怕冷还是怕热由大脑决定

黄 岚

为什么阳光与海滩总会令人感觉“快乐”？那是因为在多数人的印象中，气候寒冷的冬天容易让人心情郁闷，而到了热情洋溢的盛夏，人们活力倍增，心情自然就会变得更好。然而不久前却有研究提出了新的结论——夏天或许会让我们的心情变得更“轻快”，可是却会让我们的脑袋变得更“笨重”。

这个说法来自美国疾病控制与预防中心的研究报告，该项目负责人表示，如果我们的体温迅速升高，中枢神经系统和循环系统会受到很大的影响。该结论得到实验数据的支持，只要大脑内部温度升高1℃~2℃，脑功能就会受损。这就是为什么当我们发烧的时候，都会感觉昏昏沉沉，脑袋“很重”。

除了发烧这种来自于我们自身的原因，研究者同时表示，“室温过高”这种外部因素，同样会影响我们大脑的工作能力。为了弄清楚室内高温是否会损害人的认知能力，哈佛大学公共卫生学院的专家召集了一批健康的哈佛大学生，让他们分别居住在有空调和没有空调的寝室中，随后测试他们的认知情况。结果发现，住在没有空调的寝室里的大学生，比有空调的大学生脑子转得慢。

“人体的体温是指我们体内内部的温度，即‘内脏温度’这个核心温度，正常人的核心温度是36.7℃，当核心温度增加1.2℃时，通向大脑的血流量就会减少。”中山大学教授蒋斌说，大脑的正常运作，尤其是涉及复杂的计算和认知，就需要消耗大量的能量，同时需要充足的血液和氧气供应。“当供血和供氧不足的时候，势必会导致大脑的功能降低，认知功能就会下降。炎热的夏天，人们思维能力下降，就是我们通常说的被‘热晕’了。”

不过，由于运动引起的体温升高则是有益的。蒋斌教授说，运动时由于心跳加速，血流也会跟着加快，这样反而有利于散热。运动锻炼不但不会让我们变得迟钝，还会刺激大脑产生新的神经细胞。

在每个人大脑的下丘脑前部，都有一个“中枢温度感受器”，那里分布着“热敏神经元”和“冷敏神经元”，能感知大脑内部的温度变化，是我们体温调节的基本神经中枢。比如说夏季时的高温会引起我们血液温度升高，那么“下丘脑”这位负责调节体温的“指挥官”，就会发出指令，使毛细血管扩张以增大散热面积，汗腺分泌汗液，这样便能带走热量；而我们在冬天之所以容易起鸡皮疙瘩，也是因为身体听从了“下丘脑”的指令，让毛细血管收缩从而减少散热面积，同时汗腺分泌减少以维持体温之需。

事实上，每个人对于外界温度变化的适应性都是不同的，对于冷热变化的敏感度也有所不同。所以在日常生活中，有些人怕冷、有些人怕热。

摘自《广州日报》

热点捕捉

老年人当心冬季肺炎

冬季昼夜温差大，气候寒冷，最易导致感冒。呼吸道疾病严重者往往会引发肺炎。对于老年人来说，肺炎造成的健康危害极大且病情进展迅速，致死率高，一定要重视。

细菌性肺炎最常见

肺炎可以分为大叶性（肺泡性）肺炎、小叶性（支气管性）肺炎、间质性肺炎。可引起肺炎的病原体有很多种，包括细菌、病毒、支原体、真菌和其他病原体，从而引起肺充血、水肿、炎性细胞浸润和渗出性病变。细菌性肺炎是老年人最常见的肺炎，绝大多数病情源自肺炎链球菌。

肺炎是否严重，需确定是何种类型的肺炎、到达了何种程度。但不论情况如何，患者都应尽早就医接受治疗。

起病隐匿发展快

肺炎的临床表现主要有发热、咳嗽、咳痰（可能含血丝），肺部X射线检查可见炎性浸润阴影，可伴胸痛或呼吸困难等。

老年人患肺炎常常缺乏明显呼吸系统症状，症状不典型，病情进展快。首发症状一般为呼吸急促及呼吸困难，或有意识障碍、嗜睡、脱水、食欲减退等。但通常没有咳嗽、咳痰、发热、胸痛等常规症状，因而易发生漏诊、错诊。

