

宫斗大杀器真的有用吗

电视屏掀起一阵宫斗大戕热潮，剧中后宫嫔妃勾心斗角，为争宠无所不用其极。麝香和藏红花作为明星级的暗斗秘器，出现频率颇高，让人印象深刻。它们轻则致人流产，重则让人终身不孕，可谓宫斗大杀器。同时让人心生疑问，这些宫斗大杀器真的这么有杀伤力吗？

麝香藏红花是何物

天然的麝香其实是哺乳纲麝科动物(如林麝、马麝、原麝)的分泌物，取自成熟雄性个体位于肚脐和生殖器之间的腺体。收集麝香需要杀死动物，且产量很低，这导致麝香贵过黄金的高价。到19世纪晚期，动物麝香还在大量使用，但在那之后，天然麝香就开始渐渐为人工合成的麝香所替代。

藏红花是鸢尾科番红花属植物。大约3500年前，人们就开始了对藏红花的种植，将它用作香料、药物和食物。用来制作香料和人药的其实**惊档案**只是藏红花的柱头（即雌蕊的最上端）。收集1克柱头需要约150朵花，因此价格昂贵。

麝香和藏红花有不少共同之处，比如都来源稀少，价格昂贵，都是重要的香料。另外，在我国民间草药书籍上都有关于它们会致人流产的记载。

宫斗秘器效如何用

麝香的浓重香味和藏红花的煎煮汤剂真能致人流产吗？到了现代医学和现代生物生理学繁荣发展的时期，有科学家对这一传统医学书籍中记载的说法产生了兴趣。

上个世纪80年代初，中国科学院的张崇理针对麝香的主要成分麝香酮做了一些实验。他每天为已经成功交配的雌性小鼠皮下注射20毫克麝香酮或相同体积的对照组溶液，发现麝香酮会使小鼠怀孕的比例从对照组的63%-83%下降到麝香酮组的17%-40%，据此研究人员推测麝香酮有可能是通过抑制孕激素水平达到抗妊娠效果的。不过这项研究中使用的人造麝香酮与天然

睡眠有问题，可能导致人体超重肥胖，这是许多健康专家都得出的结论。但是反过来，解决了肥胖问题，会不会顺便也改善了睡眠呢？最新的研究发现，这是有可能的。在2012年11月的美国家心协协会科学会议上，约翰·霍普金斯大学医学院的研究者公布了一项新发现：减轻体重会改善人的睡眠质量。

研究者们召集了77名体重超标的研究对象。他们被随机分成了两组，第一组接受的是低热量节食疗程，第二组则在节食疗程上，增加了体育锻炼。从结果来看，这两组的成績都是可喜的：每个人平均减轻了6.8公斤的体重，腹部脂肪也比疗程之前减少了15%。睡眠调查也显示，他们的睡眠质量都有了同等程度的改善，平均提升了20%左右。

“从我们的研究看来，超重病人睡眠改善的最大功臣，是体重的减轻，尤其是腹部脂肪的减少。”报告作者之一，约翰·霍普金斯大学的凯利·斯蒂沃特教授这样总结。

在研究者看来，“如果你的腹部堆积了很多脂肪，肺部就没有办法自如地扩张，睡眠时的呼吸会变得困难，所以许多超重的人在睡眠时都有呼吸骤停的现象。”斯蒂沃特教授解释道，“呼吸骤停，会让你睡到半夜时经常醒来，影响了睡眠质量，结果到了白天还是很困。”

而体重的减轻，特别是腹部脂肪的减少，减轻了人体的炎症，对新陈代谢也有促进作用。“这又会促进人体继续瘦身，防止体重反弹，从而进入一个良性循环状态。”因此，归根到底是超重影响了睡眠，还是睡眠影响了体重，也许并没有太大意义。因为它们本身就是相互激化，相辅相成的一个循环圈子。“我们的新发现带来的最好启示就是，如果你同时患有超重和睡眠不佳的毛病，改善了一个，另一个也会跟着好起来。”

（摘自《**南都周刊**》第44期）

减肥能治疗失眠吗

睡眠有问题，可能导致人体超重肥胖，这是许多健康专家都得出的结论。但是反过来，解决了肥胖问题，会不会顺便也改善了睡眠呢？最新的研究发现，这是有可能的。在2012年11月的美国家心协协会科学会议上，约翰·霍普金斯大学医学院的研究者公布了一项新发现：减轻体重会改善人的睡眠质量。

