

生活百科►►

## 男人就是比女人更健忘

男人们似乎总在因为遗忘而遭到批评:他们不是漏掉某个重要他人的生日,就是把结婚纪念日抛在脑后,或者忘记把垃圾带出去。不过,最近的一项研究似乎在为男人们“辩护”。这项发表于《脑、意识与计算心理学期刊》的研究发现,无论处于什么年纪,男人们都会比女人更健忘。

在此项研究中,挪威科技大学乔斯坦·霍尔曼教授领导的科研团队对 37405 名男性和女性被试的信息进行了分析。这些被试选自挪威一项纵向人口健康研究的样本库,其年龄均在 30 岁以上。

研究者请这些被试回答关于他们记忆力水平的 9 个问题,其中包括他们的记忆力自年轻时至今有无发生变化,以及他们是否难以回忆起某些特定日期,抑或在一段时间前发生的事情。

分析结果显示,约半数的被试报告存在记忆问题,其中 1.2% 为女性,1.6% 为男性。整体而言,研究者发现被试们的记忆问题随年龄而增长,但无论在任何年龄组,男性被试都报告了更多的记忆问题。此外,研究者还发现,年轻的男性被试健忘程度并不亚于年长者。

对此,霍尔曼教授评价道:“男性比女性更加健忘是个令人深感意外的结论,此前从未有文献对此进行过记载。同样令人惊讶的是,30 岁的男性可以和 60 岁的男性同样健忘。但这些结论都是确凿无疑的。”

去年,一项发表于《今日医学新闻》的研究指出,男女两性在大脑构造上存在差异,这便可以解释为什么男性擅长某项工作,女性则更擅长另一些工作。而对于导致这种记忆性别差异的成因,研究者推测了一系列因素,如高血压和高血脂可能引发神经退行性病变,进而导致记忆力减退,而这类病症在男性中更为普遍。但是,此项研究尚未发现关于记忆性别差异成因的明确证据。

霍尔曼教授及其团队表示,他们计划在进一步的研究中求证在年轻时出现记忆问题者是否更有可能罹患痴呆症。“数项研究已经表明,主观记忆障碍可能是遗忘型轻度认知障碍的前兆,并最终发展为痴呆,这意味着主观记忆障碍可能对认知障碍的早期诊断意义重大。

## 边吃饭边看电视有何不妥?



据了解,边吃饭边看电视会使大脑因电视情节的紧张刺激而处于兴奋状态,从而对肠胃蠕动起到一定的抑制作用,以致阻碍或减少消化液的分泌。由于精神过于集中在电视节目方面,还将不同程度地延长吃饭时间,这不仅会让饭菜变凉,咀嚼食物不仔细,而且会影响食物消化和营养吸收,长时间如此则可能落下慢性肠胃疾病。

同时边吃饭边看电视也会影响人们的食欲,即使是很香很好的饭菜,也可能会食而不知其味,长此以往即会导致营养不良。

此外,边吃饭边看电视,血液会流入消化器官,这时大脑就会出现血液供应不足甚至缺氧等现象,时间一长则可能引起神经衰弱、头痛等疾病。如果因电视情节刺激而分散了注意力,或容易引起吞咽障碍,甚至将食物吸入气管。

## 寿命受母系遗传影响更大

一项最新研究称,寿命受母系遗传影响更大,因为线粒体中的一些基因变异会影响后代寿命,而线粒体基因组只属于母系遗传。

这项研究由德国马克斯·普朗克研究所和瑞典卡罗琳医学院研究人员共同完成。他们通过动物实验发现,如果在雌性实验鼠的线粒体 DNA 中诱发一些特定的基因变异,它们的后代平均寿命仅为 45 周左右,比正常雌鼠后代少活约 10 周。此外,这些有遗传缺陷的实验鼠还出现了脑损伤、运动功能障碍等衰老加速的症状。

研究人员解释说,线粒体是细胞中的“动力工厂”,为细胞的生命活动提供动力和场所,一般认为线粒体损伤与衰老之间有密切关系。而线粒体拥有独立于细胞核的遗传物质,只通过母系遗传。

(本版综合稿件)



# 打破温度计会水银中毒吗?

近日,有新闻报道,一个五岁男孩体内被灌入大量水银,将对孩子的身体造成严重伤害。水银,也称汞,在外界看来是毒性很大的一种物质。但其实我们平时生活中,又经常会跟水银打交道,比如,用温度计测体温的时候,国内的医院通常使用水银温度计。水银温度计利用水银热胀冷缩的性质测量温度,水银被包在玻璃管中。玻璃易碎,而水银对人体有害,如果打破了水银温度计后,应该怎么办呢?