相比年轻人，老年人的基础体温较低，对感染的发热反应能力也较差。即使是患上肺炎链球菌引起的肺炎，也很少有典型的寒战、高热、铁锈色痰和大片肺实变体征。

此外，老年人咳嗽无力，痰多为白色或黄色脓性，易与慢性支气管炎和上呼吸道感染混淆。其症状常表现为呼吸频率增加，呼吸急促或呼吸困难。因此，在诊断老年人肺炎时，需与肺栓塞、肺肿瘤、肺结核和肺不张等相鉴别。

正确应用抗生素

治疗老年人肺炎的关键在于以下两个方面。

合理应用抗生素 老年人一旦确诊肺炎，宜尽早正确且足量应用抗生素，必要时联合用药，并适当延长疗程。老年人口服药物吸收不稳定，宜注射给药。

重视全身综合治疗 老年肺炎患者应住院治疗，卧床休息，室内保持空气流通和适宜的温度和湿度。发热和呼吸急促的患者不显性失水增加，应予补液并维持水电解质和酸碱平衡，以利于排痰和减少并发症。如伴胸痛可用少量止痛剂，体温过高者应予降温，以免诱发或加剧心力衰竭或急性冠状动脉供血不足，但要避免大量给予解热止痛剂致使患者大汗淋漓而虚脱。

摘自《北京日报》

养生汇

高血压限盐还要控糖

提到高血压患者的饮食，大家首先想到的是要少吃盐。但很少人会注意到，吃糖太多，其实也会导致血压升高。

2014年的一项研究发现，人们连续两个月或更长时间摄入高糖，可使收缩压升高7.6mmHg，舒张压升高6.1mmHg。每天吃的糖给人体提供能量，但是，糖供能占25%的人群，比占10%的人群的心血管疾病死亡风险升高将近3倍。

因此，世卫组织建议，成人和儿童应把糖摄入量控制在总能量摄入占比的10%以内。《中国居民膳食指南（2016）》中指出，糖摄入量建议每天不超过50g，最好控制在25g以下。

游离糖是升高血压的重要推手

很多人会说：“平时我并不爱吃糖啊，怎么就超量了呢？”没错，爱吃糖果的成年人确实不多，但在生活中，糖却“无处不在”。比如，面包、麦片、酸奶等这些看似不含糖，甚至某些声称“无糖”的食品，含糖量都很惊人。

我们这里说的糖，指的是“游离糖”，主要包括在生产食品和烹调过程中额外添加的糖，以及蜂蜜、果汁和糖浆中含有的天然糖。游离糖是升高血压的重要推手之一。游离糖不包括蔬菜、水果中自身含有的糖分、奶类中的乳糖、主食及薯类的淀粉等，目前没有证据表明这些糖会危害健康。

高血压患者如何少吃糖

那么，高血压患者应该怎么控制糖的摄入呢？首先，应该尽量少吃或不吃加工食品，在购买加工食品前要加以鉴别，对自己吃“糖”的总量要有所了解。其次，做菜的时候也要少加糖，最好尽量依靠食材本身的甜度进行烹饪。

怎样鉴别加工食品的糖含量

查看食物的“营养成分表”非常重要。从营养成分表中可以看出加工食物是否含有反式脂肪酸，也可以查看含糖量，也就是在“碳水化合物”一项中明确标出。

另外，提醒大家注意“营养素参考值%（NRV%）”，这个数值是指，该食物所提供的营养成分占一天人体需要量的百分比。如果100克饼干的碳水化合物的营养素参考值为32%，就是说，吃掉这100克饼干，就吃下去了一天所需糖摄入量的32%。

摘自《北京晚报》

滴水藏海

圆桌的秘密

在皮克斯动画公司的会议室里，有一张又细又长的桌子。公司员工经常坐在这张桌子旁开会讨论电影制作。最高级别的导演、制片人、编剧会被安排坐在桌子中间，次要级别的人坐两边，其他人只能靠边坐。为了避免大家坐错位子，秘书每次开会前都会在桌子上摆好桌签。

