疫后小家电的“科技外衣”

有报道显示，自新冠肺炎疫情暴发以来，小家电产品的销量逆势上扬，而像紫外线除螨仪、臭氧洗菜机、果蔬破壁机、负离子加湿器等这些和我们健康相关又有点“科技含量”的小家电，受到不少人追捧。

那么这些透着“科技范儿”的小家电，是“真香”还是在收智商税，听听专家们怎么说——

果蔬破壁机：它的功能牙齿就能做到

“破壁机能打破食物细胞壁，经过破壁后再食用，人体对营养成分的吸收可提高数倍。”这是果蔬破壁机宣传中最常见的话。

天津科技大学食品工程与生物技术学院副教授王浩介绍，破壁机与其他料理机的最大区别便是高转速，能把食物研磨得更细，“其实破壁并不是一件多么神奇的事，大部分靠我们的牙齿就能轻而易举地初步完成。就算食物逃过牙齿这一关，绝大多数也难逃我们肠道里消化酶类的破坏。”王浩说，对于胃肠功能不好或消化能力较弱的人，使用破壁机处理后的食材可以减轻胃肠负担、辅助消化。而对于普通人，这样反而会使胃肠养成“惰性”，不利于健康。

负离子加湿器：小粒径才能穿透人体屏障

加湿器加上负离子三个字，一下子就变得“高大上”。不过负离子是什么，对我们有什么用，可能很多购买了负离子加湿器的消费者也搞不清楚。

“负离子，简单地说是指带负电荷的氧离子。”清华大学天津高端装备研究院张晓昊博士介绍，负离子具有极佳的净化除尘、减少二手烟危害、预防呼吸道疾病等效果，在医学界享有“空气维他命”等美称。但在城市中，负离子含量非常少，室内则更少。

目前市场上的负离子加湿器基本是在普通加湿器的基础上，增加了一个能产生负离子的模块，在正负电极之间施加高压，导致空气被击穿，形成负离子。张晓昊介绍，尽量选能产生小粒径负离子的产品，小粒径负离子移动距离可大于 100 厘米，而且由于细胞膜孔直径仅有 0.4—1 纳米，因此只有小粒径负离子才能穿透人体屏障，真正发挥作用。

紫外线除螨仪：只能“照死”表层螨虫

提起螨虫，大家都不陌生，但是螨虫到底是什么虫，恐怕很多人都说不清。

“螨虫通俗地讲就是‘迷你蜘蛛’，大多只有 0.1—1 毫米。”天津市中医药研究院附属医院皮肤科副主任医师吴玲玲介绍，自然界已知的螨虫有 5 万多种，最为常见的是尘螨，会引起过敏性皮炎、哮喘病、支气管炎，过敏性鼻炎等疾病。尘螨滋生在地毯、沙发、毛绒玩具、被褥、坐垫、床垫和枕芯等处。

大多数紫外线除螨仪使用的是 UV-C 紫外线灯，这种紫外线属于短波紫外线。但短波的穿透力有限，只能杀死表面的尘螨，对隐匿在深处的尘螨是起不到杀灭作用的。此外在除螨过程中，螨虫还会躲起来，而后卷土重来。

臭氧洗菜机：不能给果蔬“深度解毒”

臭氧洗菜机因宣称可以去除果蔬上的细菌、农药及重金属等，而受到越来越多消费者的青睐。

“臭氧洗菜是利用臭氧的强氧化性，氧化分解一些细菌与微生物等。”天津大学化工学院教授张生介绍，臭氧洗菜机首先通过高压电离产生臭氧，然后利用臭氧的强氧化能力，使臭氧与农药、重金属离子、添加剂、病毒与细菌等有害物质发生化学反应，使得它们形成不溶于水的物质。再利用涡流喷淋式的水流和臭氧分解成为氧气过程中气泡爆炸引起的震动，来清除蔬菜、水果、鱼、禽、肉、海鲜等食物表面各种有害物质。

张生表示，“臭氧解毒”的方式只能解决果蔬生鲜食品的表层问题，但如果食品内部含有有害物质，则难以通过简单的臭氧洗菜机来解决。

（据《科技日报》）

■学林漫步

人都有“忧郁星期一”