## 不可用抹布收集水银

首先,迅速将小孩和宠物带离房间,注意不要踩在水银上;不要用吸尘器、扫帚或抹布清理水银;与水银有接触的衣服、鞋等留在泄漏的房间内。然后,在保持房间通风的情况下清理水银;如果家里有塑料或者橡胶手套,戴上手套收集,不要使用其他手套;如果房间能调节温度,尽量降低房间温度。

教科书的水银泄漏应对是撒硫磺,或者用吸管吸到密封

器皿中,然而家庭中不一定正好有这些物品。下面是普通家庭常有又可能派上用场的东西:硬一点的纸、胶带、塑料袋、手电筒。如果没有条件撒硫磺再收集,而水银又位于瓷砖之类的硬平面上,那么可以用两片纸片把能看到的水银小球尽量聚集成一个大球,像铲菜一样将水银球通过纸片挪到塑料袋中,密封塑料袋。如果水银洒在地毯之类的粗糙平面上,大

量的水银小球很难聚集在一起用纸片清理,这时候可以用胶带将它们粘住,然后跟胶带一起挪到塑料袋中。塑料袋建议多套一层,防止破裂和泄漏。由于水银反光,可以用手电筒帮助寻找暗处或特别小的水银颗粒。破碎的玻璃用另一个塑料袋收拾,防止碎玻璃扎破装有水银的塑料袋。

收集水银时,只能使用有平滑表面的物体接触水银。常见的错误清理工具除

了抹布和吸尘器,还有棉签和海绵,这些东西会让水银分散成更多更小的颗粒。水银如果不与人体直接接触,只是其气态形式对人体有害,而且肺部对气态水银的吸收能力是皮肤对液态水银吸收能力的几十倍。而一定质量的水银形成的小球数目越多,则表面积越大,水银气体产生的速度越快;因此,在收集水银时,尽量先让水银聚集在一起。

## 保持通风至少 24 小时

将水银泄漏的房间跟其他房间隔离,保持水银泄漏房间最好的通风条件,有可能的话将房间温度升高。如果其他房间还有人居住,最好也保持良好的通风条件。家用温度计的水银含量是 0.5g,对于一个面积 80 平方米、高 2.5 米的房间,一只温度计的水银完全挥发后,空气中水银量是 2.5mg/m<sup>3</sup>,是美国气态水银安全标

准的 100 倍,因此收集液态水银和通风这两个步骤是必须的。EPA(美国的官方环境保护机构)推荐正确收集水银后,至少通风 24 小时。如果家里有风扇,通风时可以利用风扇加快气体流动;温度越高,水银饱和蒸汽压越高,水银挥发速度越快,所以收集水银时保持房间低温,通风时要保持房间高温。

水银颗粒越分散,表面积越大,挥发速度越快。20 摄氏度时,水银的挥发速度是 ~ 0.06mg/cm<sup>3</sup>/hour,一个 0.5g 水银立方体的体积约 0.04cm<sup>3</sup>,表面积约 0.7cm<sup>2</sup>(实际形状接近球形,这里用立方体估算)。如果完全不收集水银,温度计打破后第一个小时可以挥发 0.04mg;如果水银不聚在一起的话,挥发量可以大于

0.04mg。人体水银中毒的门槛是血液里 0.05mg/L,一个成年人的血液大约是 5 升,所以成年人需要通过呼吸吸入 0.25mg 的水银才会中毒。然而,在收集水银时,恐慌是不必要的,因为人一小时只呼吸约 0.5 立方米的空气,远小于一个房间的体积,因而仅仅清理一支温度计的泄漏水银很难引起汞中毒。