公司总导演卡特穆尔逐渐发现一个现象：离中间位置近的人，发言相对积极；离中间位置越远的人，少有发言；而靠墙边的人，根本不发言。一天，卡特穆尔特意将平时发言不积极的人召集到一间简易的小会议室，询问他们对本年度电影方面的建议。没想到这些平日木讷的人聚在小圆桌边畅所欲言，许多公司难题在这次讨论中得到了解决。

卡特穆尔终于明白，那个外形细长的桌子形成一种不良暗示：坐中间的人最重要，坐桌子两边的人比较重要，坐桌子边缘的人不重要。人与人之间，被桌子划分成三个尊卑等级，打击了绝大部分人参与讨论的热情。于是，他果断地将那张细长的桌子换成了圆桌。从此，所有级别的员工都踊跃发言，公司的发展也越来越好。在创意面前，职位和级别毫无意义。正是这种没有上下级别的管理体制，让皮克斯成为著名的“动画帝国”。

摘自《风流一代》

要碗还是要锅

腾讯公司副总裁姚晓光，被誉为中国网游行业“十大领军人物之一”，他领头开发的PC端游戏代表作品有《QQ飞车》《天天爱消除》《御龙在天》等。2014年，腾讯内部八大工作室重组，改成四大工作室群，原来的琳琅天上、天美艺游和卧龙合并成“天美工作室群”，姚晓光担任总指挥。

2015年的一天，姚晓光去北京参加了一场饭局。觥筹交错之后，参加饭局的人纷纷拿出手机，有的人抢红包，有的人发，有的人打电话，有的搜索附近的人。姚晓光拎着一瓶还未喝完的酒，站到了饭店窗口。望着灯火通明的北京城，他突然明白：生活不是游戏，但游戏可以是一种生活。现在我们的城市缺少一款好的移动手游，这款手游，要让人和人通过游戏的方式连接在一起。

那一夜，姚晓光做出了一个重要的决定：从明天开始，我要整改《英雄战迹》！

《英雄战迹》，正是卧龙之前花了7个月时间研发出来的MOBA(多人在线战术竞技游戏)手游。

听到这个消息，大多数同事都问姚晓光：“你是不是疯了？”原来，《御龙在天》这款游戏正值上升期，它的市场价值还没有被完全开发。如果姚晓光选择在这个时间点花费人力物力去研发其他游戏，结果无外乎两种：成和不成。但这两种结果对姚晓光来说都不是好事。新游戏成了，势必会冲击《御龙在天》的注册用户和市场占有率，即两个游戏自己打自己；如果不成，那就更简单了，姚晓光的一世英名将直接被毁掉。

姚晓光不在乎别人怎么看这件事，他只希望能得到一个人的支持。他找到腾讯创始人马化腾，问道：“如果PC端游戏是个碗，移动端游戏是口锅，那咱是要碗还是要锅？”

马化腾很坚定地说：“要锅！咱们把碗给砸了吧！既然一个新的时代迟早要到来，那为什么不提早一点去舍弃旧的时代？”

姚晓光倍受鼓舞。在他的带领下，整个卧龙工作室全民皆兵。他们花了一个多月的时间，把《英雄战迹》的3V3模式改成5V5，顺便也把游戏名称给改了。没想到，这款手游刚一上线，日活跃用户数量就冲到了8000万，垄断国内95%的MOBA手游市场。

这款手游，就是如今全民为之疯狂的《王者荣耀》。

2017年，腾讯一季度净利润创下近145亿元的纪录，光手游就实现了129亿元的好成绩。其中，《王者荣耀》当仁不让，成了最大的吸金怪兽。姚晓光也因此被称为“王者荣耀之父”。

有同事曾问姚晓光：“你真舍得丢下形势一片大好的《御龙在天》？”

姚晓光说：“在既得的利益和未实现的梦想之间，我就是要选择后者。”

