

· 科技风云 ·

生命中无法承受的那些“万一”

“不怕一万，就怕万一”，其中的道理恐怕连毛头小孩都能明白。但是，在大人的世界中，那些“万一”仍屡屡发生。

2015年8月12日晚，天津滨海新区港务集团瑞海物流危化品堆垛的火灾现场发生剧烈爆炸，火光冲天，火势延绵不绝。据国家地震台网的记录，本次事故发生两次爆炸，时隔30秒。第1次爆炸相当于3 t的TNT当量炸药爆炸，第2次相当于21 t的TNT当量炸药爆炸，造成了重大的人员伤亡与财产损失。此事不仅受到国内主流媒体的跟踪报道，而且受到CNN、BBC等世界主流媒体头条的关注。

据报道，发生爆炸的地点存放着硝酸钾、硝酸钠等遇热、碰撞容易发生爆炸的化学品。在事故现场信息逐渐公开的过程中，该公司的安全管理方面一再遭受质疑。从披露的信息中，不难看到那些“万一”的影子，比如：超标的危化品存量、与居民区较近的距离等等。

血的代价再次证明了安全责任大于天。显然，生命无法承受这样的“万一”。

其实，生活中有很多“万一”的影子，有些甚至自己还没有觉察，比如熬夜。一般来说，偶然的几次熬夜带来的疲惫，随着休息的补充会很快消失；并且身体即使出现不适，我们也很难刻意它与睡眠相联。人类几乎把1/3的生命用在了睡眠上，然而它却曾被认为是浪费时间之举。随着研究的逐渐深入，睡眠的巨大作用才得以呈现，大自然的良苦用心才逐渐被理解。如果你以前经常睡眠不足，而现在身体与精神仍然倍儿棒，很可能在了解了睡眠的一些危害之后，仍会不屑一顾。

但是，越来越多的研究显示，睡眠维护着我们的身体健康、对巩固记忆有着重要作用等等；睡眠不足时不仅工作或学习表现很差，而且还会带来很多影响身体健康的严重后果。7月15日，发表在*The Journal of Neuroscience*上的论文显示，睡眠不足还会导致其误判别人的面部表情含义，影响人际交往(7月18日《京华时报》)。

美国加利福尼亚大学伯克利分校的研究人员让18名健康年轻人观看70张具有“从友善到中性再到具有威胁性”表情的人脸图片。受试者进行了两次实验，一次是在睡了一整夜之后，另一次是在不眠24小时后。受试者看这些表情时，研究人员对其大脑做磁共振成像(MRI)扫描，测量他们的心率。结果显示，缺觉会影响前岛和前扣带回皮质这两个与感知情感相关的大脑区域，从而使他们错误地判断面部表情。

生活中，存在很多威胁生命的潜在因素，也不缺乏像“睡眠不足”那样不易被觉察或容易被忽略的“蒙面杀手”。面对关乎人们生命的事情，我们不能怀揣侥幸的心去对待，因为在事成定局之前，真的很难确定这次能不能侥幸，用生命去承受丝毫的不安全因素未免代价太高。

面部表情是与别人交流时辨认其情绪最重要的线索，对面部表情的误判显然会影响与别人的交往。研究人员表示，睡眠不足的人社交少的原因或许就在于此。

如果此项研究还不足以说服你保持充足的睡眠，那么，7月20日发表在*The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*上的另一项关于睡眠的研究或许能让你主动多睡一会。

瑞典乌普萨拉大学和卡罗林斯卡医学院的研究人员对在两个不同时机来实验室的15名健康男性进行了至少2天的研究。在第2天晚上，受试者睡眠至少超过8小时，其他时间则保持清醒。为了尽量减少环境因素的影响，实验室中的光照、食物的摄入量和活动水平都被严格控制。随后，研究人员在两个重要的调节控制血糖代谢的组织——胃的脂肪与腿部的肌肉组织中收集样本进行了分析。样本的分子分析表明，在受试者一夜不眠之后，生物钟核心基因的表达发生了改变。这是人类第1次发现在睡眠缺失之后其表观遗传发生变化。论文作者Jonathan Cedernaes博士说，睡眠缺失会引起身体组织中基因组的变化，从而长期影响身体的新陈代谢。

在了解了这些之后，你是否还认为那些危害怎么能这么巧在自己身上出现，又或者，即使出现说不准也是几年、

十几年或者几十年之后的事情了，自己以后稍加注意就是了。可是，我们是否能说得清楚这“以后”是多长时间？因熬夜引起的猝死事件屡见报端，面对越来越多睡眠不足危害的研究成果，我们再怀着侥幸的心理去挑战有科学根据的研究实在不是明智之举。要知道，身体发生的很多变化都是悄然的，大多也都是不可逆的。看来，为了多看一会网络信息或者多和朋友聊会天而牺牲了部分自己的休息时间真是得不偿失。

像保持充足睡眠这种平日的好习惯在一定程度上带给了我们健康的体魄，大大降低了产生疾病的可能，但是，并不能保证身体就不会出现任何问题。现代医学研发出

很多非常有效的新技术，但有些因具有副作用而引起人们的担忧。比如，诱导多能干细胞技术，它虽解决了干细胞移植医学上的免疫排斥问题，可用于肝脏再生，但或可导致肿瘤的发生。而8月14日，发表在*Cell*上的一篇文章显示，能够在不引发癌症的情况下实现肝脏组织的再生。

在此研究中，美国加州大学圣地亚哥医学院的研究人员首次鉴别出一种与正常肝细胞非常相似的混合肝细胞，但是，其胆管细胞特异性基因的表达水平较低。研究发现，这种细胞并不会产生肝细胞，而只会生成胆管细胞；在肝脏遭受慢性损伤后其数量能够激增，以补充肝脏。该研究打破了人们先前“肝脏的再生能力主要源于肝脏中一种名为肝卵圆细胞的成年干细胞”的认识。研究人员表示，目前为止，混合肝细胞可能是治疗功能完全衰退的病变肝脏最有效、最安全的手段(8月14日《科技日报》)。

生活中，还存在很多威胁生命的潜在因素，也不缺乏像“睡眠不足”那样不易被觉察或容易被忽略的“蒙面杀手”。面对关乎人们生命的事情，我们不能怀揣侥幸的心去对待，因为在事成定局之前，真的很难确定这次能不能侥幸，用生命去承受丝毫的不安全因素未免代价太高。

文/王丽娜

(责任编辑 李娜)