



怎样才能睡得少而又不疲劳

沐浴趣谈

我们怎样听懂别人说的话？

长子女和独子女

模拟旅游

祛病延年的一些简单方法

10

科普文摘

《科普文摘》丛刊

征 订 启 事

《科普文摘》丛刊，自创刊以来深受广大读者的欢迎。读者因购买本刊有困难，纷纷来信要求办理全年预订。为此，上海新华书店发行所已通知各地新华书店，自 1982 年起办理全年预订手续。希望读者速向当地书店订购。

如读者在当地订购本刊确有实际困难，我刊自即日起亦办理全年邮购预订（共六期），起订期数由读者自行决定。每期定价 0.35 元，全年 2.10 元。平邮免费，挂号每期另加邮费 0.12 元（全年 0.72 元），如预订两份以上，挂号邮费不变。书款一律由邮局汇款，并在留言栏里，请注明所购期数、册数。在信夹带现金及邮票者不预办理。

邮购预订处：上海瑞金二路 450 号，上海科学技术出版社《科普文摘》编辑部邮购组。

《科普文摘》编辑部

1982 年 1 月

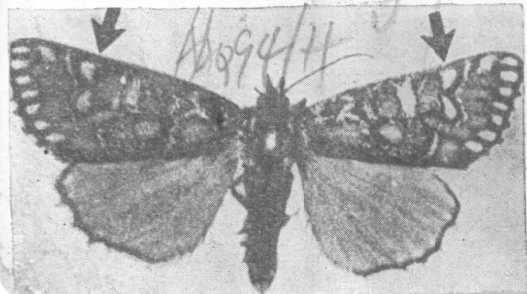
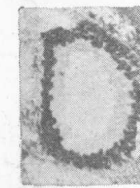
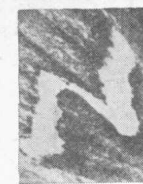
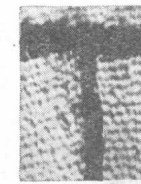
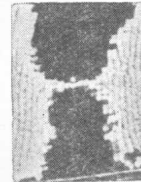
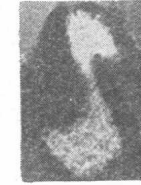
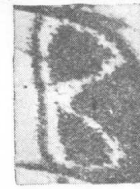
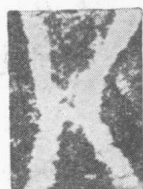
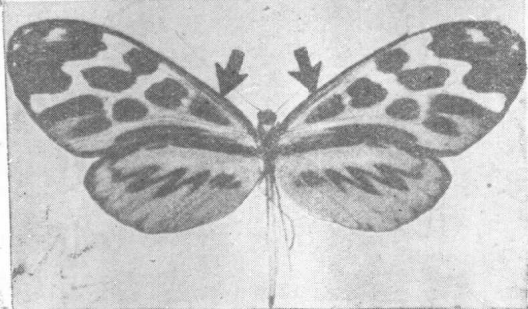
《科普文摘》(10)

编 辑:	上海市科普创作协会、上海科学技术出版社
出 版:	上海科学技术出版社(上海瑞金二路 450 号)
印 刷:	上 海 新 华 印 刷 厂
发 行:	新 华 书 店 上 海 发 行 所

开本 787×1092 1/32 印张 6 字数 90,000

1982 年 1 月第 1 版 1982 年 1 月第 1 次印刷

1982 年 1 月出版 书号: 13119·1001 定价: (科三)0.35 元



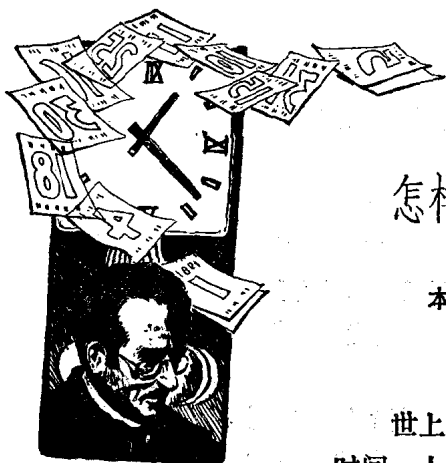
蝴蝶翅膀上的英文字母

《科普文摘》(10)