研究者们召集了77名体重超标的研究对象。他们被随机分成了两组，第一组接受的是低热量节食疗程，第二组则在节食疗程上，增加了体育锻炼。从结果来看，这两组的成績都是可喜的：每个人平均减轻了6.8公斤的体重，腹部脂肪也比疗程之前减少了15%。睡眠调查也显示，他们的睡眠质量都有了同等程度的改善，平均提升了20%左右。

“从我们的研究看来，超重病人睡眠改善的最大功臣，是体重的减轻，尤其是腹部脂肪的减少。”报告作者之一，约翰·霍普金斯大学的凯利·斯蒂沃特教授这样总结。

在研究者看来，“如果你的腹部堆积了很多脂肪，肺部就没有办法自如地扩张，睡眠时的呼吸会变得困难，所以许多超重的人在睡眠时都有呼吸骤停的现象。”斯蒂沃特教授解释道，“呼吸骤停，会让你睡到半夜时经常醒来，影响了睡眠质量，结果到了白天还是很困。”

而体重的减轻，特别是腹部脂肪的减少，减轻了人体的炎症，对新陈代谢也有促进作用。“这又会促进人体继续瘦身，防止体重反弹，从而进入一个良性循环状态。”因此，归根到底是超重影响了睡眠，还是睡眠影响了体重，也许并没有太大意义。因为它们本身就是相互激化，相辅相成的一个循环圈子。“我们的新发现带来的最好启示就是，如果你同时患有超重和睡眠不佳的毛病，改善了一个，另一个也会跟着好起来。”

（摘自《**南都周刊**》第44期）

地球故事

最近一些末日电影的热映，让很多人展开了一些“不切实际”的想象。有朝一日这个世界上没有了人类，会发生怎样的变化呢？

世界会充满火焰和爆炸

英国皇家土木工程师协会前主席戈登·马斯特顿预测，一旦人类消失，由于发电厂停运，全世界的灯光几乎立即熄灭，最后的电力可能是由风力发电机产生。而数周之后，整个地球就将陷入漆黑之中。同时，人类消失一周之内，全世界的核反应堆将发生灾难，核反应堆冷却系统的柴油发动机由于失去燃料供应，将会全部罢工，核反应堆将一个接一个由于过热而燃烧，熔化甚至爆炸，大量放射性物质将会被释放到空气、河流和海洋中。

假如化工厂没有关闭，一切设备还处于工作状态。一开始，紧急供电装置会启动，在耗尽燃料前或许还能维持工厂的正常运作。之后就会遇上高压和高温的问题了，于是有些反应会失控，变得一发不可收拾。所有的管道都将成为火焰蔓延的媒介，气体会从这个区域跑到那个区域。火焰会从这个设备烧到那个装置，大火也许会持续数周，把有害物质排放到大气中。

狼和熊主宰城市

当人类从地球上消失，6个月之后，城市将被各种动物占据。科学家指出20年内，狼和熊将成为主宰城市的“新主人”，它们在大街上四处游荡。而那些依赖人类生存的宠物将会遭受苦难。而牛、羊之类的牲畜，则将被更加凶猛的捕食者消灭。

最终，大型动物将统治世界——在非洲草原上，狮子和金钱豹的数量将会爆炸式地狂增，它们会进行掠食盛宴，疯狂捕食非洲草原上数百万只牛羊，而不用再担心猎人们的长矛和猎枪。人类消失后，大多数野生动植物都会幸存下来，到百年后，50万只幸存的非洲大象将会繁衍到1000万只左右，非洲草原将充满了野生动物。（摘自《**科学大观园**》11月下 唐箭/文）

植物在地面上的活动容易被人知晓，但地下活动就不容易被发现了。让人们出乎意料的是，它们的地下活动中，还真有一些别有用心“的小动作”。如果把这些“小动作”曝光，它们虽然死不了，但肯定会是羞愧难当的。

巴结“有用的”

植物会从事一些“社交活动”。如地下有许多细菌都想来占它们的便宜，但并不会给它们带来什么好处，对于这种没有什么用的朋友，植物就会大门紧闭，拒之于千里之外；但对于对自己发展有益的细菌朋友，它们不但会房门大开，热情拥抱，还会主动前去巴结。

