

我们想吃什么“谁”说了算

随着天气冷下来，我们总会有这样的体会，跟刚刚过去的夏天比起来，我们的胃口在秋冬季节里不知不觉变得越来越大。每天下午坐在办公桌前都想喝奶茶，一到周末就想着冒热气的火锅、烤肉、麻辣烫，睡觉之前总想来块甜点……我们有食欲真的是因为饿吗？



食欲是一种心理上的状态

“食欲常与饥饿感混淆，但二者有明显的区别。”伦敦大学学院心理学博士、英国心理学学会认证心理咨询学家陈志林在受访时表示，饥饿是由于长时间缺少食物而产生的生理上的主观感觉，一般是不舒服甚至是痛苦，从而迫不及待地想要获得食物；食欲是指对某类食物

的偏爱或厌恶，是一种心理上的状态，常与饥饿感相伴随，或是饥饿感的前奏，却比较平和。

食欲有选择性，它针对某种具体的食物，有时可以由食物的刺激特性引起，比如颜色、香味、口感等。在不想吃东西时，偶然尝到可口的食物，也会产生食欲。

婴儿只有饱和和饥饿的感觉，并不像成人那样受到食欲的影响。食欲受感官和情绪影响很大，也与习惯或生活经验有关。

食欲的好坏将直接或间接影响进食量。而饥饿感是体内热量不足的综合信号表现。换句话说，饥饿感与生俱来，而食欲则是后天作用的结果。

有时候想吃并不是因为饿

那么食欲从哪里来呢？有关食欲的大量研究发现，产生食欲的原因有很多，有时候你想吃，并不是因为你饿了。

20世纪初期，俄罗斯科学家伊万·巴甫洛夫发现，想吃东西的狗会对与喂食相关的特定刺激作出反应。在一系列著名实验中，巴甫洛夫让狗一听到铃响就流口水。美国潘宁顿生物医学研究中心临床营养与代谢助理教授约翰·阿波尔赞曾表示，对食物的渴望，在很大程度上

可以用这种条件反射来解释：“如果你总在看电视的时候吃爆米花，那你以后看电视的时候会更想吃爆米花。”

有研究认为，食欲很大一部分来源于遗传，因为对高热量食物的基本偏好跨越了世代、地域和文化。但是，对这些食欲的微调主要是在童年早期开始的，通常与童年早期享用的特定食物有关。

墨西哥的一项针对儿童的研究发现，当孩子很小的时候，他们对辛辣食

物几乎没有兴趣，直到5岁左右，他们会和身边的人一样，开始喜欢吃辛辣的食物。这些偏好最终演变成对辛辣、高热量、以特定方式烹饪菜肴的终生渴望。

还有研究显示，对食物的渴望和节食之间的矛盾，也会让人变得更想吃东西。越是那些通过不吃某种食物来控制体重的女性，越容易注意到食物带来的暗示，也就越是增加了她们对这种食物的渴望。

肠道菌也能操纵人的渴望

在人们的印象中，食欲是由大脑控制的。的确，有研究发现，下丘脑各神经区域通过接受、整合、发放食欲信号来调节食欲。在陈志林看来，除了下丘脑外，脑的其他区域在食欲形成中也起着主要作用，例如破坏大脑的杏仁核，动物就会丧失对食物的选择能力。

但是你可能想不到，除了大脑之外，人体肠道中数

万亿的细菌也能操纵人，让人对细菌们想要的食物产生渴望。陈志林表示，在人类的食欲调节和控制中，肠道微生物在某些方面可能比大脑更重要。

当我们饮食不健康或接触其他一些可能导致肠道菌群紊乱的因素时，比如使用抗生素、接触病原体、久坐不动、睡眠不充足等，肠道中的有害微生物就会大量增殖，它们所产生的一

些有害物质可能通过肠—脑轴转运到大脑，从而刺激大脑对高脂、高糖等不健康饮食的渴望。相反，健康的饮食以及其他有助于肠道菌群平衡的因素，比如接触有益微生物、运动、高质量的睡眠等，可以促进肠道中友好细菌的生长繁殖，它们所产生的物质会对大脑形成一种良性刺激，让我们对健康的食物充满渴望。

(科技日报)

“旅行者2号”星际穿越看到了什么

一年前，美国“旅行者2号”探测器飞出日球层，成为继“旅行者1号”之后第二个进入星际空间的人类探测器。

“旅行者2号”从太阳系进入星际空间看到了什么？本周出版的新一期英国《自然·天文学》杂志刊发一组论文，详解“旅行者2号”传回的首批“星际穿越”数据，让人们得以窥见太阳系与星际空间“接壤”之处的神秘图景。

观测到对称的日球层

美国航天局喷气推进实验室在一份公报中介绍，“旅行者2号”搭载了5个科学探测设备。此次发表5篇论文，每篇侧重解释一个探测设备所获数据。

在论文中，研究人员确认，“旅行者2号”于2018年11月5日飞出日球层进入星际空间。此时，该探测器距太阳约180亿公里。信号以光速从该位置传回地球需要超过16小时。

日球层犹如太阳风吹出的巨大“气泡”，太阳系行星都处在“气泡”内。“旅行者1号”2012年飞出日球层时距太阳约183亿公里，这之前科学家并不知道这个“气泡”究竟有多大。