人们为什么会在周一感到疲惫、失眠、睡眠质量不佳、情绪低落？据美国最新研究发现：不喜欢周一，是生理与心理多种因素作用的结果。

首先，度过轻松愉快的周末后，面对随之而来的紧张工作，人的心理难以适应。科学家发现，如果人们按时记录自己的情绪，会发现周一和其他日子相比并没有更多压力或沮丧。但如果你问人们哪一天感觉最糟糕，他们一定会说是周一。这要归结于从快乐周末到繁忙工作日的情感转变。即使只间隔了两天，人们也需要确认工作环境是安全的，才会逐渐适应。

其次，生物钟的紊乱造成生理不适。人们习惯在周末补觉，来弥补工作日的睡眠不足。但科学家发现，额外的睡眠不仅扰乱了生物钟，还让人在周一起床更困难。另外，多数人在周末暴饮暴食、吸烟和饮酒，这些不良生活习惯会影响身体健康状况，也导致了人们在周一缺少活力。

周日晚上开始的抑郁和焦虑会导致周一的工作效率低下，这就是精神病学家和职业生涯规划师所说的“忧郁星期一”。

（据《文摘报》）



（据新华网）

■文化观察

外卖也可“点书”

外卖不仅可以点汉堡、奶茶，还可以“点书”？据了解，疫情期间部分实体书店入驻外卖平台，读者只需线上下单，工作人员将客户所需要的书籍消毒、打包后交给外卖员。几十分钟后，读者就能收到书籍，整个过程安全高效。

突如其来的疫情让许多行业受到冲击，也催生了更多新的零售方式和消费习惯。实体书在一些读者的心里作为文化象征存在着，具有电子书不可替代的作用。外卖“点书”成为疫情之下读者购买实体书的一个新选择。不少读者表示，“外卖可以点书，这个点子很好”“精神食粮和物质食粮，两者要兼顾”“我买的不仅是一本书，还有它的仪式感”。

线下实体书店作为微利服务行业，受疫情影响，客流量和收入大幅减少，这或许是实体书店选择开展外卖业务的直接原因。此前，北京市已有 72 家实体书店进驻外卖平台，其中既有北京图书大厦等综合书城，还有建投书局、钟书阁这样的体验式阅读空间。

实体书店的困境一再映入公众视野，也倒逼书店进行自我反思。只有积极调整经营结构，转变发展方式才能适应日渐变化的消费结构和模式。疫情让各行各业备受打击，只有迅速适应并讨论出一条新的发展模式才有一线生机。线上云教育、无人机器人配送等都是各个领域进行不断努力尝试的结果。

据北京市的相关调研表明，此次疫情导致八成线下书店难以开业，许多书店因新冠肺炎疫情停业。为支付高额店租和人力成本，多家书店先后在网上发起储值众筹、直播售书等方式“自救”。实体书店做起外卖生意，不仅缓解了燃眉之急，也为书店转型发展进行了有益力探索。

（据人民网）

人们为何乐于相信并传播谣言

通过在群体中议论某个信息，从而就某个问题达成共识，找到群体归属，实现自我定位与认识，这是人在社会中的生存方式。从这个角度看，谣言成了社会协调一致的有效媒介，参与谣言便是参与集体行动。谣言传播的过程就是制造意义认同的过程，这是社会自身进行整合的一种机能。

谣言的第二个功能，是给人们面对零碎的信息时提供了一个解释系统，从而能够更好地理解世界。谣言将一大堆零散的信息加以解释，让人们看到它们之间的因果关联，从而感到心安：我们只会相信与我们原有的解释框架相吻合的谣言，这些谣言成功吸引了我们的注意，反过来更加有力地验证和强化了我们原有的框架——你看，我早就说过是这样！所谓“事实”，不过是选择性感知的显现而已。

谣言的第三个功能，在于它能给人带来欲望的满足、情感的慰藉，乃至放松的娱乐。那些关于疫情特效药的谣言无非是大声证实和表达了我们心中暗自思忖或不敢希望的事情，它使人满足的同时又使其合理化。而那些充满离奇情节、令人好奇和惊讶的谣言，则可以令人纵身跃入一个想象的世界中，给人们提供了巨大谈资。至于那些情节荒谬的负面谣言则证实了人们心中长久以来对某一方面的担忧，将警告包装在谣言中，从而缓解了焦虑不安。