如豆科植物就会主动巴结对自己生长有益的根瘤菌。根瘤菌能吸收并固定大气中的氮，以此给植物提供肥料，同时吸收植物中的碳水化合物作为自身的营养。但周围的细菌千千万，豆科植物又如何巴结它们呢？科学家通过实验发现，根瘤菌含有一种名为“Nod因子”的信号分子，让豆科植物非常着迷，它们的根部只要遇到这种分子，马上会主动上前巴结，与其结为“盟友”，从而为其所用。

防备“外家的”

科学家发现，植物与其它不同种的植物遭遇时，相互间的竞争往往更激烈。就是说当植物发现周围的“邻居”与它们没有共同遗传体系时，便会投入更多精力，发展壮大自己——加快促进根部生长，与“外家的”暗中争夺地下资源。这些植物是靠什么来辨认亲戚的呢？

有科学家认为，每个植物家族特有的蛋白质或化学信号，可能被分泌在周围土壤中，并被其它植物的根系发现。也就是说，植物可能有一套感知同种类植物蛋白质或化学信号的体系，如果它的根与其它植物的根系紧密地靠在一起，它就**生命传奇**会分辨出对方是否与自己是一同种类。（摘自《**奇闻怪事**》第5期）

植物不光彩的『小动作』

植物在地面上的活动容易被人知晓，但地下活动就不容易被发现了。让人们出乎意料的是，它们的地下活动中，还真有一些别有用心“的小动作”。如果把这些“小动作”曝光，它们虽然死不了，但肯定会是羞愧难当的。

巴结“有用的”

植物会从事一些“社交活动”。如地下有许多细菌都想来占它们的便宜，但并不会给它们带来什么好处，对于这种没有什么用的朋友，植物就会大门紧闭，拒之于千里之外；但对于对自己发展有益的细菌朋友，它们不但会房门大开，热情拥抱，还会主动前去巴结。

如豆科植物就会主动巴结对自己生长有益的根瘤菌。根瘤菌能吸收并固定大气中的氮，以此给植物提供肥料，同时吸收植物中的碳水化合物作为自身的营养。但周围的细菌千千万，豆科植物又如何巴结它们呢？科学家通过实验发现，根瘤菌含有一种名为“Nod因子”的信号分子，让豆科植物非常着迷，它们的根部只要遇到这种分子，马上会主动上前巴结，与其结为“盟友”，从而为其所用。

防备“外家的”

科学家发现，植物与其它不同种的植物遭遇时，相互间的竞争往往更激烈。就是说当植物发现周围的“邻居”与它们没有共同遗传体系时，便会投入更多精力，发展壮大自己——加快促进根部生长，与“外家的”暗中争夺地下资源。这些植物是靠什么来辨认亲戚的呢？

有科学家认为，每个植物家族特有的蛋白质或化学信号，可能被分泌在周围土壤中，并被其它植物的根系发现。也就是说，植物可能有一套感知同种类植物蛋白质或化学信号的体系，如果它的根与其它植物的根系紧密地靠在一起，它就**生命传奇**会分辨出对方是否与自己是一同种类。（摘自《**奇闻怪事**》第5期）

狂放不羁熊十力

熊十力，1885年2月生于湖北省黄冈(今团风)县上巴河张家湾，原名继智，字子真，晚年号“漆园老人”。著名哲学家，新儒家开山祖师，国学大师。

熊十力自幼即与众不同，独具才思，狂放自信。他曾口出“狂言”道：“举头天外望，无我这般人。”令其父兄诧异不已。十六七岁时，他即四处游学，当他读到陈白沙(明代思想家、教育家、书法家、诗人，主张学贵知疑、独立思考，提倡较为自由开放的学风)的“禽兽说”时，忽起神解：“顿悟血气之躯非我也，只此心此理，方是我真。”并从中领悟到人生的意义与价值绝非是趋利避害，去苦就乐等外在满足，而在于体识至大至刚之“真我”，以合于天地万物之理——这一觉悟基本上奠定了他以后的治学方向。