如今看来，姚晓光当初的选择展现出了他作为一名智者的远见。只有舍掉那些舍不得，才能得到那些得不到。这，估计就是姚晓光对舍与得的定义。

摘自《思维与智慧》

文化中国

“动之以情，晓之以理”源自何处

“动之以情，晓之以理”是科学而人性的教育原则与方法，广为流传。一般认为它来自《论语》。还有说出自台湾作家高阳的《胡雪岩全传·平步青云》。其实不然。据中国社会科学院研究生院张忠涛考证，最早提炼归纳为“动之以情，晓之以理”的，是李树喜（1978年时任教育部《人民教育》杂志记者，后为光明日报高级记者）写的长篇通讯（或称报告文学）《春雨之歌》，发表时间为1978年7月。《人民教育》首发，《人民日报》等全国报刊转载。

遍检整部《论语》，确有“道之以政，齐之以刑，民勉而无耻；道之以德，齐之以礼，有耻且格”，但并无“动之以情，晓之以理”。至于《胡雪岩全传·平步青云》，确有“导之以理，动之以情”，然亦非“动之以情，晓之以理”，且该书在大陆最早出版于1986年。

经检索古籍发现：“动之以情”，早见于《宗伯集》（明孙继皋撰）、《四书湖南讲》（明葛寅亮撰）；“晓之以理”，早见于《江湖长翁集》（宋陈造撰）、《洛水集》（宋程珌撰）、《甘水仙源录》（元李道谦辑）。而将类似的两个句子合用，见之最早的是《元史·刑法志》“诸鞫狱不能正其心，和其气，感之以诚，动之以情，推之以理，辄施以大披挂及王侍郎绳索，并法外惨酷之刑者，悉禁止之”。批评审讯中不能“动之以情，推之以理”，还没有升华到正面的教育和劝导。

1978年7月，李树喜采写《春雨之歌》，总结提炼全国第一个模范班主任刘纯朴老师的教育方法为：“动之以情，晓之以理。动之以情，深于父母；晓之以理，细如雨丝”。巧变“推”字为“晓”字。一字之修，颇具创意。而将“动之以情”和“晓之以理”合璧，更赋予了其崭新的教育理念。 摘自《光明网》

大千世界

无人机可替代蜜蜂授粉

近几年，蜜蜂的整体数量在大量减少。要知道，人类所赖以生存的食物有三分之一是蜜蜂和其他传粉者帮助产生的。

无人机出现后，一种“机器蜜蜂”也应运而生——2016年英剧《黑镜》第三季中出现了一种“机器蜜蜂”，就是完全模仿蜜蜂外观，依靠太阳能工作，拥有用于分辨植物的基础模式识别系统，完全自主导航和行动。它的灵感应该来源于2014年7月美国哈佛大学推出的一款蜜蜂机器人。

2015年，英国谢菲尔德大学的詹姆斯–马歇尔等人参与的一项“绿色大脑计划”，模拟意大利蜂制造出一种人造蜜蜂大脑，并通过与无人机相结合，能够让无人机像真实蜜蜂一样飞行、行动。研究人员使用电路开启和关闭来模拟蜜蜂大脑神经系统的连接，之后将这种人造蜜蜂大脑装载在一台四旋翼无人机上，它便能够成功地在走廊中飞行和导航，其间不会碰撞到墙壁。它不仅有视觉，还有嗅觉。

2017年初，日本国立高级工业科技研究所的研究人员又设计出了一款昆虫般大小的微型无人机。两英寸（约5厘米）大小，底部粘贴有一块动物毛皮，上面涂了一层名叫“离子液体凝胶”的特殊胶水，利用胶水的黏性可以恰到好处地取粉、撒粉。

但无人机授粉还是存在待解的难题，比如无人机不能产生花蜜，而且也不能确保这样的方式生产出的果实是否与蜜蜂授粉产生的果实一样味美可口且产量丰富。 摘自《羊城晚报》

名流故事

蔡元培的两次拒绝

蔡元培先生以“兼容并包”的思想造就了北大的辉煌，而且，在北大师生和朋友的眼里，他是个非常谦和的人，连疾言厉色的时候都很少见。但是，蔡元培先生处事也自有他的原则，绝对不是凡事和稀泥的“老好人”。