谣言的第四个功能，在于它的转移替代功能，就是将祸害、罪恶都由一个“替罪羊”来承担。当人们把所有愤怒与怨恨倾泻在它们之上时，心理的恐惧与焦虑会得到极大释放。（据《文摘报》）

■生活新知

下雨天人们为啥爱赖床

听着窗外淅淅沥沥的雨声，我们总感觉“睡不醒”，也特别不想起床。最新研究发现，阴雨天犯困具有多种原因。

褪黑激素分泌增加。褪黑素对人体生物钟具有调节作用。阳光灿烂时，大脑的松果体会释放较少的褪黑激素，人们感觉更清醒，夜幕降临，光照减弱，松果体开始产生大量褪黑激素，帮助人们进入睡眠状态。多雨多云天气下，太阳被乌云遮挡，人体褪黑激素分泌量就会明显高于晴天，因而更容易感到疲倦。

血清素减少。阳光照射会增加人体中欧快神经递质 5-羟色胺（血清素）水平。阴雨天，人体内血清素更少，而血清素水平降低易导致郁郁寡欢，浑身没劲。

湿度增加。雨天空气湿度较大，空气中负离子含量也会提高。负离子的增加会改善神经系统、心血管系统、血液系统和呼吸系统功能，让人感觉更舒适。负离子还具有镇静和催眠作用，令人们睡意绵绵。

雨滴声。雨滴声的声频通常在 0~20 千赫之间，这种声频被称为“白噪音”。这种“噪音”并不会让人心烦，相反会让大脑产生 α 波，使大脑无意识地放松，接近人体睡眠时的状态。因此，雨声堪称自然催眠曲。

（据人民网）

过度消毒也是“毒”

新冠肺炎疫情防控期间，每日消毒成了很多家庭必不可少的“功课”。然而，过度消毒不仅没必要，反而有害健康。

长期大量使用消毒剂、灭菌剂，会使微生物产生抗药性，灭菌效果大大降低，而且残留在环境中的化学物质越来越多，成为新的污染源。科学已证明，这种物质会长时间滞留在环境中，并会进入食物链，通过生物富集作用，产生危害人类健康的潜在隐患。

大规模使用消毒剂、无差别地把它喷洒到人行道、小区、绿化带中，会对环境产生直接影响，甚至导致动物死亡。部分排到马路上的消毒剂大多直接进入雨水管道，沿管道直接排放到城市河湖之中，会对生态造成影响。因此，对于关键位置、感染人员密集的社区及医院等进行消毒，是更科学的消毒方式。

建议大家在疫情期间对物品消毒时，能用物理方法消毒就不用化学消毒剂。56℃、30 分钟的热水就可以杀死新冠病毒，100℃、3 分钟也能杀死病毒。化学消毒剂进行空气消毒仅用于室内环境且无人情况下的消毒；外环境（如马路、广场、草坪）不应反复喷洒消毒剂。

（据《文摘报》）

■科技视野

为啥一个人越看越好看

很多人刚开始会认为一个人长得很普通，在相处一段时间后，却会觉得这个人变好看了。这就是心理学上所说的“多看效应”。

多看效应，是一种心理学现象，指人们会单纯因为自己熟悉某个事物而产生好感。在人际关系的研究中，一个人在自己的眼前出现的次数越多，自己越容易对其产生偏好和喜爱。

多看效应不仅仅是在心理学实验中才出现，在生活中也常常能出现这种现象。如果细心观察就会发现，那些人缘好的人，往往将这种“多看效应”发挥得淋漓尽致；他们善于制造双方接触的机会，从而提高彼此间的熟悉度，互相产生更强的吸引力。

当然，“多看效应”发挥作用的前提是你给人的第一印象还不差，否则见面越多就越讨人厌，反而起了副作用。所以，如果想改善自己的人缘，不妨多和周围的人接触。（据新华网）

头发差异源自何处

为什么有的人头发乌黑，有的人头发偏黄？为什么有的人天天洗头也冒油，有的人头发干枯像稻草？

要回答这些问题，先要了解毛发的基本构成：毛干、毛根。

毛干就是外露在头皮以外的部分，也就是我们俗称的“头发”。毛干由外到内分为：小皮层（毛鳞片）、皮质层（发蕊）、髓质层。

毛鳞片保护头发抵抗外来伤害。随着毛干暴露在环境中的时间延长，毛鳞片不断受到各种损伤，从而发生不同程度地剥蚀。因此毛鳞片越接近头皮越平滑，越远离头皮则越粗糙和不完整。不同的发质有不同形状的毛鳞片，其结实程度与抗张能力也不相同。

