

# 一项新研究显示： 睡眠不足6小时增加动脉粥样硬化风险

《美国心脏病学杂志》14日发表的一项新研究显示，睡眠时间不足6小时或睡眠质量欠佳都可能会增加罹患动脉粥样硬化的风险。

西班牙马德里卡洛斯三世国家心血管研究中心等机构的研究人员收集了西班牙3974名银行雇员的血管损害情况，其中三分之二为男性。这些受试者的平均年龄为46岁，此前没有心脏疾病。

研究人员将他们分为睡眠时间不足6小时、6到7小时、7到8小时和超过8小时四组，在7天内佩戴活动记录仪记录睡眠情况，并使用3D超声技术检测他们的动脉粥样硬化情况。

结果发现，与每晚睡眠时间7到8小时的受试者相比，睡眠不足6小时组动脉粥样硬化的风险增加27%。

此外，与睡眠质量好的受试者相比，睡眠质

量欠佳的人罹患动脉粥样硬化的风险增加34%。研究人员发现，改善睡眠质量可以弥补睡眠时间不足带来的不利影响。

动脉粥样硬化常导致心肌梗死、中风等致命疾病发生。论文作者之一何塞·奥多瓦斯说，这是首次发现睡眠与动脉粥样硬化有独立相关性。这项研究表明，睡眠也可以当作预防心脏疾病的一种“武器”。

据新华社



## 美政府“停摆” 白宫宴会吃快餐

1月14日，在美国华盛顿，白宫国宴厅以快餐招待来宾。

美国联邦政府部分机构关门，1月14日进入创纪录的第24天，导致大量联邦政府雇员被迫无薪工作或强制休假。白宫厨师也告假离岗，1月14日的白宫宴会只得快餐招待来宾。

新华社发

## 嫦娥四号生物科普试验 载荷中的棉花种子发芽

1月15日，嫦娥四号生物科普试验载荷项目团队发布消息称，随嫦娥四号登陆月球背面的生物科普试验载荷中，棉花种子成功发芽。

由重庆大学牵头的嫦娥四号生物科普试验载荷内搭载了棉花、油菜、土豆、拟南芥、酵母和果蝇六种生物，均放置于密封的生物科普试验载荷罐内。生物科普试验载荷传回的照片显示，棉花成功发芽。据介绍，截至试验结束前，未从传回数据中观测到其他生物生长状况。

生物科普试验载荷罐由特殊的铝合金材料制成，直径173毫米，高198.3毫米，内部除了6种生物，还有18毫升水和土壤、空气、热控以及两个记录生物生长状态的相机，总重量为2.608公斤。生物生长空间为1升左右。

生物科普试验载荷于嫦娥四号登陆月球第一天(1月3日)即加电开机，随后在地面控制中心发送放水指令后，植物种子和果蝇虫卵结束近3个月的休眠状态，进入生物月面生长发育模式。

生物科普试验载荷在轨工作状态良好，累计工作时间长达212.75小时，下传照片170多幅。

据新华社



### ● 科普探究

## 真相来了！ 2018年朋友圈十大科普类谣言，你信了几个？

过去的2018年，你可能因为有人说“酸性体质是百病之源”而努力让自己变成碱性体质；也可能因问题疫苗事件而对所有疫苗失去信任。今天就来替大家拨开迷雾，揭示真相。

#### 酸性体质是百病之源？

**真相：**人体时刻都在进行新陈代谢，但人体有一套有效的调节系统，使pH值保持基本稳定。也就是说，食用任何食物都不会改变人体的pH值，就算是喝醋也不会让人体变得酸性更强。至于“酸性体质生女，碱性体质生男”，更是无稽之谈。

#### 饮用咖啡会致癌？

**真相：**咖啡中含有的丙烯酰胺被列为2A类致癌物，但2A类致癌物的含义是在动物实验中具有明确致癌作用，人群研究结果未有定论。据《食品与化学毒物学》期刊的文章介绍，一个体重55公斤的人，每日丙烯酰胺耐受量为143微克。一杯160毫升咖啡，平均丙烯酰胺含量为0.45微克，每天至少要喝318杯才可能产生致癌风险。

#### 疫苗没效果，不接种没关系？

**真相：**疫苗是用于预防传染病的自动免疫制剂，疫苗也是人类对抗传染性疾病的有力武器。目前我国之所以能将白喉、百日咳和新生儿破伤风发病率控制在较低水平，靠的就是极高的接种率。

#### 刷牙会把牙齿洗坏？

**真相：**刷牙不是为了美白牙齿，而是去掉牙面的细菌、牙结石等。如不及时清除牙结石，情况只会越来越糟。

#### 北斗地图APP可以替代GPS？

**真相：**北斗地图不等于北斗卫星导航系统，是地图软件，主要提供的是基于位置的增值服务。手机地图采用哪个卫星导航系统做定位，主要取决于手机的硬件。如果手机不具备支持北斗系统的硬件，那么下载了北斗地图APP也没用。

#### 家用节能灯会对人体造成伤害？

**真相：**国内外权威检测机构的检测结果显示，节能灯的紫外线辐射的总能量只占节能灯释放总能量的6%，而且节能灯里的长波紫外线不会穿透人体的真皮层。此外，一只节能灯中只有几毫克汞，而且被封在灯里面，即使灯被打碎了，也要几百只灯同时碎掉，并且是在一个很小的密闭环境下，全被一个人吸入才有可能对人造成危害，这种事件发生的概率几乎为零。

#### 科学家发现，间质是人体最大的器官？

**真相：**“间质”的概念由来已久，早在上世纪50年代就有过相关报道。它其实就是若干结

缔组织、胶原蛋白和内衬细胞组成的网状微型液体腔，离器官差一个等级。

#### 宇宙墙为宇宙划定了边界？

**真相：**上世纪80年代，天文学家们在观测中发现了由许多星系组成的、长条形的大尺度结构，被他们戏称为星系长城或者星系之墙。这种结构没有神秘的性质。

#### 北极32℃高温使北极熊正在灭绝？

**真相：**气候变暖使北极熊的冰上狩猎期缩短、狩猎面积减少，的确对其生存造成一定影响，但这不能说明和32℃有具体关系，挪威西北海岸本来也不是北极熊的栖息地。此外，根据加拿大气候变迁和环境保护机构发表的数据预测来看，北极熊数量在2018年展望为“稳定到上涨”。

#### 室外能见度低都是重污染惹的祸？

**真相：**能见度是指视力正常的人能将目标物从背景中识别出来的最大距离，主要受颗粒物浓度、化学成分、相对湿度、太阳辐射的影响。我们常说的“空气质量”只代表颗粒物浓度。夏季湿度较大，对阳光散射作用明显增强，导致光线投入到人眼中的量减少，所以能见度降低。这和颗粒物浓度高导致的污染天气很像，所以容易被误认为“空气质量重污染”。

### ● 科普信息速递

1月14日，国家航天局副局长吴艳华表示，嫦娥四号任务实现了多个方面的创新，目前巡视器工作正常。嫦娥五号月面采样返回任务将于今年年底左右实施，我国首次火星探测任务将于2020年前后实施。

王元卓 洪阳



宁波科普二维码



中国科普二维码