熊十力天性旷达，不喜雕饰。一次，王元化来访，逢恰熊十力沐浴，于是招呼王进门，自己仍赤身坐于澡盆之中，从容与王谈话，一派魏晋风度。

熊十力在北大讲课时，谈到重要的地方，往往情不自禁，随手在听讲者的头上或肩上猛拍一巴掌，然后哈哈大笑，声震堂宇。因此学生们都不敢坐第一排，怕熊先生拍掌。朋友们与他谈话，也不敢靠近他，曾因怕其“熊掌”袭击也。一次，熊十力因学问问题与梁漱溟发生争论，争论结束，熊十力不解气，趁梁漱溟转身，跑上去在他背上打了三巴掌，口骂“笨蛋”方休。

20世纪30年代，熊十力独住北京沙滩一座小院，门总关着，门上白纸一大张，纸上字几行：“近来常常有人来此找××

人，××人以前确是在此院住，现在确是不在此院住。我确是不知道××人在何处住，请不要再敲门。”认真又啰唆，令人莞尔。

熊十力每天清晨4点起床读书写作，中午亦只闭目坐上片刻。为怕来访者久坐耽误时间，他的书桌边贴着“说话勿超过三分钟”的字条。

熊十力学识渊博，桃李满天下。一次，有个在国民党内任要职的学生再三请他赴宴，他婉拒不成，只好答应。赴宴当天，晴天朗日，熊十力却打着灯笼来到酒楼。在门口迎接他的那个学生感到很奇怪，问：“先生，您何故白日打灯笼？”熊十力顺手将灯笼递给学生说：“天下暗无天日，一片漆黑，岂能不白日掌灯？”弄得那学生哭笑不得。

20世纪30年代，佛学家林宰平先生对熊十力说：“你老熊以师道自居。”熊十力说：“我有所得嘛，为什么不居？”

1955年的一天，张岱年拜访熊十力，熊十力正在那里叹气。张岱年感到奇怪，问：“熊先生为什么叹气？”熊十力答：“我担心今后人们都不会思想了。”

（摘自《**名人传记**》第10期 李豫生/文）

此刻

如果我能重新活一次，在下一生——我将试着——犯更多的错误，我不再设法做得这样完美，我将让自己多一点放松，我将变得更加愚蠢——比起我现在，事实上，我将认真地做更少的事，我将不那么讲卫生，我将冒更多的风险，我将更多去旅行，我将看更多的落日，我将爬更多的高山，我将在更多的河水中游泳，我将去更多地方——那些我没有去过的，我将问更多真实的问题——少问那些假想的。

如果我能重新活一次——我将向着光明旅行，如果我能再活一次——我将赤脚行走，从春天的开端一直走到秋天结束，我将坐更多的马车，我将看更多的黎明，和更多的孩子游戏，如果我还生命去活着——可是我现在85岁了——我知道我即将死去……

（摘自《**博尔赫斯全集**》[阿根廷]博尔赫斯/文）

历经千年，犹有余温

这件事是听来的。一位老翁每年节日必去看望一位老太，知情者说，老太为老翁岳母。只是，连接起二人之间的那个人——老太的女儿、老翁的妻子——去世已四十多年。

还是有看来的。

“……愿娘子相离之后，重梳鬟鬓，美扫蛾眉，巧逞窈窕之姿，骋聘高官之主。解怨释结，更莫相憎。一别两宽，各生欢喜。三年衣粮，使献柔仪，伏愿娘子千秋万岁。”

这是唐朝的离婚协议书，敦煌的山洞里出土的。夫妻间的那份坦诚和尊重，虽历经千年，犹有余温。

我喜欢这些温暖的故事。

（摘自《**祝你幸福·知心**》第10期 张贵霞/文）

逃避比灾难更可怕

1585年，法国西南部暴发鼠疫，经过采取有效的手段，半年内大部分地区疫情得到控制。同年4月，久卧病榻的法国学者约瑟夫突然感到神清气爽，以为病情好转了，便邀了几位好友来自家的城堡做客。他心情大好，走进花园想采几朵白玫瑰赠给好友，不料一不留神，手指被花刺给扎中了。约瑟夫顿时感到指尖疼痛难忍，伤口很快被感染，不久就去世了。人们并没把约瑟夫的死与鼠疫联系在一起，而是听信了家人所讲的采花意外，称他为“死于玫瑰的浪漫学者”。

