

科学家揭开猫比狗长寿之谜



据国外媒体报道,猫的特点是冷酷和孤独独行,它们不像狗一样被称为人类最好的朋友,但是猫的独立性格可能是它们长寿的决定性因素。

猫与狗相比,猫的寿命能延长3岁,平均寿命达到15年。科学家称,猫的“长寿之道”可能与它们傲慢、独居的性格有关。狗是群居动物,而猫喜欢独自生活,从而切断了传播疾病的可能性。

生物学家史蒂夫·奥斯塔德(Steve Austad)是一位驯狮专家,他说:“一种获得大量支持的衰老进化理论表明,动物生活在安全状态下寿命更长。猫的独居生活习性,有助于避免感染其它传染性疾病。同时,猫比狗拥有更多的天然防御措施。”

虽然狗有令人可怕的牙齿,但是猫长着锋利的爪子,拥有超级敏捷的身体。美国阿拉巴马大学衰老生

物学研究专家奥斯塔德博士说:“猫很难遭受掠食者攻击,因为它们具有很好的防御手段,如果你试着捕捉一只不想被捉住的猫,你将发现它们比狗拥有更多的武器。”

狗非常凶猛,但仅是牙齿作为攻击武器,它们不会采用其它方式伤害你。奥斯塔德认为,猫的独居生活习性在其进化历程中使其寿命逐渐延长,相比之下,狗的平均寿命是12年,而猫的平均寿命可达到15年。

此外,狗的寿命可能由于各种奇特的饲养方式而缩短,各种奇特的饲养方式也会导致狗变得不健康。目前,这项研究报告发表在近期出版的《科学》杂志上。

英国利物浦大学乔奥·佩德罗(Joao Pedro)博士从事衰老研究,他说:“我并不认为任何物种都有寿命上限,通过掌握生物衰老进程的科学研究,将有助于我们延长宠物的寿命。”

流言揭秘:多梦会影响睡眠吗?

梦到底是什么?梦有什么作用?梦发生在睡眠的哪个阶段?多梦会影响人的休息吗?对于梦,我们有太多太多问题,今天,让我们一起走进心理学大门,扒一扒做梦那些事……

1. 梦是如何产生的?

我们通常以“白日梦”来形容不可能发生的事,也就是说,正常情况下,梦是从睡眠中来的,人只有在睡眠状态下才能做梦。

睡眠的时候,肌肉处于对健康无碍的“瘫痪”状态下,而此时的大脑则好像一个超大幼儿园,里边有很多小朋友——大脑细胞,当大部分小伙伴都在休息的时候,总有一些不老实的会溜出窗外……

总之,梦是大脑细胞的活动,是睡觉的时候大脑细胞“留一半清醒留一半醉”的结果。

2. 我们为什么很难记住自己的梦境?

通过对睡眠者脑电波的监测研究,人们发现:睡眠状态下的大脑活动是有规律的在变化的,这个规律有四个阶段。

第1阶段:脑波活动3~7次/秒,持续20多分钟,这是容易被惊醒的浅眠状态。

第2阶段:脑波活动12~16次/秒,再持续20多分钟,这时睡眠更深一些。

第3阶段:脑波活动1~2次/

秒,呼吸和心率都达到最低,时间持续20多分钟,此时进入最深的睡眠状态。

第4阶段:脑波逐步活跃,看起来与1、2阶段相似,但是此时有一个最大的特点就是眼球快速转动,所以这个阶段也称为“快速眼动阶段”(REM)。这个阶段持续的时间比其他阶段都短,只有10多分钟。

四个阶段一共经历90分钟,整个晚上,我们经历多次循环的四个阶段。每次循环多一次,下次的REM会增多,少些深睡眠(第3、4阶段)。直到早上,我们可能会经历第1、2阶段,然后直接跳到第4阶段的睡眠。这就是我们为什么在早上被闹钟吵醒,继续睡时还能接着做刚才被打断的梦。

实验表明,在快速眼动阶段被叫醒的人,82%都说自己做梦了,而且绝大多数能回忆起梦的内容。而在其他阶段被唤醒的人,只有一半的人有梦的记忆,是因为没有做梦?还是做了梦却记不起来?我们无从得知。

我们很难记住自己的梦,是因为我们醒来的时候处于非快速眼动阶段(NREM)。如果在梦里受到突然的刺激醒来,那正处在快速眼动阶段,我们就会记得。

3. 多梦就等于失眠吗?

有研究表明,睡眠功能就是

保存和恢复,NREM和REM可能起着不同的作用。

NREM主管身体的修复,而REM主管大脑的修复。

REM阶段醒来的大部分人都会感觉自己做了梦,此时的大脑正处于混乱中,他感觉不到自己得到了充分的休息,甚至感觉不到自己其实已经睡了几个小时了。

所以,多梦是由于多在REM阶段醒来,失眠在更大程度上来讲是一个主观印象。

如果我们在REM阶段被梦叫醒,我们就需要更多的REM睡眠来弥补。

4. 梦魇正常吗?

