



《人类的误测》  
作者:(美)斯蒂芬·古尔德  
版本:重庆大学出版社 2017年4月

现在,智商测试已经很大众,并且往往带有很强的功利性与目的性。比如,上海有些小学招生,竟要测试学生父母的智商。这种荒唐行为在各种“智商测试”的方式出现之初便已然存在。《人类的误测:智商歧视的科学史》这本书详细梳理了关于智商测试研究的历史,及其社会影响,严谨并科学地批判了智商测试的误区。

本书作者、著名进化论科学家斯蒂芬·杰伊·古尔德用大量事实与案例,向我们展示了颅骨测量、IQ测试等行为背后带有的“生物决定论”、“遗传论”等思维,指出此前的人体测量学和智商测试实际上起到了为社会阶层分化提供依据的效果。这种误用对个人及社会发展都将产生重大不良影响。本书揭露的这一现象,恰恰回应了上海小学招生却要测试父母智商这一现象,帮我们用科学的思维分析这一现象,并作出有益的反省。

### 运动后正确进食可保持身材

人在剧烈运动之后,往往会产生饥饿感。为了补充失去的能量,很多人会大吃一顿,或者进食的量比平时多。人们在运动中消耗的主要是矿物质、水和脂肪。运动后产生的饥饿感,不一定是真正的饥饿,而常常是口渴,正确的做法应该是先补充液体。喝些水或果汁,既补充了失去的矿物质和水,也填满了胃,可以抑制过于旺盛的食欲。如果之后还感到饥饿,就可以坐下来平静地进食,以不感到饱胀为原则。这样,既能补充运动中消耗的东西,又不会使失去的多余脂肪很快回到体内,从而保持健美的身材。

## 诺贝尔奖揭开身体时钟的秘密 科学作息 遵循生物钟

陈叔年轻时就是一只夜猫子,退休后最早也只能11点睡觉。他试过强迫自己10点就寝,然而却怎么都睡不着。于是他恢复了往常的睡觉时间,感觉睡眠质量又回到了以前。

专家表示,每个人的生物钟都是不一样的,人们要遵循体内生物钟,而不需要强迫自己遵从一个既定标准。



### 诺贝尔奖带来“生物钟”讨论

2017年首个揭晓的诺贝尔奖被授予发现昼夜节律分子机制的三位科学家,也让“生物钟”成了热词。

研究证明,生物钟每天都精准调节着血压、行为、激素水平、睡眠情况、体温及新陈代谢等。更重要的是,生物钟控制着10%~43%的基因表达。生物钟几乎影响着人类一切生理活动,其中睡眠规律是最为明显的昼夜节律特征之一。

### 每个人都有自己的生物钟

有一些人是天生的早睡早起,称为早鸟型;而有一些人则是晚睡晚起,也就是夜猫子型。早鸟型和夜猫子型人群的生物钟是有差异的。强迫夜猫子型的人早起是一件很痛苦的事情,因为他在不应该醒来的时候醒来,不应该睡觉的时候睡觉,对健康也没有好处。正如强迫早鸟型的人赖床或晚

### 睡眠误区

#### 老年人并非都“睡得少”

人们通常认为,随着年龄的增长,人对睡眠的需求会逐渐减少,但实际情况并非如此。老年人由于中枢神经系统结构和功能变化,睡眠周期节律功

能下降,导致连续睡眠时间比年轻人少。但老年人只是“大睡”时间少,一天内可以有几次小睡。如果将其总睡眠时间累计,结果与年轻人的总睡眠时间相近。

(摘自广州日报)

# 十九大举行第三场记者招待会,介绍党的统一战线有关情况 中国共产党的“朋友圈”不断扩大

党的十九大新闻中心21日上午举行第三场记者招待会,十九大新闻发言人郭卫民邀请中央统战部常务副部长张裔炯、中央统战部副部长冉万祥、中央对外联络部副部长郭业洲,介绍党的统一战线工作和党的对外交往有关情况,并回答记者提问。



▲中共中央统战部常务副部长张裔炯、副部长冉万祥,中共中央对外联络部副部长郭业洲回答记者提问(拼版照片)

## A 统一战线创新发展、巩固壮大

张裔炯介绍说,十八大以来,统一战线高举爱国主义、社会主义旗帜,牢牢把握大团结大联合的主题,坚持正确处理一致性与多样性关系的方针,创新发展、巩固壮大。

巩固和发展了各族群众和睦相处、和衷共济、和谐发展的良好局面;牢牢把握我国宗教中国化方向,宗教与社会主义社会更加适应;最大限度地扩大团结面,海内外中华儿女同心共筑中国梦。

## B 各民族共同团结奋斗、共同繁荣发展

在回答有关民族政策的问题时,张裔炯说,十八大以来,以习近平同志为核心的党中央高度重视民族问题和民族工作,丰富完善民族政策,民族工作创新推进。坚持民族平等,保障各民族的合法权利和利益;维护各民族大团结,筑牢中华民族共同体意识;实施民族区域自治,各民族享

有平等法律地位,共同建设各项事业;支持少数民族和民族地区加快发展,各民族共同团结奋斗、共同繁荣发展;保护和弘扬民族文化,支持发展少数民族文化事业。

## C 多党合作制度长足发展

在回答记者关于多党合作制度特点和发展情况的问题时,冉万祥说,十八大以来,我国多党合作制度取得长足发展,制度优势充分彰显,各民主党派作为中国特色社会主义参政党职能作用得到充分发挥。

