分享偷听来的八卦,或讲述另一人的坏话,借此来拉近关系。另一群人也在痘痘、粉刺、脓包、黑头、囊肿所包裹的世界中,寻觅着缓慢靠近的途径。谁也不比谁更高尚,谁也不比谁更卑劣。只不过是让孤独的心,不再那么孤独罢了。