目 录

科学探索	(25) 核酸疗法和长寿 肖德楨 (19) 男:女=? ——人类的“性比率” 谢德秋 (30) 神秘的时间旅行 王士先编译 (36) 有争议的糖 邵恒章摘译
生物世界	(40) 顽固的蟑螂 徐正公编译 (44) 蚊国搜奇 吴焱煌 (46) 植物怎样以电来说话 严志苹译 (52) 富有神秘色彩的生物——独角鲸 奚兆炎译 (58) 从蝴蝶翅膀上的字母和 数字谈起 蔡 君译
说古道今	(61) 沐浴趣谈 胥传龙 (68) 谈谈巧克力 程德荣 (72) 关于零的起源 袁树全 (74) 理发师出身的外科医生 张碧晖
科技集锦	(77)汉堡包消灭森林 (34)谁的速度快 (50)比人类重十二倍 (73)怎样使婴儿停止啼哭 (24)人的身高变化 (118)“会说话”的襁褓 (118)鸵鸟为何集体用餐? (118)戴假发的狮子 (119)机器人模特儿 (57)如何制止打嗝 (99)欧洲第一座天文台

医 学 和 健 康	(5) 人体怎样适应寒冷	雪 萍摘译
	(76) 胎教	景 涛摘译
	(78) 祛病延年的一些简单方法	王以澜摘译
	(84) 乳牙——婴儿的病史卡	钦建伟译
	(86) 日本的几种健身术	祝祖德编译
	(9) 怎样才能睡得少而又不疲劳	葛 薪摘译
世 界 剪 影	(88) 耳膜的移植 ——耳聋患者的福音	张如新、郝志航节译
	(92) 生财有道	傅念琦摘
	(12) 模拟旅游	徐 华
	(94) 会漂移的岛	鲁晏宾摘译
	(96) 一次别开生面的 全息摄影展览会	周慧霖、胡在钧编译
心 理 和 生 理	(100) 如何克服“害羞”感?	何蔚星编译
	(102) 我们怎样听懂别人说的话?	冯玉柱摘译
	(106) 人体与磁性	朱永忠、张重华编译
	(109) 长子女和独子女	王小凤译
	(113) 你具有哪种能力倾向?	金 铃摘编
	(1) 怎样才能节约时间?	士 琳摘译
知 识 杂 志	(120) 铜绿无毒	李义文摘译
	(122) 唾液漫谈	陈洪生编译
	(124) 咖啡是胰腺癌的嫌疑犯吗?	倪芷萍译
	(125) 大学生需要多少能量	郑修虹摘译
	(126) 吓死	朱砚孙节译



怎样才能节约时间？*

本文将告诉你节约时间的
几种简便办法

世上一切事物中最珍贵的莫过于时间，人人应该十分珍惜它。事业上有所成就的人对待时间最为吝啬，因为他们懂得，光阴一去不复返。我们谁都不知道有生之年多长，而虚掷在无益无效活动中的时间是不可能再索回的。

浪费时间种种

时间顾问常常建议人们：把一天中每十五分钟内所做的事精确地记在笔记本上，这样记上几天或者一、二个星期，然后再分析一下全部记录，大多数人一定会大吃一惊，原来大家都是宝贵时间的浪费者。浪费时间的表现如下：

1. 不准时赴约 我一直深感惊讶，人们不准时赴约竟然如此普遍。大量时间，甚至是工作时间都白白浪费掉了。但那些姗姗来迟者对此却几乎毫不在意，我行我素，下次照样迟到。

平心静气想一下，你自己是否也是这样？回想一下，当你

* 本文摘自乔治·希恩《动力的奇迹——取得幸福和成功的行动指南》1981年版。——编者注

在等候他人时作何感想。

克服的办法十分简单：记住你应该出发赴约的时间，而且最好提早十五分钟。

2. 闲谈和喝咖啡 假如你发觉自己花在与同事们闲聊、喝咖啡和等候邮件等方面的时间比实际工作时间要多，那末你显然没有好好利用时间，不仅如此，而且你还浪费了他人的时间。坦率地讲，如果你如此虚度光阴，那么，你必将一事无成。

3. 注意力不集中，工作时断时续 有时候工作被打断是不可避免的，比如，上级召你到他的办公室去。但是造成工作时断时续的原因常常是因为与同事闲扯，接打私人电话，评论当日新闻，交换流言蜚语等等。如果你对待工作认真严肃，兢兢业业，并要求你的同事不要无故打扰你，那么，他们将因此而更加尊敬你。

