

37°C不再是人体标准体温?

不到200年时间,人类体温下降了约0.4°C

你知道为什么人体的标准体温是37°C吗?18世纪,德国一名叫温德利希的医生记录了25000个人的腋下体温数据,然后采取中间值,得到了37°C的数据。于是,他将人体的标准体温定为37°C,并逐渐得到广泛认可。到了2020年,斯坦福大学医学院一个研究团队却发现,从19世纪开始,人类的体温就在不断下降,已经从最初的37°C变成了现在的36.6°C,下降了0.4°C。人体的标准体温下降,意味着什么呢?

研究发现,人类平均体温下降0.4°C

多项研究发现,人类的标准体温正在不断下降。2020年1月,斯坦福大学医学院的Julie Parsonnet团队发表论文指出,不到200年的时间,美国人的平均体温就从37°C降到了36.6°C。

不仅是生活在城市中的人群体温出现了下降的趋势,生活在亚马孙丛林中的原始部落

人群也出现了同样的情况。

2020年10月,美国加州大学的研究人员发表的一篇论文显示,生活在南美洲亚马孙丛林里一个原始部落人群的标准体温,也从37°C降到了36.5°C。

从2002年开始,研究人员就对该部落人群的体温进行了记录。2002年,他们的平均体温为37°C。到了2018年,他们的平

均体温已经降到了36.5°C。其中,与女性相比,男性的体温下降速度更快。

而在更早的研究中,发表在BMJ的一项研究,对3.5万名成年人进行了二十多万次的体温测量,最终发现他们的口腔温度约为36.6°C。

这也表明,人类体温下降具有普遍性。

体温为什么会降低?

●人类发生慢性感染越来越少

体温与炎症有密切关系,炎症发生时,机体会产生大量的蛋白质和细胞激素,加快新陈代谢的速度,使体温升高。

现在医疗水平不断进步,人类炎症已经减少了很多,可能就导致了平均体温出现下降的趋势。但如果随着社会的发展,人类整体的健康水平又开始下降,体温还会发生变化。

●长期居于适宜的温度中

现在的社会环境、居住条件都发生了变化,炎热的夏天可以开空调,寒冷的冬天可以开暖气,人类大部分时间都处于适宜的温度中,能量消耗变少了,平均体温可能就会降低。

●缺乏运动和体力活动

在离我们并不遥远的50年前,人们每天都要做很多运动:农村的人要种庄稼或者放牧,即使是城市人群,也会每天手洗衣服、出门优先考虑步行或自行车。随着科技的发展,人们

好像越来越“懒”了:吃饭靠外卖、出门就打车、洗衣服有洗衣机、洗碗有洗碗机……

基础代谢率与任何外在活动无关,是一个人什么都不干时候的自然消耗,而肌肉是人体内最大的发热器官。较少的肌肉,意味着较低的体温和较低的基础代谢率。一个肌肉含量高的人,即使什么也不做也仍然在消耗能量。现代人运动量减少导致肌肉含量普遍偏低。

体温下降对人类有何影响?

有专家指出,体温下降,可能会降低机体免疫力。在正常的体温范围内,体温越高,机体免疫力就越强。研究显示,体温每升高1°C,免疫力就会提升5~6倍;体温每降低1°C,免疫力就会下降30%以上。

因为在一定的温度下,人体更多的免疫细胞才会被激活,才能增强消灭细菌和病毒的能力。当体温下降,血液流动和新陈代谢的速度就会变慢,

细胞和组织的活性降低,机体免疫功能被削弱,抗病能力就会变差,更容易导致生病。

体温总是偏低是有病吗?

