

# 那些你不知道的雷人真相

你知道吗?睡觉不会使人变胖,缺睡才会使人变胖;不要再被诱人的巨无霸和薯条所迷惑,它们加起来的热量需要步行七个小时才能消耗;还有我们早已习惯于默许那些诸如“我已阅读并同意以上条款”的网络谎言……也许我们忽略了很多生活的真相。

■文|冷梅 ■图|资料

近日,某网友发布了一条帖子,在这条帖子里综合搜集了关于生活的“25个真相”,这些“真相”可谓包罗万象,天马行空,看了让人肉牛满面。这其中某些真相在经论证后真让你心头一惊,而还有些“真相”却叫人会心一笑。

对此,生活周刊记者邀请了科学松鼠会的科学达人丁丁虫和长海医院营养科主治医师曹翔对这其中的部分真相进行释疑。

## 超大杯可乐+薯条+巨无霸的热量得走7小时才能消耗掉?

曹翔释疑:这个靠谱!对照麦当劳的食品热量一览表,一个巨无霸汉堡的热量为500千卡,一杯可乐(大)的热量220千卡,一份薯条(大)的热量430千卡。以此类推,一个超大杯可乐+薯条+巨无霸的综合热量就在1200-

1400千卡之间。通常一个成年人慢走一小时所消耗的热量为200千卡,也就是说,吃下这么一大份的麦当劳巨无霸套餐,其热量的消耗确实需要通过步行6-7小时才能全部消耗掉。

## 普通男性一年大约哭6次左右,与此同时,一个女性已经痛哭流涕30到64次?

丁丁虫释疑:普通男性一年会哭泣6次吗?这个仿佛不大靠谱。但女性比男性哭得更多是有依据的。

胼胝体是连接左右两侧大脑半球的神经纤维束,其后端叫压部,中间叫体,它协调着两侧大脑半球的功能。美国得克萨斯大学卫生科学中心的专家德·拉可斯·尤塔敏森和哥伦比亚大学神经生物学家拉夫·赫路威解剖了14个“正常的”大脑,其中5个是女性,9个为男性。两人对胼胝体进行研究之后发现胼胝体压部存在着男女差异:女性胼胝体压部呈球状,与体部相比显著增宽;男性胼胝体压部呈圆柱形,宽度和体部相差无几。美国神经生理学

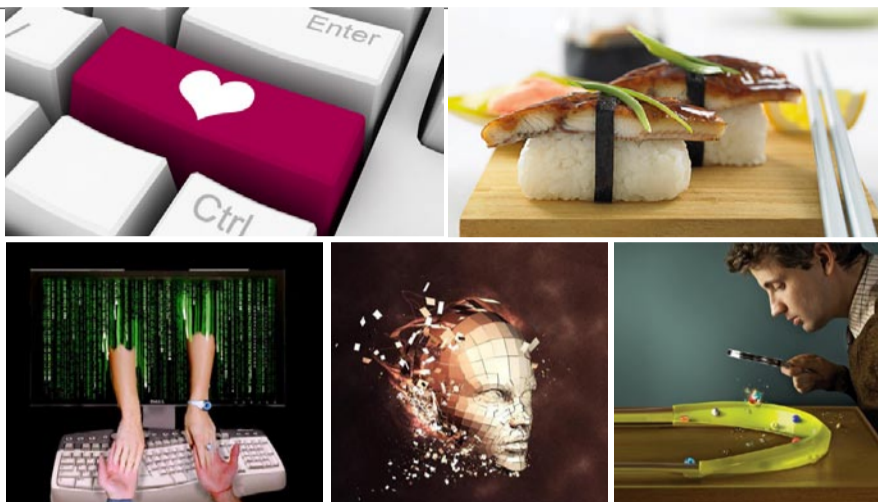
家、乔治城大学医学院教授理查德·雷斯塔曾经指出:“女性胼胝体压部较大,可能意味着连接两侧大脑半球的神经纤维比男性多,可以假设女子两大脑半球连接较紧密,因而较少专门化。”这可能意味着女性在情感上更加敏感,更容易受情绪波动而哭泣。但是,所有关心这项研究的学者都认为,要证实男女大脑是否存在差别,光凭对14个标本的观察是不充分的。女性是否比男性更爱哭、女性为什么比男性更爱哭等问题涉及到的也不仅仅是胼胝体性别差异这一点。因此现在下定论为时尚早。

## 三个最常见的网络谎言:

1.我已阅读并同意以上服务条款;2.状态:离线;3.确认,我已年满18岁

丁丁虫释疑:好吧,这是被我们忽略的美丽的谎言。当我们浏览网页注册网站或是下载软件时,常常最先跳出来一项“我已阅读并同意以上服务条款”,只有当我们将这一项勾选时,才能进行下一步的操作。对于大多数网民的行为习惯而言,具体条款所涉及的内容对九成以上的人形同虚设,他们不会耐心到仔细阅读后方才打勾,即便有些网

