

看看阳台上的花草 就知道空气好不好

植物界中也有许多监测污染的高手

本报讯 记者 瞿艳花 这几天空气污染严重,PM2.5持续在高位徘徊,让不少市民担心身处这样的环境,身心健康受到影响。

不过市风景园林学会高级工程师邬志星在其最新出版的《净化空气的家养花草》中提到,其实在植物界中,也有许多监测、警示污染的高手,市民只要善于观察这些植物叶片的变化,就能辨别出受到了哪种有害气体的“侵袭”。

美人蕉:能监测和警示二氧化硫、氯气等有害气体,当发现叶子失

绿变白,花果脱落时,特别要当心氯气的污染。

杜鹃:对臭氧和二氧化硫等气体有较强的吸附能力,可起到净化空气的作用。它对氨气也十分敏感,可作监测植物。

桃花:对硫化物、氯气十分敏感,一受污染,它的叶片就会出现大片斑点并逐渐死亡,因此是监测硫化物、氯气排放的良好指示植物。

秋海棠:可以吸收空气中的氟化氢等有害成分,同时它还对氮氧化物十分敏感,可作监测指示植物,因此

一旦空气中含有这些有害气体,叶片就会出现斑点甚至枯萎。

梅花:对甲醛、氟化氢、苯、二氧化硫等成分非常敏感,当它受到有毒有害气体侵袭后,叶片即会受伤,出现斑纹。故而可放在化工厂及有污染疑点地区作为监测植物。

牡丹:对大气中光、烟、雾的污染,如二氧化硫等十分敏感,并根据污染程度的轻重,能在其叶片上出现几种色泽不一的斑点,可起到监测污染程度的指示作用。

牵牛花:对空气中的二氧化

硫有较强的监测作用,其叶片受二氧化硫的污染即会产生斑点或枯萎。

萱草:又名“黄花菜”,对氟气十分敏感,当空气中存在氟污染时,其叶子尖端就会出现褐红色,因此它对空气中的氟污染进行监测。

虞美人:对硫化氢极其敏感,当空气中有硫化氢气体时,叶子便会发黄或有斑点,花蕾上也有反应,故作监测指示植物十分理想。

芍药:对空气中的氟化氢极其敏

感,一旦受到其侵害,叶片上即会出现斑点,可作监测氟化氢的指示植物。

丁香:对空气中的烟尘及氟化氢、二氧化硫有吸附作用。

无花果:对空气中的苯、硝酸雾、二氧化硫、二氧化碳等有较强的吸收作用,也是消除粉尘危害的良好环保树种。

菊花:能抵御和吸收空气中家电、塑料制品挥发在空气中的乙炔、汞、铅等成分,还可吸收二氧化硫、氯化氢、氟化氢等。

》知乎问答

男士护肤品女生能用吗?

网友提问:标明“男士”的化妆品护肤品和没标注的有什么区别?女生用了会有什么不好的影响吗?

@冰寒(美容专家):

配方设计者通常认为,男士皮肤和女性相比,有这些不同特点:角质层更厚;皮脂腺更发达,毛孔粗大;因为油腻,且又不太注意清洁和去角质,容易长痘;从事较重的劳动(脏、累、苦,大家懂的)。因此,男士护肤品在配方设计上,就是以上设想作为基础的。

纵观多数品牌推出的男士护肤品,除开剃须护理产品,大多只有一个系列、三到四个单品,很少有两个以上系列的。产品介绍大都会使用:劲爽、清爽、劲能、深层清洁等词。这些词的意思其实就是:清洁控油保湿去角质。

从成分上看,其中的大多数成分只是针对油性正常皮肤设计的,对于其他几类皮肤,根本未作考虑。尤其是其中一些成分是干性、敏感性肌肤要慎重使用,甚至要禁用的。

例如:水杨酸会刺激皮肤,导致皮肤角质变薄,故敏感性和干性皮肤应避免使用;磨砂不用说,敏感性和

干性要禁用;茶树精油不适合敏感性肌肤,干性皮肤若非必要,不宜使用;薄荷有一定的刺激性,敏感性肌肤不宜使用;维生素B6不宜用于干性皮肤。以上原则也适用于混合性皮肤的干性区。

男人蹭用女人的护肤品,我认为可以的,还要持续下去,直到完善的男性护肤品系列形成。而女人蹭男人的护肤品,确实要先注意一下:你的肤质特点跟男人有几分相似?

@李民(学化学的,对化妆品也感兴趣):

好吧,这个话题,我觉得还是可以回答一下的。男士和女士的都使用过。女士的护肤品相对而言更滋润一点,男士的则清爽一些。这个主要和大家对男性皮肤整体印象就是油脂分泌多有关,所以很多男士护肤也就是在同品牌的相近产品上加了一些控油和镇静的成分,然后打出男性护肤的牌子,让男生用的时候,觉得男性气概十足,我用的是专为男士设计的,不是女人用的东西,其实差别真没那么大。

以上内容由知乎网提供

》IN词

卷帘门男人

是继“煮男”、“奶爸”后对特定男士群体的又一新名词。随着男女地位的逐渐平等,女人也可以到外面去经营,为了照顾家庭,男人就呆在家里。在韩国,如果妻子在经营一家店铺,丈夫就在店里帮着搭把手,这位丈夫就被称为“卷帘门男人”。卷帘门男人多是药店或理发店老板背后的男人,因为这两种店铺的女性经营者多数都能在没有丈夫帮扶的情况下将店里生意照看得很好。