4. 优柔寡断，犹豫不决 许多时间因缺乏决断力而白白浪费掉了——特别是当你必须对两件或更多的其重要性不相上下的事作出抉择的时候。当机立断总比长期犹豫不决好。久而久之，你在作抉择时将能大胆迅速，而不会左顾右盼、反复斟酌，因而浪费更多的时间。

5. 疲疲沓沓，拖延时间 遇事采取拖延战术并不能摆脱问题，相反只会延误应予解决的问题，以至最后问题成堆。果断行动，即使因此而要付出额外的劳动，也总比疲沓拖延要好。

6. 会议和委员会 我知道有不少时间花费在会议或委员会中。冗长乏味是这些会议的通病，直至与会者开始感到厌倦，但往往仍然没有作出有价值的决议。这些会议完全可以开得短些。首先得规定，准时开会，准时结束，而且必须人

人遵守这个规定。会前应该制订一个议事日程，所有议题都应事先分配给与会者负责，他们不仅应该有准备的时间，而且赴会时应该做到胸有成竹。主持会议的人或委员会主席必须坚决遵循议事日程行事，出席会议或委员会的人应该尽可能不节外生枝，干扰主席。我知道有这样一个每月例会，过去一直收效甚微，后来改在早餐时举行，情况顿有改变，在早餐时开会还可留出充裕的时间来从事一天的业务。

7. 费时的午餐 如果你想节约时间，那末得注意花在午餐上的大段时间。当然，用午餐时间来举行边吃边谈的会议，可以使这段时间得到利用。但现在时兴这样一种风尚，即把非常宝贵的时间用来在某家饭店里举行午餐会。于是时间便这样流过去了，从办公地点去饭店至少花去半小时，等候客人用去十五分钟，然后花二小时边吃边谈，接着回去又是半小时。这样前后一共花去三小时又十五分钟，其中最多只有一小时是值得的。

我很赞赏一些经营管理人员的做法，他们把自己的时间帐一一记在笔记本上，这是自我审查的最好方法之一。即使你是一个很讲究效率的人，如果你用一段时间来审查你是如何支配时间的，那末你总会发现一些新的方法来进一步提高时间利用率。

下面向你们介绍一个专门负责处理来信的经理人员的卓有成效的做法：

1. 办公桌上只放置两只信箱，一只放来信，一只放发出的信。

2. 所有的来信在二十四小时内必给答复。

3. 即便手头无足够的资料无法对来信作出答复，仍应在二十四小时内通知来信人，让他获悉，何时他可以得到答复。

4. 假如本人难以作出答复,应该把原信及其他有关材料转给能对此作出补充的人那里,这样待其转回时,材料就充足了,答复也就容易了。

5. 当确因缺乏资料一时无法对来信作出答复时,则应把预定给来信人作复的日期记在日历上,以备查考,不致误期。

节约时间的方法

根据我本人的工作经验,有许多行之有效的节约时间的方法,愿意的人不妨试一下。

1. 凡事必须准时,并要求其他人也准时。

2. 写简短的备忘录,记下要点。假如有人要求你作出答复,则把答复也简略的记在备忘录上。

3. 假如必须同他人一起开会,应尽可能限制在一小时内,并且不要有碍业务工作。在安排会议时应准备一个目的明确的议事日程。

4. 把权力授与他人,而且应该预料到新手会出某些差错,这样他们才能有学习长进的机会。

5. 充分利用日历,以便你能记住日期。在日历上记下你所约定或允诺的所有诺言和约会。然后你可以不必再放在心上,直到日历再次提醒你必须履约。如若你需要几天时间来为诺言和约会预作准备,也请把这些日子记在日历上。

你一定会发现,只要重新安排好自己的时间并更有效地利用时间,就一定能作出更大的贡献,也就是说,取得更大的成就。

(士琳 摘译,插图 杨德鸿)



人体怎样适应寒冷

正月里某一天，有一位怕冷的妇女出门，她用皮大衣、皮帽、靴子、手套把自己浑身上下裹得严严实实的。而她那位爱好冬季运动的丈夫只穿一件短的厚外套。他俩一到户外，却还是这位妻子先冷得瑟瑟发抖，而她的丈夫感到舒适自如。

人体对寒冷的适应性因人而异，区别很大。朝鲜战争期间，有成千士兵冻伤，也有成千士兵在完全相同的气温下，穿着完全一样的军服，却没有冻坏。美国军队的生理学家们注意到了，来自南方的，或其祖上在热带的士兵，冻伤的人数为来自北部各州的士兵的六倍。