皮质层是毛干最重要的部分，头发的颜色由皮质层里的黑色素种类和多少决定，黑色素由优黑素和褐黑素构成。优黑素为黑色，而褐黑素主要是红色。东方人的发质粗硬，主要含优黑素，所以头发偏黑。西方人发质黑软，褐黑素含量较高，从棕黑色、红色到金黄色和浅黄色都有。毛皮质的主要成分是角蛋白，形成的纤维螺旋所扭绕呈麻花状，决定头发的韧性、弹性和强度。

被埋在头皮里面的发根部分，是一根狭窄的管道，深入到真皮及皮下组织中。每个毛囊生长一根头发。毛囊的最下端膨大，称为毛球。毛球底部形成凹陷，凹陷内包含着一团具有毛细血管的真皮组织，构成了毛乳头。毛乳头与结缔组织鞘为头发输送营养，产生特需物质调节毛发的生长，如果毛乳头被破坏或退化，头发就会停止生长并逐渐脱落。

包绕着毛乳头的毛球内，有许多分裂活跃的细胞，称为毛母质细胞，可产生毛干的结构（也就是毛干物质的来源）。毛球是毛发的起始端。

真皮中皮脂腺也开口在毛囊形成的通道中，主要作用是分泌油脂，滋润头发和头皮，一般可以根据其分泌油脂的多少，将头发分成中性、油性和干性。

（据《文摘报》）

“战疫”的造词理据

疫情防控是一场输不起的战役，“战疫”一词随之流行，成为记录当前时代重大事件的标志性词语。

“疫”字古已有之。东汉许慎《说文解字》已注意到瘟疫的传染性，“疫，民皆疾也。从广，役省声”。东汉刘熙《释名》把“疫”释为一种由鬼神等神秘因素造成的灾异，“疫，役也，言有鬼行役也”。

在疫情防控的背景下，人们常常用“疫”字替换一些词语中的谐音字改造词语。如《“疫”外收获：浙江公安一个月抓获在逃人员 678 名》（人民网 2 月 29 日）。上例把“意外”中的“意”替换为谐音字“疫”，意思是“疫情防控之外”。

有网友用“疫”字改造成语，整理了一篇题为“防控疫情，这些成语学起来”的文章，如：“一疫孤行”（形容生了病就被隔离，不能和别人同行），“麻痹大疫”（不认真做好防护，就会生大病），“薄情寡疫”（不串门联络感情，减少被疫情传染），“疫不压身”（疫情压不倒我们）等等。但是这些谐音替换的成语很难自由使用，未构成新的成语，只能归为谐音修辞手法，算不上谐音造词。

为什么“战疫”一词能够通行呢？这可以用语言模因加以解释。模因论（memetics）是基于达尔文进化论的观点解释文化进化规律的一种理论，克隆是模因传播的典型方式，在模因的复制传播过程中，其语音、结构、语义等都被完整地克隆。如：金银潭医院是这场战“疫”中，最早收治、收治病人最多的“主战场”，“战役”是并列式名词，是被克隆的模因，其语音、结构、语义等都得以被原汁原味地克隆到“战疫”中，同时又被嫁接了“疫”的语义，“战疫”的词义为“防控疫情的战役”。

《现代汉语词典》中，“战”有“战争或战斗”和“进行战争或战斗”的名词性和动词性两义，如果“战疫”为动词，那么其中的“战”为动词性语素义，与“疫”构成动宾式复合词，人们对“战天斗地”耳熟能详，意思是“跟天地战斗”，“战天”的语义结构会套用到“战疫”上来，即“跟疫情战斗”。“战疫情”“战疫魔”的组合十分常见，早在 2003 年“非典”时期《人民日报》就有用例。

“战”“疫”两字记录了这段历史，承载了志在必胜的战斗精神，可以想见，“战疫”有望成为 2020 年度词语。

（据《光明日报》）