过了3天，少女贝瑞在野外采摘白玫瑰，也遭遇了不测。那之后，该地区接连有人死去，家人们说起死者离世前的遭遇，无一例外地都与被白玫瑰刺伤有关。家家户户都视白玫瑰为杀人凶手，见到就连根铲除或砍个精光，这样整整过了1年，再也看不到白玫瑰了。可是，仍不断有人死亡。

为何没了白玫瑰，还有人因它而死？人们找到当地最知名的医生请教。医生摇了摇头，感叹地说：“你们所说的因白玫瑰而死的人，与得鼠疫的症状是一样的，他们在临死前往往都感到指尖疼痛，所以可以断言，那些人并非因白玫瑰而死，而是染上了鼠疫。因为你们害怕鼠疫，所以刻意逃避鼠疫的事实，企图用玫瑰作遮羞布，结果不仅伤了玫瑰，且致使灾难加重。”

（摘自《**易友**》张小平/文）

跟植物说话的男生



楚眼

他手分不出来马铃薯跟石头的差别。

第六十号男生还是很爱到田野里去唱歌跳舞，跑来跑去。那所学院的老师叫他们要常跟植物说话，安慰植物，鼓励植物，也从植物身上得到回报的温暖、善意。

这个习惯他保留下来了。第六十号男生离开那所学院以后，也就回到文明世界，重新又用电、又开车，也不再每天早上去田野吟唱舞蹈，不再摸黑找马铃薯了。但他保留了跟植物说话的习惯。

我认识六十号男生的时候，他教我怎么跟植物说话。

他带我到嘈杂马路边的公园里，去安慰那些一直忍受车声废气的可怜的树。

他叫我抱抱那些树，拍拍它们，称赞它们，鼓励它们。

六十号男生，是我所认得的人当中，唯一常常跟植物说话的男生。（摘自《**小品文选刊**》第19期 蔡康永/文）

视频

这件事是听来的。一位老翁每年节日必去看望一位老太，知情者说，老太为老翁岳母。只是，连接起二人之间的那个人——老太的女儿、老翁的妻子——去世已四十多年。

还是有看来的。

“……愿娘子相离之后，重梳鬟鬓，美扫蛾眉，巧逞窈窕之姿，骋聘高官之主。解怨释结，更莫相憎。一别两宽，各生欢喜。三年衣粮，使献柔仪，伏愿娘子千秋万岁。”

这是唐朝的离婚协议书，敦煌的山洞里出土的。夫妻间的那份坦诚和尊重，虽历经千年，犹有余温。

我喜欢这些温暖的故事。

（摘自《**祝你幸福·知心**》第10期 张贵霞/文）

张贵霞

张贵霞

1585年，法国西南部暴发鼠疫，经过采取有效的手段，半年内大部分地区疫情得到控制。同年4月，久卧病榻的法国学者约瑟夫突然感到神清气爽，以为病情好转了，便邀了几位好友来自家的城堡做客。他心情大好，走进花园想采几朵白玫瑰赠给好友，不料一不留神，手指被花刺给扎中了。约瑟夫顿时感到指尖疼痛难忍，伤口很快被感染，不久就去世了。人们并没把约瑟夫的死与鼠疫联系在一起，而是听信了家人所讲的采花意外，称他为“死于玫瑰的浪漫学者”。

过了3天，少女贝瑞在野外采摘白玫瑰，也遭遇了不测。那之后，该地区接连有人死去，家人们说起死者离世前的遭遇，无一例外地都与被白玫瑰刺伤有关。家家户户都视白玫瑰为杀人凶手，见到就连根铲除或砍个精光，这样整整过了1年，再也看不到白玫瑰了。可是，仍不断有人死亡。

为何没了白玫瑰，还有人因它而死？人们找到当地最知名的医生请教。医生摇了摇头，感叹地说：“你们所说的因白玫瑰而死的人，与得鼠疫的症状是一样的，他们在临死前往往都感到指尖疼痛，所以可以断言，那些人并非因白玫瑰而死，而是染上了鼠疫。因为你们害怕鼠疫，所以刻意逃避鼠疫的事实，企图用玫瑰作遮羞布，结果不仅伤了玫瑰，且致使灾难加重。”

（摘自《**易友**》张小平/文）