区分哪个战士该去热带，哪个战士该上北方，较好的办法是去问一下每个士兵本人：“你喜欢冷天还是热天？”

人类本质上是一种热带动物。在 30°C 左右的温度下，人赤裸着身子，静止不动，会觉得非常舒服惬意。若让他躺在一间温度为 27°C 的房间里，虽则这种室温不算低，但最终他还是感到冷丝丝的。

因而，寒冷对人体是一大挑战。人体遇到寒冷时，最初的反应是皮下毛细血管收缩，血流量减少，因而产生了寒意。血液集中到体内各个器官，以保护它们免受冻害。因此，皮肤可能受到的冻伤并不全是件坏事，或许它是为生存而付的代价。

由于皮肤神经受到寒冷的刺激，交感神经系统开始活动：心跳加速，肾上腺素分泌量增加，新陈代谢率提高，而热量就是新陈代谢的副产品。当刺激强到一定程度，人的最明显的御寒功能就活跃起来了：肌肉开始出现一种不自觉的、不协调的、随寒冷情况不同而程度不等的颤抖，它对增强人体新陈代谢有显著的影响。在严寒中，颤抖成了剧烈的痉挛，体内产生的热量增加400%。

然而，瑟瑟发抖不足以抵御寒冷，因为它并不恢复体温，仅是减缓体内热量的散发而已。对曾在严寒气候下生活过的人来说，这个道理再明白不过了：早穿御寒之衣，别待身感寒意。

在正常的生活过程中，大多数人的体温调节机能足以保护自身免受寒冻。但在非常时刻，人的生存则须仰赖于救护。人因高温而虚脱前，尽管体温升高了，但身体器官一般还能相当有效地活动。而人体对寒冷的典型反应是可怜地蜷缩起来。哆嗦发抖不仅使人精神立即大减，而且，更严重的还使得在野外的人无力继续前进。尤为不幸的是：受冻人的救助恰恰在于运动，以补偿先前散失了的热量，暖热流过肌肉的血液。顺便说一下，血液在体内流动时，先加热内部器官，再流到四肢，所以手足是最晚感到暖和的部位。

所有这一切兴许会使人们认为：人类既不会、也不能在寒冷中生活。而事实上有许多人是在寒冷的气候中生活的。这不仅限于北方的爱斯基摩人和拉普人。澳大利亚土人在晚上也赤身裸体地在接近 0°C 的温度下睡觉；住在靠近南极气候恶劣的火地岛的原始印地安人在文明闯入该区域之前，也没有衣服来保护自己不受雨雪和冰冷的河水的侵袭。

五十年代后期，肖科兰德博士，一位第一流的冷生理学家

和他的同伴为证明人类对寒冷的适应能力，曾到贫瘠的澳大利亚中部地区进行考察。

六个土人和四个白人一起度过了一个寒冷的夜晚。他们各自躺在帆布床上。白人体温开始下降，他们差不多立时就开始打起哆嗦来了。当那些怪可怜的科学家人正冻得无法入眠时，当地土人却睡得正香。当地土人为适应寒冷业已形成一种不寻常的生理方式。他们的皮下脂肪因长年累月暴露于寒冷之中已变得厚实多了。土人具有的特别绝热机能同白人相比，可使体内的热量损失减少30%。

生理学家又研究了其他严寒地区土人，发现了不同的适应方式。南美洲火地岛印第安人的新陈代谢率为白人的160%，夜里要降低一些，但仍然很高。而北极区的爱斯基摩人和印第安人在睡觉时的新陈代谢率却比白天增高。

现代文明人在适应各种极端情况方面可达到何种程度呢？八名挪威青年学生曾在高寒山区作了一次为期六周的耐受力实验。白天，他们从事长途跋涉、钓鱼和追捕驯鹿等活动，晚上，他们光着身子躺在帆布床上，盖的只是轻薄的睡袋。周围温度为 23°C 。

头一个星期，这些青年的日子很难过，几乎一点也睡不着。足部温度降到 13°C ，令人剧痛难受。渐渐地，变化发生了。他们在晚上的新陈代谢率开始增高，皮肤温度的下降也比起初慢，两脚的温度保持在舒服的 27°C 。尽管



