

“恐惧”是遗传还是后天习得？

众所周知,人类的容貌,身高以及疾病都具有一定遗传因素。但是,情绪比如恐惧究竟会不会遗传呢?现代社会许多人从未见过野生的蛇或毒蜘蛛,但对蛇和蜘蛛的恐惧仍是一种普遍现象,一些科学家认为人们在成长过程中学会了害怕这些危险动物。但最近一项实验发现表明,仅6个月大的婴儿看到蛇或蜘蛛的图片也会紧张,这说明恐惧是人类与生俱来的。那么,恐惧到底是后天习得还是遗传的呢?

恐惧并非与生俱来？

罗格斯大学纽华克分校的专家们曾做过一个实验:实验人员给 16 名 9—10 个月大的婴儿观看蛇及其它动物（长颈鹿、犀牛、北极熊、河马、大象、鸟）的电影，观察他们观看影像时的面部反应和兴趣等是否有差异。结果发现,婴儿们对观看蛇和其它动物影像的行为反应似乎没有差异，甚至有小婴儿把自己的耳朵凑过去倾听蛇发出的滋滋声。因此科学家认为,人们并不是天生就知道恐惧。

黑龙江华慈医院精神科主任李艳桂认为，恐惧的发生与社会心理因素有关，同时也与个体的素质及个性有关，而素质具有一定的遗传倾向,但孩子是否会恐惧,关键不在遗传,而在后天的教育。

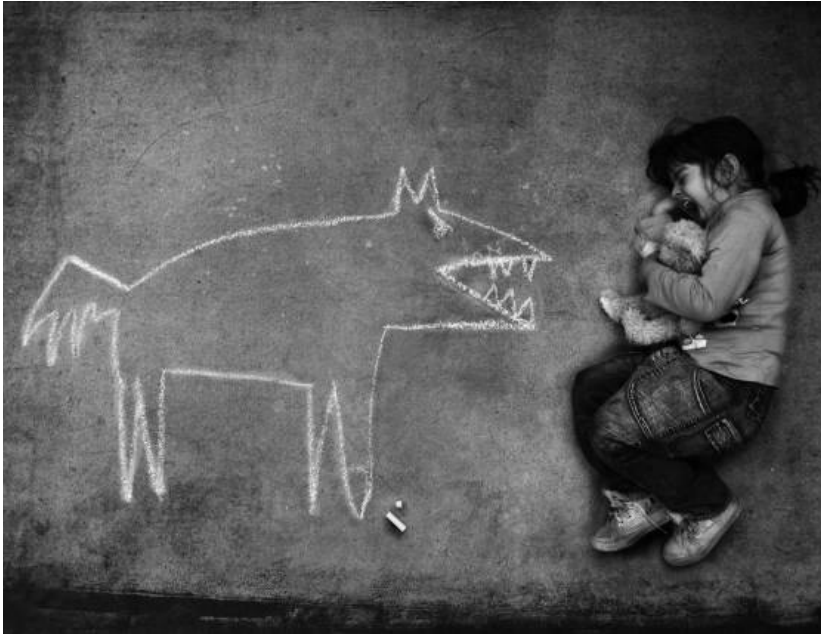
恐惧是种遗传性情绪？

然而，也有科学家对此提出了不同的观点。国家二级心理咨询师徐湫湫在接受科技日报记者采访时就指出，恐惧是一种遗传性的情绪。事实上,恐惧是与

生俱来的本能。这种反应不是在生活中习得的，而是从人类祖先那里一代代遗传下来的。心理学认为,在原始社会,人类祖先必须要具有眨眼间发现蛇并迅速远离它的能力，这样才能生存下来;同时,人类学家也表示,在野外注意蛇的这一需要让早期灵长类动物进化出更好的视力和更大容量的大脑。按照“物竞天择,优胜劣汰”的进化原则,存活至今的人都是这些灵长类动物的后代，这种对蛇的警惕通过基因遗传至今，让现代人们大脑中深植了对蛇的恐惧和敏感。

基因工程教育部重点实验室副主任、中山大学教授马文宾也指出,有很多基因可以控制情绪。例如，一个名为“stathmin”的基因和恐惧情绪相关。通过基因工程的操作去掉这个基因后,小鼠会变得更加大胆，具体表现为可以在开阔的空地、狭窄的小桥上停留(这些都是正常小鼠会本能躲避的),而且对恐惧的记忆能力也有所下降。

公说公有理,婆说婆有理,看来距离完全理解恐惧,我们还有很长的路要走。/本报综合



人们还没有完全理解恐惧的产生机理

隔夜饭菜真的会吃出癌症吗？ 一般隔夜菜亚硝酸盐含量不足以致癌

与新鲜蔬菜相比,隔夜菜中的亚硝酸盐含量会增加,但这个量正常饮食的情况下也不至于达到致癌的量。以绿叶菜为例,如果烹调后不加翻动放入冰箱,24小时之后亚硝酸含量约从3mg/kg升到7mg/kg。人体摄入0.2g亚硝酸盐才可能发生中毒,这说明要达到中毒的量,至少一顿需要吃上几十公斤的隔夜蔬菜,就正常人而言,这显然是不可能的。



