

### 原来如此

#### 01

#### 一直憋大便会怎样?

便意是人体最基本的生理反应之一,当体内存储的粪便体积达到一定数值,直肠壁上的感觉神经纤维受到刺激,就会发射到脊髓骶段排便低级中枢,然后再传到大脑高级中枢,接着就会产生小腹、肛周坠胀,就有排便的感觉。

如果我们在短时间内不方便排便,大脑就会抑制脊髓骶段排便中枢,便意就会暂时消失。

而憋回去的大便就会从直肠返回到结肠中,在结肠那儿,粪便的水分会被身体重新吸收,变得干硬,引起便秘。

长期便秘,还容易形成痔疮。此外,还可能出现巨结肠。

巨结肠就比较严重,除了会引起腹胀、结肠炎,还可能割伤肛门附近的组织,不断累积的干硬便甚至会挤压其他内脏器官,最后得靠手术才能解决。

#### 02

#### 为什么会有似曾相识的感觉?

这种似曾相识的感觉叫既视现象,又称既视感,调查显示有三分之二的人身上发生过这种现象。

那么为什么会发生这种现象呢?这个问题目前还没有明确的答案,但有几种猜想可供大家参考。

有一种猜想是,类似的场景曾经在梦中梦到过。

还有一种猜想认为这是大脑皮层的放电作用,在我们的大脑里有一个记忆缓存区,它会存储一些我们平时不在意的内容,而当我们看到某个场景时,就会把这部分记忆调动出来,产生了好像发生过的感觉。

从神经科学的角度分析,我们的大脑有时会线路失灵,将相似但不完全相同的记忆混在一起,导致人产生似曾相识的感觉。

当然,也有把猜想提到平行空间的问题,只是目前没有办法证实。

#### 03

#### 10%到20%的人耳朵会动

“动耳朵”只是10%到20%的人的特权。

这其实是一种返祖现象。耳廓的自由转动,能够增多声波收集,提高听觉能力,这种功能对某些动物来说,是很重要的。正因为有这种功能,才使这些动物免受外敌的侵袭。耳廓的这种功能是动物进化到较高级的哺乳类时才出现的。

但是到了人类,躯体各部组织器官更趋完善,不必依靠耳廓的活动来增进听觉了。于是,驱动耳朵运动的肌肉逐渐退化,大多数都不能自主动耳。

然而,人类耳廓附近还残存着动耳肌(耳上肌、耳前肌和耳后肌),和韧带一样,它仅仅起着固定耳廓的作用。

另有研究认为,是否拥有动耳技能也与遗传有关。一项1949年的研究认为:在能自主动耳朵的人中,有74%的人,父母中有一人能动耳朵;有47%的人,兄弟姐妹中有一人能动耳朵。

据《大科技》

近几年网络上流传着诸多关于一周情绪变化的表情包,把大家的“打工”日常描述得淋漓尽致。

我们为什么对一周七天有不同的感受呢?为什么总是觉得度过周二尤其漫长,周末却过得飞快呢?这就要从我们对时间流逝的不同感知说起——

### 大脑可以感受到时间的流逝

对一周的不同天数感受不同,前提是可以感受到时间的流逝。我们的大脑恰巧可以做到这一点。

还记得我们从小学就知道的一个历史知识吗?在没有灯的古代,人们的生活习惯都是根据太阳来变化的。“日出而作,日落而息”,根据“二十四节气”来决定一年的春播秋收,这其实就蕴含了人们是如何感知到时间变化的知识。

人类的大脑可以感知时间的变化,主要是感受环境的明暗变化,然后将信号传递给脑

部的视交叉上核(SCN),从而产生各种时间消逝、调整身体行为的意识。

环境的明暗变化首先会让眼睛感受到,然后会随着神经系统传输给大脑下丘脑中的“钟表SCN”区域。

它是下丘脑的一对针头大小的结构,位于视交叉区(视神经交叉区)上方的一部分。更为重要的是,它控制着我们人体的昼夜节律,即每天在同一时间重复某些生理活动。

例如,一般早上几点有醒来的意识,晚上几点分泌褪黑

素促进身体进入睡眠状态。我们把它称为“生物钟”。

这个部位包含着数以万计的神经元,在每天24小时的周期内产生调节身体不同功能的神经和激素信号,包括睡眠到觉醒周期,体温、血压变化和激素分泌等。

在时差反应中,生物钟会因不同地区时间的差异而中断,从而导致神经和激素信号的突然变化。通常,需要几天时间才能使身体恢复正常的24小时循环。

### 大脑对时间快慢有自己的想法

既然我们对时间的感知是有一定的周期,那为什么还会觉得周二特别漫长,假期却过得飞快呢?

其实,我们大脑对时间的感知除了SCN的生物钟提醒外,还会有其他一些因素影响。

第一,根据科学研究表明,大脑会以一种神奇的方式拉伸和缩短时间。这种情况的发生一般和你服用的药物,正在经历的事情以及你对现在做的事的关注度有密切关系。

第二,大脑对时间的拉伸和缩短效应的结果。当你对当前事情关注度很高,又不太开心时,时间总会过得很慢很慢,开心的时光总是转瞬即逝。

例如,做平板支撑,往往还坚持不到30秒就觉得时间过去了好久,结束运动的闹钟并还没响;周末出去玩,感觉没玩多久,天就黑了,该回家了。

第三,记忆点的多少会直接影响大脑对时间的感知。周日我们的记忆点非常少,而周二记忆点非常多,这就造成大脑用于储存周二事件的空间变得较大。

而且周末时间总是放松的,可以预测到的行为。周二发生的事件更加复杂,也难以预测,大脑需要用更复杂的储存信息的方式记录周二事件。这也可能造成周二感觉很长。

第四,就是根据相似事件

发生的事件差距来判断时间流逝。大脑会调用近期发生的历史记录来对时间进行标记,我们的大脑更倾向于记住相似时间发生的事件。

举个例子,周一,我们的大脑还没完全从“周末模式”切换到“工作日模式”,周一和周末的事件差异相当大,因此,对周一的记忆总是不太深刻的,感受不到明显的时间变化。

而周二,大脑成功切换到了“工作日模式”,你也拥有了周一的记忆,相似时间内上班的事件再一次发生,我们记得比较牢固了。

对比起来当然觉得它过得好慢。

### 如何让快乐时光走得慢一点

既然周二的漫长无法改变,那我们何不把周末时间也变长一点呢?

根据爱因斯坦的狭义相对论所说,一种硬核的办法是:物体运动得越快,那么它的时间相对于地面物体越慢。

为了印证这一理论的真实性,1971年,两位科学家将铯原子钟放到飞机里,在赤道附近沿不同方向做环球飞行,最后与地面的标准钟对比,向东走的飞机中的时间比地面要慢几十纳秒,

向西走的飞机要快200多纳秒,所以环球旅行真的可以赚到时间。只要大家买对飞机的航向,真的可以白赚时间。

当然,上述方法过于硬核,也不是每个人都有实现的基础。下面我们来介绍一些实用的假

期变慢小技巧。

我们可以将周末假期过得精彩纷呈,人为制造诸多记忆点。这样当你日后回忆起来时,对周末的记忆片段也会变长。

据“蝌蚪五线谱”



星期一 星期二 星期三 星期四 星期五

## 还有比周二更漫长的日子吗?