他们仍打哆嗦，但还能时醒时睡地睡着一阵子。试验结束，学生回家，盖着毛毯躺在温暖的床铺上，反而无法入眠了。



医生们推测，也许在某一天会发现能够使人适应寒冷的好办法，或者发明可安全地激发人体体温调节机能以更有效地发挥其作用的药物。在这类办法还没有发明之前最好的办法就是自己小心。

“一个人假如遵照切合实际的规律去做，可在大大低于零度的寒天里在户外待上几个小时，”美国的一位退伍上校、寒带气候专家E·克拉克说道，“他决不该将脸冲着寒风。每个人都该不断检查同伴的手指和鼻子，看看冻伤了没有；最初出现的冻伤先兆是一块白斑。

冻伤经正确的急救治疗是可以痊愈的，但以错误方法治疗则会坏事，并造成无法弥补的恶果。人们惯用雪去擦受冻伤的皮肤，实际上很难找出一种比这更坏的治疗方法了！低温和摩擦都会使冻伤不可治愈的危害性增大。

手指或脚趾放入温度约为 40°C 的温水中以迅速恢复温热是最好的治疗方法。若受困于冰封的高山，可将手藏在腋下；把脚伸在同伴温暖的怀中；用热手捂住鼻子。但要小心，千万不要去摩擦冻伤部位。知觉的迅速恢复表明已经解冻。遇上严重冻伤病例，用 $40\sim 45^{\circ}\text{C}$ 的热水浸泡最为有效。在北极地带落水的人经过这种治疗，均已全愈，没有留下任何伤痕。

（雪萍摘译自〔美〕《读者文摘》，插图 张安朴）

怎样才能睡得少 而又不疲劳

每天早上，在被一阵铃声惊醒后，你就要生闹钟的气。晚上睡得太迟了，真想赖在舒服的床上。唉！日子可没有弹性（24 小时始终是 24 小时），最后你还得起床，嘴里在不住地埋怨，实在抽不出时间去做许多要做的事情。最近法国有一本书也许能解决这个问题，这本书叫《少睡，多活》，作者是埃弗雷特·马特林。它向你表明，即使你的日子没有弹性，但是你的睡眠却能有弹性——可以缩短你的睡眠时间。

医学上的研究表明：睡五、六个小时就足以使人精神饱满。如果你在被子里少呆些时候，就能完成一大堆事情。只要仔细琢磨一下，每天少睡两个小时并不是一件可怕的事情。人们早已算过，每天那怕仅仅少睡一个半小时，这就意味着每年多出 547 个小时（等于增添了一个月的工作时间）。多好的礼物，拒绝收下这份礼物可就是你的不对了。

一个人一生中有三分之一的时间处在双眼紧闭的睡梦之中，

这毕竟是件扫兴的事情。生活中有着大量的例子，从历史上的弗雷德里克大帝到拿破仑，乃至美国前总统吉米·卡特，睡得少而又生气勃勃的人物实在是数不胜数！一个人越勤劳，就越会缩短他晚上睡眠的时间，以便腾出身来尽量多做事。

你放心好了，不必认为减少睡眠时间就会使你变成眼泡浮肿的幽灵。一位美国医生肯定地认为：“缩短睡眠时间不仅不会使你发狂，而且是医治发狂的一个好疗法。”重要的是要跟传统思想作斗争。要知道，睡眠的质量决定睡眠的数量。事实上，安安静静地睡上三个小时常常要比睡八个小时辗转不安的觉更解乏。为了睡得好，就必须好好生活。一切都是有关联的，问题是要遵循一些基本的预防措施：别饿肚睡觉，别滥用咖啡因，也不要依赖安眠药或酒精。睡觉时，房间的空气要新鲜，要避免噪声的干扰。这些并不难做到的事会使你睡上一个安稳的觉。那么，怎样才能睡得少而

又不疲劳呢？

埃弗雷特·马特林提出了14点纲要。他说：“由于我长期以来形成的根深蒂固的睡眠习惯，我曾经深信，不睡八个小时我就会垮下来；而且对于这样缩短睡眠时间在医学上的有效性也曾深表怀疑。但是经过一些认真的探索后使我放心了。在近五个月内，我从睡八个小时改为睡六个小时，不仅获得了新的生命力，而且使我雄心勃勃，非常乐观。根据睡眠医学专家的意见，大多数人是可以缩短他们的睡眠时间而不会感到疲劳，也不会觉得对自己的健康、思维或生理能力有什么影响。”下面就是这个纲要：