梦魇是梦的内容失去了控制,让人感到极端的无助或者恐怖的情境。

一般来说,梦的作用,要么是满足现实中未能满足的愿望,要么就是延续现实中未能释放的情绪,这种情绪通常都是负面的,被压抑的,可怕的。梦魇



是后者。

身处一个复杂的社会,生活压力大,工作节奏快,情绪波动自然也会大,所以偶有梦魇,纯属正常。

但是如果经常梦魇,甚至重复做同一个噩梦,那就不正常了。因为经历过极度创伤的人更容易重复同一个梦魇,迫使他们一遍遍想起创伤的某个方面。这点对孩子的关注更有意义,如果一个孩子经常被噩梦缠绕,那么家长就要关注,他是否在外边经历了什么。

5. 梦境是可控的吗?

前边我们说过,梦是一些脑细胞“偷偷”溜出来活动的,所以一般情况下,梦是不可控的。

人能否在清醒的状态下做梦?也就是说,做梦者虽然身体是在睡觉的样子,但是大脑却能够清醒地意识到自己在做梦,他们知道身处何处,能认识周围的环境并控制自己的梦境。

这似乎有些荒谬!

但是在上个世纪七八十年代,英国心理学家基思·赫恩和斯坦福大学的斯蒂芬·拉伯格在实验室证明了可以通过在快速眼动阶段给做梦者一个信号,使其意识到自己在做梦,从而可以控制梦的走向。

清醒梦是睡眠与清醒之间的一种状态,做“清醒梦”的人需要长期训练。而作为一般人来说,白日做梦依旧是白日梦。

2050年喜马拉雅冰川将消失2/3 影响近20亿人

喜马拉雅山脉白色山峰耸立云间的瑰丽画面也许在短短几十年间就将只能出现在明信片上。这条分隔中国和印度的山脉拥有9座世界最高峰,被称为除南极和北极之外的地球“第三极”。青藏高原上分布着4.6万座冰川,占全球总量的近15%。然而,与地球另外两极一样,喜马拉雅山脉的冰雪正在因全球变暖而消融。

据西班牙《阿贝赛报》12月6日报道,根据中国政府的估算,青藏高原平均每年有247平方公里的冰川消融。自上世纪50年代以来,已经有大约7600平方公里的冰川消失,占到青藏高原冰川

总量的约18%。这已经是一个非常严重的环境问题,因为作为著名的“世界屋脊”,青藏高原孕育出了亚洲几条大江大河,如长江、黄河、湄公河和雅鲁藏布江,而冰雪消融影响着这些大河流域近20亿人的生活。

中国社会科学院(中科院)环境问题专家次仁平措(音)在接受包括《阿贝赛报》在内的境外媒体采访时表示,西藏遭受着气候变化带来的严重影响。河流水位因冰川消融而上涨,但降水却在减少。此外,近30年来,青藏高原的平均气温已经上升了2摄氏度,冰川还在持续消融,“但我们却找不到有

效的方法来遏制这一趋势”。更糟的是,全球变暖而带来的冰川融化还影响到了50座海拔7000米以上的山峰,其中有11座海拔超过8000米。

报道称,由于青藏高原的升温幅度比世界其他地区都要高,预计到2050年“世界屋脊”2/3的冰川将消失不见。此外,过去10年青藏高原地下的永久冻土也在融化,从而导致地下水渗流。根据中科院的最新研究预测,到本世纪末,青藏高原上可能将有超过80%的永久冻土消失。最糟糕的是这一地下层形成于数千年前,包含着约1.23万吨二氧化碳,一旦融化就会释放

到大气中,使得温室气体进一步增加。

一些冰川正在以每年大约300米的速度消退,海拔5200米的艾佛勒斯峰(珠穆朗玛峰)大本营区的冰川已经消失。这种趋势在短期内可能导致源头在喜马拉雅山脉的大河流域爆发更多洪灾,中国、印度、尼泊尔、不丹和孟加拉国等亚洲国家将深受其害。

报道称,为了控制水资源,中国政府在青藏高原建设了许多水坝,但发改委表示这都是出于发电需要,并且这些水坝在建造前都进行过充分的环境影响评估。在当

前这个资源日益匮乏的世界,水资源的地缘政治重要性愈加凸显,或将决定未来国际关系的走向。而青藏高原拥有庞大的淡水资源,成为各国争夺的目标。

报道称,与此同时,河流正在减少甚至消失。根据中国此前的全国水利普查,20年间有2.8万条河流消失。气候变化带来的类似恶果不仅仅影响到中国,最近的一些科学研究将喜马拉雅山脉的气温上升和冰雪消融与近来席卷欧洲和亚洲的热浪联系在一起。在这样一个越来越热的地球上,“第三极”的融化可能就是短短几十年的问题。