站因此设置了延迟几秒钟可供阅读的时间。这是人们的一种思维惯性。这就好像很多人在上MSN、QQ等即时工具时,常常身在电脑边泡着,却习惯性地吧状态设置为离线一样,一来免被无聊人等打扰,二来也是一个非常不错的托词。当然,确认我已年满18周岁,对于网络监管平台来说果真有这种实际价值吗?每个人的心中自有答案。



## 缺少睡眠会使人变胖?

曹翔释疑:根据国际营养的标准,一个人要维持目前的体重,每天每公斤体重必须吃进30至35千卡的热量。那么,一个正常人每天吃进1700到2200千卡左右,体重就会维持现状;然而一个专业运动员每天需要摄入2500千卡左右。

睡眠不足真的会让人变胖吗?这一论点尚无科学依据。缺少睡眠并不等于一定变胖,如果你在缺少睡眠的这段时间没有进食其实是不会变胖的,如果吃东西的话就会增加变胖的几率。人究竟会不会变胖,并不直接取决于你的睡眠质量,根据能量守恒定律,只有当你所摄入的能量超

过所消耗的能量时,人才会变胖。当然,从另外一个角度讲,饮食不规律是有可能导致变胖的。举个简单的例子,一个成年人一天内正常的热量消耗为2000千卡,如果他把这2000千卡平均分配在一日三餐的饮食当中,就能保证一日的正常所需。也就是说,如果一天正常吃三餐,以70公斤体重的人来说,他每餐进食不超过700千卡的热量,就可以维持体重不会热量过剩。然而,如果你把同样的一天热量所需2000千卡分布在两餐或者一餐里进行,那是肯定会导致变胖的。这就是我们经常说的“少食多餐不易变胖”的道理。

## 就算只输错了一位密码,99%的人还是会清除所有字符

丁丁虫释疑:好吧,这更像是一种心理游戏而不需要科学解释。

这一点源于人们的网络行为习惯,事实证明大多数人在输错一个密码的情况下,都会全部清除重新输入。从应用心理学的角度而言,显然这一点是绝对能够成立的。当我们在键入密码时,通常看不到我们所输入的字符,当看不见这些字符时

我们就需要转换某些思维模式。究竟哪一位字符输错了?与其去研究哪一位字符出错,对所有字符进行重新摆放,这种思维转化的时间成本往往要比全部清除重新输入字符高许多,在这种情况下,反而是没什么技术含量的简单重新输入效率更高。因此,人们会惯常选择这种简单易行的方式。

相关

Link

## 这些“真相”也很雷

- 连续放屁六年九个月威力相当于一颗原子弹
- 如果用唇语说“Colorful”,别人会以为你在说“I Love you”
- 牛津大学研究认为,人们每恋爱一次损失密友两名
- 其实你一直看得到自己的鼻子,只是你的大脑选择了忽略
- 哭泣时右眼先流泪,那是喜悦;左眼先流泪,那是痛苦
- 90%的人挤上牙膏后,会用牙刷蘸蘸水
- 一部普通手机上的细菌比马桶圈上的细菌还多

**日本专卖** 星湖假期 携手深圳康隆旅行社

冲绳一地三天两晚惬意自由行(含三年多次签证+机票+酒店) **4999**

东京15随心自由行(签证+机票,可选城市) **3588**

专业办理日本三年多次签证,材料简便,详询  
快速办理,接受有拒签及滞留史者! (日韩部) **400-036-8680**

**美加专卖**

美国洛杉矶30日随心自由行(机票+签证,可选城市&延住) **8888**

温哥华30日随心自由行(机票+签证,可选城市&延住) **12800**

美加16天精彩之旅 特价限名额 送香港 **18800**

美加强项,签证率高,解决各类拒签史等疑难个案。更多线路请电询!

咨询专线 **021-52985680 021-31613338**

南京西路1515号嘉里中心29F (周一至周五10:00--18:00) L-GD-C-300060

**康隆 TRAVEL 旅游** 上海康隆国际旅行社

咨询电话 **51236111-828/826/833 63813756** 4人以上上门签约

**临安“野猴节”+“挖笋节” 3月3日首发班!**

**太湖源 白水涧 西天目山二日 特价 99元/人**

另:含全程门票、住宿、车费、导游费(送笋宴) **198元/人**

**太湖源“挖笋节”二日 198元/人**

含全程门票、住宿、车费、导游费(送青山湖红艺人表演)