1. 为了行之有效，你必须确切地知道把赢得的时间用在何处

从第一天起，你就绝对要把这时间用于你没有其他功夫去完成的事情上。不能盲目从事。

2. 要在完全轻松自在的日子里开始执行这个纲要才适宜 在工作紧张或繁忙的期间去进行缩短睡眠计划是可笑的，也是无益的。

3. 开头两星期仍然按照习惯作息表去做，以便取得一些依据（如果你平时睡八小时就继续睡八小时）

准备好一本“日记”，把每天睡觉的确切时数记下来，并简要地写上你全身的感觉。在这方面勤勉一点是必要的。

4. 尽可能有规律地生活 每晚睡觉的时间必须要一样，每天必须要按时起床。随后的办法就是迟睡半小时，但仍然在同样的时候起床。

5. 逐步地按半小时的进度缩短你的睡眠时间 就象潜水员们那样，要确立一些或长或短的阶段来适应。

6. 会有一段困难的适应时期 如果你觉得两个阶段的过渡不太舒服的话，不要害怕重新回到前一个阶段。对于每一个人来说，无论如何总有一个通不过的阶段。也许你的睡眠时间不能少于七小时。在这种情况下，你就坚持睡七小时，不要硬来。



7. 进度别太快 在并没有感到自己已经适应新的睡眠时间时就不断地快速前进，企图再次缩短睡眠时间，这样做是无济于事的。

8. 缩短睡眠时间也要适可而止 一旦睡六个小时后，你就要检验一下是否真正适应了。如果再少睡会使你感到疲惫不堪，那就到此止步。从此，你就完全明白到那个时候再努力也是徒劳的。

9. 在疲劳的日子里要有所缓和，不要操之过急 纲要里的时间是可以变化的。当你感到十分疲劳时，就可能不希望迟睡了。

10. 利用睡眠的更迭和可以休息的时间 如果你已经从睡八个小时改变成睡六个半小时，那么就在晚上睡六个小时，在白天抽空休息半个小时。不应该轻视午间小憩。

11. 如果需要的话，周末可多睡半个小时 不过要小心，因为这可能打断你的进程。是否必需这样做，要由你自己判断。但是无论如何，只能多睡半个小时，不要睡得更长。

12. 对你的成绩要给予报酬
由于你赢得了时间，你就可以看看书、跟朋友们聊聊天，缓和一

下紧张状态。你之所以要少睡觉，就是为了改善你的生活。别忘了这一点。

13. 养成良好的睡眠习惯，按时休息是极其重要的 检查一下房间里的温度，床垫要舒适。要锻炼，这样你的身体将会更健康。

14. 把这份纲要跟你生活方式总的改变结合起来 你会感到少睡觉是完全能够自我控制的，能够成功的，能够取得新的经验的。

这就是少睡觉而又不疲劳的要领。对此耸耸肩膀表示不信未免太可惜了。再说，尝试一下并不要付出任何代价，你不会丧失什么大不了的东西，除了一点点的睡眠外……

(葛薪摘译自〔法〕《巴黎竞赛》，插图 姚依林)



模拟旅游是一种省时、省钱、省力的旅游方法，它在国外正越来越多地兴起。这对我们是否有所启发？

模 拟 旅 游

徐 华



近年来，“旅游热”遍及全球。现代化的立体高速公路、超音速的大型喷气客机，把地球的空间缩小了，给人们游历天涯海角创造了条件。然而，世界之大，游览胜地之多，要想一窥全豹并不容易；而在那些古文明的遗址前，人们怀古之情油然而生，向往回到历史中去“神游”一番，但历史又毕竟不能重演……。为了弥补旅游者们的遗憾，一种新兴的旅游项目——“模拟旅游”便应运而生了。

胜景无限一眼收

在西太平洋上有个由七千多个岛屿组成的花园之国——菲律宾。

在这个绿荫如盖、百花飘香的国家，有着壮观的火山。举世闻名的马荣火山，素有最完美的火山锥之称，它那圆锥形的外形比日本富士山更为标准。此外，还有被称为世界上最矮的活火山——泰尔火山。

菲律宾还是个梯田之国。到稻谷成熟的收获季节，座座梯田就象金光闪闪的佛塔，令人神往。据科学家推测，梯田的修建年代是三千年前的青铜器时代，菲律宾人民以祖先的智慧