北京大学在蔡元培未当校长以前，开校务会议多半讲英语，特别是预科的校务会议，全部讲英语。不懂英语的教授，只好像聋子一样坐在那里，痛苦万分。蔡元培接任校长以后，特别提议校务会议一律改用国语，这引起了外国教授的反对，他们用英语表示“我们不懂中国话”。蔡先生针锋相对，回答说：“假如我在贵国大学教书，是不是因为我是中国人，开会时你们就说中国话！”洋教授哑口无言。从那时起，任何会议发言，一律用中国话，不再讲英语。当时，蔡元培刚刚入主北大，还是“新人”，拒绝要求沿袭用英文开会的“资深”外国教授的请求的确是需要勇气的。

蔡元培先生任北大校长的时候，一直坚持“唯才是举”，对于没有真才实学或者是品行不端的人，不论是什么背景，蔡元培都力主一律解聘。当时，有两名英国教授学问尚可，做人却很难为人师表，常带领学生逛八大胡同。聘约期满时，蔡元培不再续聘他们。那时，外籍教授多由公使馆介绍而来，英国驻北京公使朱尔典找到蔡元培为那两名教授说情，遭到了拒绝。朱尔典很生气，曾在背后对人说：“我看你蔡鹤卿还能做几天校长?!”为了这件事，那两名被解聘的外籍教授告到法庭，蔡元培依然坚持原则，毫不让步，他委托王宠惠作代理人出庭，最后校方胜诉。

在一般人的心目中，蔡元培是一个平易近人的人，甚至是一个有求必应的“好好先生”，哪怕是一位无名小卒让蔡先生为自己的书作序题签或举荐工作，他都不会拒绝。其实，这只是蔡元培的外表，内里他是一个有原则有气概的“大丈夫”。用林语堂的话说就是：“蔡先生软中带硬，外圆内方，其可不计较者他不计较，大处出人却不肯含糊。”蔡元培的两次拒绝，让我们看到了他的铮铮风骨。

摘自《江淮时报》

陈嘉庚教子有方

陈嘉庚，爱国华侨领袖，福建厦门人，长期在国外经营橡胶生意。对祖国和家乡的建设颇多资助，受到华侨的爱戴。这位腰缠万贯的大富翁虽然有钱，但他始终以奢侈浪费为耻，艰苦朴素为荣。他自己的为人是这样，对儿女的家教也很严。在教育子女方面，有这样一个故事。

陈嘉庚的儿子阿国在读中学时，规定每月的生活费八块银元，因阿国年纪小花钱无计划，有一个月从父亲的集通银行多支了十块银元，刚好被回厦门清理账务的陈嘉庚发现，他立即派人把阿国找来，对他进行了严厉的批评。他开门见山地问阿国：“你嫌每月给你八块银元的生活费不够吗？”阿国点了点头，以为爸爸是在征求他的意见，要为他增加点生活费。谁知这时陈嘉庚很生气地说：“你是个中学生，每月八块银元不够花，可集美师范学校的许多学生一个月才四块银元的助学金，还要节省一半寄回家用，你真会花钱啊！”阿国辩解说：“我和他们不一样，他们家里穷，可您有几百万的家财呀！”陈嘉庚听后更火了，举起拐杖指着儿子说：“不错，我有几百万家财，完全可以盖豪华的别墅，办得起工厂。但是，我要将它用于社会，决不能让你们随便挥霍。”说完，他命令儿子每月从生活费里少支两块银元，分五个月把多支的十块银元扣了回来。

陈嘉庚坚持不让孩子们随意乱花钱，一旦发现哪个孩子向公司借钱不还，他都会及时训斥，之后令其按期如数返还。同时，他还有一个不成文的规定，只要儿女长大就业后，就不再资助他们钱财，让他们自食其力，体会生活的艰难，靠自己的能力去创造生活，创办实业。

现在的家庭，大多是独生子女，孩子们被视为家里的“心肝宝贝”“小皇帝”，关怀备至。疼爱自己的孩子天经地义，无可非议。然而，作为父母，为了疼爱孩子，什么都由着他，实质是害了孩子，会给他们养成不良习惯，长大后很难纠正，甚至走向邪路。《三字经》中有“养不教，父之过”之说。父母是孩子最好的启蒙老师，负有不可推卸的教育责任。