点评:想要看“老板”长什么样?每天关门的时候就来了。

休眠APP

随着智能手机和iPad等移动终端设备的普及,APP作为一种第三方应用的合作形式参与到互联网商业活动中,积聚了各种不同类型的网络受众。然而,据调查显示,很多用户的手机里都至少有五成APP很少或者基本不使用,有的网友“解剖”了一遍自己手机里的100多个APP,称最常用的其实不超过20种,人们把这些闲置的APP称之为“休眠APP”。

点评:相信绝大多数“休眠APP”都是免费版或是限时免费下载的。

数码节食

饭菜上桌前,捧着手机边娱乐边等待;上桌后,不是拿起筷子一尝美味,而是先拿起手机拍照传微博;吃饭时,一只手动筷子一只手按着手机键盘。一桌人都对着手机,有一句没一句地聊天。带着手机等数码设备吃饭,能在客观上达成“节食”的效果。

点评:饭店又多了一句新广告语:能让你放下手机的好味道。

会傻

即“开会时的傻瓜”。近日,美国弗吉尼亚理工学院做了一项研究,发现“头脑风暴”、劳资谈判、分组工作抑或是鸡尾酒会议,都可能会对“智商”出现负面的影响。原因或在于部分员工会因为想要展现好的一面,而将脑力分散以保持自己在群体中的位置,导致变得焦虑。

点评:想办法让别人知道自己很聪明,结果却浪费了脑力而显得更傻,这还真是件矛盾的事。记者 陈臻

回笼觉每次只睡20分钟才能摆脱越睡越困



余儒文 绘

为了多睡一会,不少人会使用闹钟或手机的“小睡”功能,让它在10分钟后再次工作。但在这样的10分钟后,却又往往会觉得一整天都没有精神。这是因为在睡回笼觉时,人体会同时产生使人感到兴奋和疲倦的两种化学物质,这会让人体在睡和醒之间产生迷惑,而人睡眠的周期性特征又会让提前苏醒更加伤神。如果一定要睡回笼觉,最佳的解决方法是睡20分钟,而且只睡一次。

本报记者 陈臻

起床也就变得更为艰难。

提前醒让思维变得更迟缓

如果能在需要的时间自然醒,相信很少有人会再去设置一个闹钟。也就是说,但凡是被闹钟闹醒的人,他们的睡眠都是被突然打断的,根据人睡眠的周期性特征,这样醒过来的人本就会在思维上慢上半拍。

每天晚上,人的睡眠模式主要有两种,分别是快速和慢速眼动睡眠,慢速眼动睡眠主要出现在前半夜,快速的则出现在后半夜,身体会通过调整体内化学物质的平衡来切换这两种模式。

在自然醒前的一到两个小时,人体正处于快速眼动睡眠中,会做很多梦,大脑会对前一天发生的事进行梳理和贮存。研究显示,如果这一部分的快速眼动睡眠被突然打断,人在白天的思维功能就会受到负面影响。

至于睡回笼觉,有人认为它至少能给身体带来短暂的休息。但也有针对分段式睡眠的研究显示,如果睡眠被打断的频率过高,例如像睡半个小时回笼觉,每十分钟会惊醒一次,人体的记忆力、反应速度、理解能力和注意力都会减弱。

想睡可以 只能多睡20分钟

由于血清素和多巴胺会被同时

释放,睡眠专家建议,如果要睡回笼觉,最佳的时长是20分钟,并且在睡过一次之后就要起床。因为如果小于20分钟,人体其实得不到实质上的休息,疲倦感并不会减弱,如果长于20分钟,有人可能会睡着,而且还是睡得比较熟的慢速眼动睡眠,此时再想恢复清醒就会愈加困难。

如果每天早上在挣扎一番起床后都感到很疲倦,首先要解决的并不是如何有技巧地睡回笼觉,而是睡眠时间不足的问题。睡得少是不能通过睡回笼觉来弥补的。

最好的应对方法是利用一个周末,在平时上床的时间睡下并确定自己自然醒的时间,等知道自己自然醒时间和平时的闹铃时间之间的差距后,再适当把就寝的时间提前。例如在10点上床后,7点自然醒,而平时的起床时间是6点,这就意味着你最好把就寝的时间提前至9点。

如果这样的做法实施起来有难度,就再去寻求闹钟的帮助,把第一次闹铃设置在5点40分左右,闹醒后再睡20分钟回笼觉。

现在,只要拥有一个智能手机,就可以很简单地下载到带有设定“小睡”时间长度功能的闹钟,如果你还在用那种老式的,每过两三分钟就会折腾一次的机械或电子闹钟,出于对自己健康的考虑,还是使用最新的产品吧。

按下“小睡”骗过身体

人在睡着时获得的满足感来自于一种化学物质。当你躺在床上,闭上眼睛慢慢睡去的时候,身体就会向循环系统释放出一种名为血清素的神经传导物质。一般情况下,它会将平静、满足等信息传出去,从而使身体放松,并慢慢地把人拖入梦乡。即使是在像回笼觉这样时间较短的睡眠中,血清素依然会被释放,不愿意起床在一定程度上正是人对血清素的一种不舍。

不过,在睡眠的过程中,人体释放的化学物质并不是只有血清素一种。一般来说,一个成人每天需要8小时左右的睡眠,每个人需要的具体时间因人而异,但身体对这段时间的长短却能有准确地把控。当身体确定一天的休息已经足够时,它就会释放出多巴胺,这种神经传导物质主要负责传导兴奋和快乐等信息,随着多巴胺的增加,睡意就会慢慢散去,人也就随着睁开眼睛。

而当你按下“小睡”按钮,开始睡回笼觉的时候,身体一方面会认为你要睡觉,从而释放血清素让你安睡,另一方面也会认定你一天的睡眠已经够了,多巴胺也会继续释放让你清醒,这两种神经传导物质会把身体引向截然相反的两个方向,被迷惑的身体就会感到疲倦,