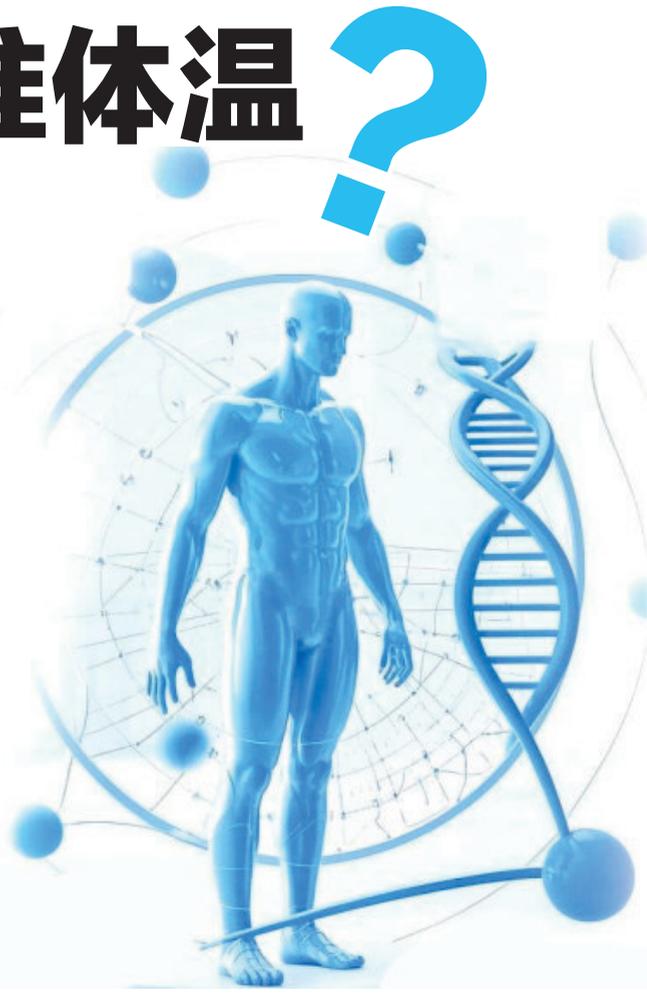
其实,体温的高低与疾病没有必然的联系,但是可能会对免疫力造成一定的影响。

体温偏低,说明基础代谢率比较低,在发现细菌和病毒等外来入侵者时,启动防御机制的反应会比较慢。不过有的人体温偏低,可能只是不经常

运动、长时间待在空调房、压力过大等原因导致的。

如何将体温控制在合理范围内?

注意保暖,避免着凉;少喝冷饮,少吃生冷食物;加强锻炼,可以在家里打打太极、跳跳健身操,活动活动筋骨,促进血液循环;下午两三点的时候,打开窗户通风,晒晒太阳;有基础病的患者,要积极治疗基础病,控制病情。



大熊猫和小熊猫并非近亲

大熊猫和小熊猫是食肉目中高度特化的两个物种,它们在诸多形态特征(如头骨、牙齿特化适应咀嚼和前掌特化适应抓握竹子)和生态习性(独居、不冬眠、活动与休息多次交替的活动模式)上相似。

但大熊猫和小熊猫的亲缘关系较远,大熊猫跟亚洲黑熊等熊科动物关系更近,而小熊猫则跟北美浣熊等浣熊科动物拥有共同起源,因此,大熊猫和小熊猫并非近亲,而只是名字、习性和分布等很相似。

斑马小时候是“黑马”

斑马的胚胎在发育初期是黑色的,随着胚胎的成长,白色条纹逐渐出现。多项研究表明,斑马的条纹形成与黑色素细胞的分布和活动有关。黑

色是斑马毛发的默认状态,白色条纹则是黑色素被抑制的结果。斑马条纹不仅在自然界中起到伪装的作用,还能用来防止携带病毒的蚊蝇叮咬。

火星上发现长链有机分子

近日,由法国国家科学研究中心主导的国际科研团队,首次在火星上探测到长链有机分子癸烷、正十一烷和十二烷。这些分子最初或

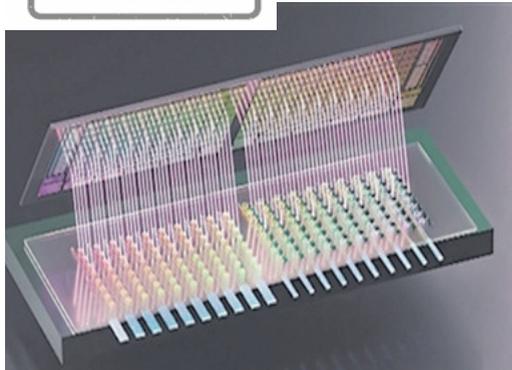
许是以长链羧酸的形式,悄然藏匿于泥岩之中。其中,含有12个碳原子的十二烷,更是科学家们迄今在火星上发现的最长有机分子。

紫外灯笔检测不了农药残留

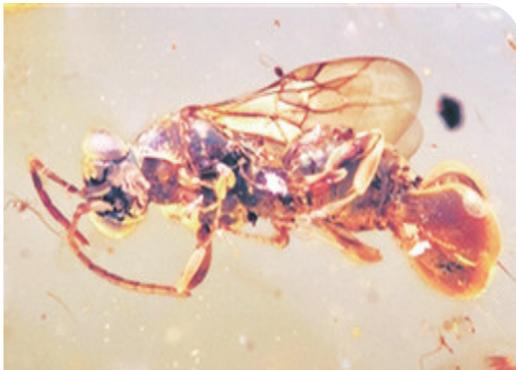
近年来,食品安全问题备受关注,各种便捷的检测工具进入大众视野。其中,紫外灯笔因操作简单、价格低廉,被一些人用来检测果蔬上的农药残留。然而,紫外灯笔检测农药残留靠谱吗?专家提醒,首先,紫外灯笔的原理与农药残留检测的需求并不匹配。紫外灯主要通过紫外线激发荧光物质发光,但大多数农药在

紫外光照射下并不会产生荧光现象,只有极少数农药有荧光效应,因此紫外灯笔无法检测大多数农药残留。其次,紫外灯笔灵敏度不足。更重要的是,紫外灯笔无法进行定量分析。检测到农药残留并不意味着超标,关键在于残留量是否在安全范围内。紫外灯笔无法提供准确的定量数据,因此无法准确判断。(本版综合)

大开眼界



近日,美国科学家深度融合光子技术与先进的互补金属氧化物半导体电子技术,携手研制出一款新型三维光子芯片。这款芯片实现了前所未有的数据传输能效及带宽密度,为研发下一代人工智能硬件奠定了坚实基础。



日前,科学家发现了琥珀中保存的一种已灭绝寄生黄蜂。这种寄生黄蜂曾利用其类似捕蝇草的腹部捕获并束缚猎物。该物种被命名为卡律布狄斯海妖腿腿蜂,命名灵感来源于希腊神话中的海怪。