陈嘉庚家庭条件那么好，是世界有名的亿万富翁，儿子私自从他的银行多支了十块银元，这对他来说可谓是九牛一毛。可陈嘉庚发现后，非要“小题大做”，立即对儿子进行严厉的训斥，同时分五个月将多支的十块银元扣回来。从这点滴的小事中看出，陈嘉庚的家规之严，是教育子女的典范，值得赞赏。 摘自《攀枝花日报》

趣谈历史

雇主向佣人借钱

民国时期，保姆多叫佣人。不过老北京有个常用的俗语：“老妈子”。当时一些老太太有事没事就爱把这句话挂在嘴边：“怕什么——没辙了，我给人当老妈子去。”为什么会有这种说法呢？因为当时，佣人在北京城非常受欢迎。很多条件稍微好一点的家庭，都有佣人，有的家庭甚至和佣人相处长达半辈子。

那时的佣人也分三六九等。从年龄分：有二三十岁的、有四五十岁的，甚至有六十来岁的；从能力来分：有会烧菜做饭的，有会做针线的，有善于收拾房间的，有能说会道工于接待客人的。

民国时期，在北京居住求学较长时间的文史学家邓云乡，对当时老北京的风土人情较为了解，他曾回忆当时的保姆情况：“我家住在皇城根陈家大院，院里住户人家都有男女佣人，谁家用老妈子，都到灵境胡同口上的‘冯安氏佣工绍介所’去找人，那是一个高台阶三间正房，一东一西的小院，主人冯安氏当时四十来岁，能说会道，也十分负责。”

上世纪二三十年代，鲁迅在北京生活的时候，把母亲鲁老太太和原配夫人朱安接到北京定居以后，就雇了三个佣人：一个王妈，一个潘妈，一个胡妈。王妈专职侍候鲁老太太，潘妈专职侍候朱安，胡妈负责买米买菜。三个佣人的待遇是管吃管住，每人每月三元大洋。

民国时期，这些佣人每月工钱，最高六元，最低三元，一般情况下五元和四元的情况比较多。有些佣人还有不少零钱，即工资之外的其他收入。大宅门里客人多，送礼的多，买东西多，佣人都可得零钱，客人也会给佣人，这叫赏钱，买东西节省的，佣人们也会留着，这叫底子钱。

正常的零钱收入，大宅门家里的佣人可增一倍，即四元工钱，还可分到四元零钱。如果有一两桌牌，那就更多了。如果是客人少、又不打牌的小户人家，佣人的零钱就不太多，只能在每月主人买米、买煤、买菜时得点底子钱，每买一两元的东西，可得二三十枚、最多一角钱的底子钱。这样算来，如果三四元工资，每月底子钱，再加上偶然来个客人给的一两毛钱赏钱，另外还有三节的节钱，总共可得两元零钱，这样最不济的佣人，只要有事由，每月可赚到五元钱。所以在讲价时，有些佣人是会看雇主是否有零钱的。

如此看来，那时的佣人最少一个月也能挣三元，那时三元可以买什么呢？据老北京的史料记载：当时，每块大洋折合四百六十枚小铜元，二百三十枚大铜元，三元就有六百九十个大铜元。两大枚能买到一个香喷喷的芝麻酱烧饼，三元就可以买三百四十五个大烧饼。当时，三十枚大铜元能买一斤五花肉，三元就可买二十来斤好猪肉。

由于佣人在主人家有吃有住，整年不用花钱，一年到头还多有节赏和其他进项，都攒起来也很可观。佣人手头有几百元、上千元存款的不稀奇，那对于一般百姓来说，可是一笔巨款。所以，主人当家奶奶向佣人借钱，也是常见的事。在清代，男主人欠师爷、跟班、听差的钱，女主人欠女佣人钱的都很普遍，这种佣人叫作“带肚子”，他们是辞不掉的，要还清欠款他们才走。 摘自《北京晚报》