## 沾染水银的衣物不能直接清洗

有条件的话,将装有水银的塑料袋封闭在一个玻璃器皿中,比如一个有盖子的玻璃杯中,杯外用纸标明里面有水银。收集到的水银应

该交给卫生环境部门处理,不应该直接扔进下水道或者垃圾桶。

对于沾上水银的衣服和鞋子,丢弃是一个选择,清

理是另一个选择。丢弃前用塑料袋密封,一并交与卫生环境部门。如果实在舍不得丢弃,又能确保残余的水银颗粒已经清理干净,可以在

没有小孩而通风又好的地方挂上几天,确保水银挥发完全。不能直接用洗衣机或烘干机,清洗可能沾染水银的衣物。

## 孕妇不要吃体型巨大的鱼类

吸入少量的水银会影响婴幼儿和胎儿的神经系统,吸入大量的水银会引发人体过敏、战栗、胸痛、肾脏损伤和记忆力下降等症状。环境中的水银超标会影响健康,日本曾发生过的水俣病就与工业废水中汞超标有关。患者有运动、听力和

语言障碍,严重情况下会发生痉挛、神经错乱和死亡。因此,随意将泄漏的水银丢弃到垃圾桶或下水道是一种错误的做法。人体可以应对少量和短期的水银摄入,但是周期较长;如果无继续摄入,每 60 天人体水银量会降低一半。

在日常生活中,除了温度计可能含水银外,荧光灯灯管中也含有约 1~10mg 的气态水银。这种灯管被打碎的地方也需要让小孩和孕妇离开,并在短时间内保持良好的通风条件。此外,食物链高端的鱼会在体内积累环境中的水银,因

为水银对胎儿的影响更大,孕妇要尽量不吃体型巨大的鱼类。

总之,打破了家用水银温度计没必要紧张,只需做到小孩回避、收集水银、保持通风、废物处理这几件事情就可以了。

# 生活中的身高误区

病、环境等因素的影响。正常儿童不同时期生长速度不同,通常情况下,如果孩子出生时身长小于 50 厘米,2 岁以下儿童每年增长小于 7 厘米,4 岁至青春前期儿童每年增长小于 5 厘米,青春期末,如果家长一直抱着等等的看的心态,等到孩子已经发育成熟,非但等不来晚长,还会抱憾终身。因此,想判断孩子是否晚长,一定要找专科医生。

“生长速度减慢往往是儿童疾病的早期信号之一。”人的身高受遗传、营养、疾

建议,家长每 2 个月给孩子测一次身高,如果在班级站队总是排在前 3 名,而同龄孩子个头矮 5 至 10 厘米,家长就应该引起注意,最好带孩子到正规医院的儿科内分泌门诊就医。

此外,运动对于儿童生长也有许多好处,还可以改善孩子的厌食症状,有胃口吃饭了,营养自然就改善了。家长应该多让孩子在户外活动,多做跳绳、打篮球、打羽毛球等身体向上且四肢运动较多的运动,这些都有利于身体发育。

“23 岁还蹿一蹿”的说法已经过去,晚长可能是体质性青春发育延迟,多发生在男孩身上,通常有家族遗传史,它会伴随孩子骨龄发育的延迟,青春期的延迟等,需要一系列检查才能最终判定。如果家长一直抱着等等的看的心态,等到孩子已经发育成熟,非但等不来晚长,还会抱憾终身。因此,想判断孩子是否晚长,一定要找专科医生。

“生长速度减慢往往是儿童疾病的早期信号之一。”人的身高受遗传、营养、疾

抽样调查显示,中国矮小症发病率约为 3%,现有矮小人口约 3900 万。而目前我国每年就诊的矮小症患者不到 30 万,真正接受治疗的患者不到 3 万名。调查还发现,有 41.9% 的家长对儿童矮小疾病认识不足,缺乏基本常识,32.3% 不认为矮小是病,误认为是孩子晚长,以后会长高,而 12.9% 的家长则不重视孩子身高,没有定期给孩子检查。中日友好医院儿科主任医师张知新表示,生活中人们对儿童长个儿有很多认识误区。