经过不断探索,我们走出了一条具有中国特色的解决民族问题的正确道路。实践证明,中国的民族问题解决得是成功的。

## D 中国共产党的“朋友圈”不断扩大

郭业洲介绍说,十八大以来,在以习近平总书记为核心的党中央领导下,党的对外交往工作持续深化与世界各国政党的双边交往,紧紧围绕重大外交议程开展工作,全力维护国家主权、安全和发展利益,重视和支持民间外交,广交天下朋友。特别是习近平总书记等党和国家领导人亲自与外国政党领导人交流,发挥了很好的战略沟通和政治引领作用。截至目前,中国共产党与世界上160多个国家的400多个政党和政治组织保持着经常性的联络,全方位、宽领域、多层次的政党外交新格局已经形成,中国共产党的“朋友圈”政党并蓄、朝野相济、官民兼容,并且还在不断扩大。

## E 持续深化与周边国家政党交流对话

在回答中国和周边有关国家关系的问题时,郭业洲介绍说,十八大以来,党的对外工作认真贯彻“亲诚惠容”周边外交理念与与邻为善、以邻为伴的周边外交工作方针,持续深化与周边国家政党的交流对话,对促进中国与周边国家关系发展发挥了重要作用。

(据新华社)

## 今后每年都会有一批高铁在建、一批高铁通车

十九大新闻中心21日举办记者招待会,邀请国家发展改革委党组书记、主任何立峰,副主任张勇,副主任宁吉喆介绍以新发展理念为引领,推进中国经济平稳健康发展有关情况,并回答记者提问。

人民铁道报记者:众所周知,十八大以来,我国的高铁发展取得了巨大的成就,高铁网络的规模和运输速度现在都居世界第一位,我的问题是请问发改委,下一步我们国家在推进高铁发展方面,还有哪些规划和哪些具体的举措?

何立峰:中国的高铁刚才正像您所说的,已经是总的通车里程的世界第一,应该是超过2.2万公里。跟这个相适应的就是高铁的包括从路基一直到铁路,包括从车头到车厢,包括到一整套的整个装备水平、运行管理水平,都达到了世界一流的水平。所以,这方面我们将在未来的发展中,作为进一步的往前推动的一个很重要的方面。具体的相关政策,我们也在会同交通部、会同铁路总公司正在深入研究,估计今后每年都会还有一批高铁在建,会每年有一批高铁通车,更好的满足和服务于人民出行的客观需要。

今年国庆出行旅游的人数超过7亿,那是在全球来说不可想象。高铁包括普通铁路,主要是高铁为主,长假期间每天客运量超过1500万人次,那是全球任何一个国家都不可想象。所以,从补短板这方面的情况,客观需求出发,我们下一步对高铁的建设还会倾注更多的关注。

(据新华社)

## 喝水呛到咳嗽不止怎么办?

老年人因为衰老,身体机能和反应都有所减弱。在喝水或其他流质饮食时,一旦不小心,就可能因为会厌来不及关闭导致液体呛入气管,造成呛水导致咳嗽不止。那么,有什么办法能够避免呛水引起的剧烈的咳嗽呢?

专家表示,一般情况下,呛到水的咳嗽是自我保护机制,也不会出现咳嗽不止。但如果是呛到水后出现剧烈咳嗽,甚至长达半小时并伴有胸闷,就要留意是否出现了异物进入气管。

### 每咳一次其实是在把异物咳出

我们知道,说笑的时候喉部的会厌软骨会上抬使气管口开放,如果与此同时喝水,会厌软骨未能及时关闭,导致水进入到气管,引起一连串反射性咳嗽。所谓反射性咳嗽,是人体自发的保护性动作。其实,每咳嗽一次,就把异物向前推动一步,直到把它咳出来,咳嗽才停止。

但对于老年人来说,这样的自

我保护性机制并不是一个完全或完整的发生过程。有的高龄老人因为身体机能衰弱导致延髓球麻痹出现了问题,提咽反射出现迟钝甚至消失的情况,从而导致吞咽功能障碍,最终出现呛水咳嗽的情况发生。总的来说,呛水咳嗽主要因为神经反射变得缓慢,最终导致老年人该情况的高发。

### 喝水专注有助防止呛到

专家表示,想要避免呛水后的咳嗽不止,则需要在喝水时就要提高专注度。具体来说,想要防止呛咳,可以从以下四点着手:

1. 小口多次 小口喝水以及借助小勺子来饮用更能防止呛水。
2. 不要忍咳 有的老人因为担心剧烈的咳嗽会带来很多的后遗症,如咳嗽伴有遗尿、流涎、腹痛等,所以出现咳嗽时会习惯性憋气,试图把咳嗽忍住。但呛咳是一个自我

保护的動作,咳嗽是将异物从气管推出,所以不要忍咳。

3. 咳嗽不止需就医 剧烈咳嗽仅仅会持续几分钟,若超过半小时还在咳嗽,那就要怀疑是否有异物进入了气管,应及时就医,防止吸入性肺炎的发生。
4. 不要躺着喝水 即使是起身不方便的老年患者,需要进食或饮水时应抬高床头至45°及以上。

## 台湾专家抵株 干诺齿科种植牙公开课受捧

10月21日,在中心广场千金健康城2楼干诺齿科,众多缺牙患者汇集到一起听取台湾籍纽约大学医学院教授种植牙公开课,并现场见证了种植体挑战200公斤极限承受力,感受到了植体的高品质。现场气氛热烈,众多患者纷纷表示听了公开课以后了解了不少以前都不知道的种植牙知识。干诺齿科负责人表示,此次活动得到了市民的广泛关注和参与,干诺齿科已与台湾华人口腔种植交流协会达成



战略合作伙伴关系,以后还将定期举办这样的活动。