隔夜菜的“黑锅”不应“夜”来背

温度的高低决定了细菌繁殖的速度,“温度”与“保鲜”才是隔夜菜健康与否的关键词，大家最常见的保鲜措施就是把生菜放进冰箱，但是要注意用密封性能较好的保鲜盒盛放较好，直接放进冰箱是不卫生的。

隔夜菜对健康最大的不利实际上是营养损失大

虽然“隔夜菜致癌说”只停留在理论层面,但是专家依然建议大家最好少吃,原因在于隔夜菜营养损失较大。比如,维生素C比较怕热,炒菜时损失一般能达到30%—40%，如果二次加热,维生素C的含量就会保存得更少了。

最好不吃隔夜菜

如遇特殊情况需要带隔夜菜，除了上面所说的注意隔夜菜的保鲜，还要有选择地带。比如叶菜类,特别是深绿色的菜,不适合带饭。可以选择茄子、冬瓜、土豆、胡萝卜、菜花、蘑菇等作为带饭的首选菜品。

柠檬汁+姜汁+大蒜汁+苹果醋=打通血管,有科学依据吗？

从理论上讲,柠檬、生姜、大蒜、苹果醋都有直接或间接保护心血管的食疗功效,但是,这些食物中对心血管有益的成分不是一般的榨汁、蒸煮等处理就能提取到的,即使是正常的食用量也达不到治疗的效果,平时在医生指导下适当吃一些虽然有保健效果,但是绝对不能替代药物治疗。

建议有心血管疾病的朋友要及时就医,在医生的指导下通过食疗调养。

“月子水”能防止身材走样,还能催奶吗？

所谓“月子水”,就是蒸发出酒精的米酒水,有的还加入了一些中草药成分。由于“月子水”的实际配方并不清楚,而且用法用量上产妇操作起来未必科学,所以不好判断其保健效果。

就西医学的观点来说,鼓励女性产后多喝水以促进血液循环等问题。因此,还是建议女性在坐月子时多喝温热的白开水。

/本报综合

多喝浓白骨头汤能补钙吗

骨头汤里主要成分为水、脂肪、少量的含氮浸出物,钙和蛋白质的含量很少,长时间煲煮还可产生大量嘌呤。浓白、口感好的骨头汤是因其中的脂肪含量高(并非钙含量高),喝多了反而不利于健康。

摄入过多的脂肪容易带来肥胖,而嘌呤与高血脂、高尿酸疾病相关。长期饮用骨头浓汤可导致高血脂、高尿酸、肥胖等问题。心血管疾病、通风、高血压、高血脂、糖尿病患者更不建议常喝。

吃红肉可提高生育力吗

目前已经有研究提示吃红肉不利于

生育。比如,西班牙科研人员研究发现,男子多吃新鲜水果和蔬菜,同时减少红肉和高脂肪食物比如奶油的提取，能够提高精子数量和质量,而经常吃红肉、喜欢饮酒的男人精子活力较低。

一般来说，还是建议准备要孩子的夫妇饮食要均衡。

晚餐只吃水果能减肥吗

“晚餐不吃饭吃水果”,是现在很多年轻人信奉的瘦身法宝，其实他们不知道吃水果特别容易饿。水果虽然有膳食纤维,但是果糖含量非常高,相对于同等热量的淀粉类食物,果糖吸收得特别快,

到了体内进入肝脏，非常容易转化成脂肪,既不利于减肥又很快就会感到饥饿,实在饿得控制不住就会吃得更多，反而容易胖。所以我们不建议晚上吃水果代餐。

大个草莓是激素催的吗

黄瓜顶花带刺因为使用过避孕药? 乒乓葡萄、超大杨梅、大个猕猴桃和草莓都是激素催的吗?

真相：这是把植物激素和动物激素混淆了。人们常说的避孕药是动物激素，对植物性的黄瓜生长发育没有任何作用,不可能使用在黄瓜上。黄瓜上使用的

是植物性生长调节剂，对动物不产生作用,不可能引起儿童性早熟。

冬春季节生产的“顶花带刺”的黄瓜，部分是由于黄瓜自然单性结实产生的，也有个别是使用氯吡脞产生的黄瓜单性结实而出现的，并不是传说的使用“避孕药”所致。

植物果实的大小，主要取决于品种的遗传属性和品种间的差异。部分品种施用植物生长调节剂会产生“长大”作用,但效果有限。大果最主要的还是品种育种和改良所致，如乒乓葡萄是藤葡萄新品种,超大杨梅是东魁杨梅新品种。

/本报综合