对比两个探测器的“穿越”位置可为研究日球层结构提供线索。参与研究的美国艾奥瓦大学学者比尔·库尔思说，通过对比两个探测器的穿越点可基本看出日球层形状是对称的。

对比数据还揭示了日球层顶的某些特征，比如在不同位置日球层顶厚度不同。日球层顶是日球层最外缘边界，太阳风与星际风在这里达到平衡。科学家认为日球层顶会随太阳活动移动，就好像肺部随着呼吸扩张和收缩一样。

探明太阳系和星际空间的边界

太阳系与星际空间的边界地带充斥着哪些物质？“旅行者2号”也获得一些线索。进入星际空间时，它搭载的高能粒子探测仪检测到日球层粒子数量骤降，同时宇宙射线量剧增并保持在高水平。此前“旅行者1号”发现日球层可以将地球及其他行星受到的宇宙射线辐射减少七成以上。

两个探测器获得的数据均显示，它们完成穿越时周围等离子体密度剧增。等离子体是由正负离子、电

子及中性粒子组成的特殊物质形态。科学家此前已知，日球层内的等离子体炽热而稀疏，星际空间内的等离子体冰冷而密实。

参与研究的艾奥瓦大学荣誉教授唐纳德·格尼特说，最新数据表明“那种认为太阳风在深入宇宙空间时逐渐减弱的老观点是不正确的”。等离子体密度剧烈变化意味着，太阳系和星际空间之间有一个明确边界。

“旅行者2号”数据证实，星际空间边界的等离子体温度确实低于日球层内等离子体，但比此前预期略高。数据还显示，“旅行者2号”飞离日球层前等离子体密度也曾略微升高，表明等离子体在日球层内缘和外缘经过了两次压缩，但尚无无法解释原因。

“旅行者”项目科学家、美国加州理工学院物理学教授爱德华·斯通说：“‘旅行者’探测器向我们展示了太阳与填充银河系恒星间大部分空间的物质如何相互作用……如果没有‘旅行者2号’传回的新数据，我们就无法知道‘旅行者1号’看到的景象是整个日球层的特征，还是只与它穿越的地点和时间有关。”

发现平行的宇宙磁场

宇宙磁场广泛存在于宇宙每个角落。“旅行者2号”磁场传感器的观测数据印证了“旅行者1号”的一个惊人发现：日球层顶外缘区域磁场方向与日球层顶内部磁场方向是平行的。

科学家最初通过“旅行者1号”发现这个现象时，他们不确定这种有序的磁场排列是外部星际空间的普遍特征还是巧合，最新数据表明太阳系内外磁场方向很可能是一致的。

1977年，美国发射了“旅行者1号”和“旅行者2号”探测器。不过名称在后的“旅行者2号”反而先发射16天，它最初设计寿命为5年，用于观测木星和土星，但此后继续向太阳系边缘飞行，又观测了天王星和海王星，到现在已运行42年。目前，两个探测器中速度较快的“旅行者1号”距太阳超过220亿公里，较慢的“旅行者2号”距太阳约182亿公里。

美国航天局说，“旅行者”姊妹探测器上携带有关于人类文明的声音、图片和影像，有望在数十亿年后仍然在宇宙中传递人类文明的信息。
(新华)

分类信息 遗失声明公告 广告刊登热线：
82767591 82767682
公司地址：新生路107号新鼎大厦1505室（华夏银行大楼）

常年批发 冬虫夏草 48元/克起
无锡工运路中国饭店一楼 82759166
无锡中山路锦江大酒店一楼

● 遗失苏B8N703营运证，锡320214001700，声明作废
● 遗失苏B71988锡32020000
2371；苏BW1118，锡20022385，废
● 遗失营运证：苏B71308锡00
369091，苏B71988锡32020000
1439，苏B72382锡00369856废
● 遗失无锡艾希儿玩具有限公司公章一枚，声明作废
● 遗失股鸿苏BB2333中国人保商业保险单号PDAA2019132 苏BB3135 锡20016429 苏02DAM0060857作废
● 遗失无锡恒田印染有限公司公章、财务章、法人章各一枚，声明作废
● 遗失苏BZ125挂锡320206004935道路运输证作废
● 遗失苏B87008锡320200001
666 苏B83939 锡20021255 苏BM3738锡20019150 苏BM8160 锡20021388 苏BB2806 锡20002043 苏BX9262锡200267
80 苏BB9973 锡320200001604
苏BB1335 锡20016429 苏BB3158锡20016426营运证废

注销公告

无锡汇鑫集团富碳农业开发有限公司经股东决定解散公司，并成立了公司清算组。请公司债权人于本公告发布之日起45天内，向本公司清算组申报债权。特此公告 联系人：高建荣，联系电话：13405770650，地址：无锡市惠山区长安街道惠畅路85

注销公告

无锡汇鑫集团电子商务有限公司经股东决定解散公司，并成立了公司清算组。请公司债权人于本公告发布之日起45天内，向本公司清算组申报债权。特此公告 联系人：万海峰，联系电话：15312223320，地址：无锡市惠山区长安街道惠畅路85

通知书

侯斌，你自2019年11月4日起至今，未经单位同意，连续旷工。请你见报后立即回单位补齐相关手续，否则将按公司有关规章制度进行处理。
无锡市公共交通集团有限公司

声明

江苏省无锡交通高等职业技术学校公章(3202010913139)一枚，因使用时间长，磨损无法使用，于2017年10月被无锡市公安局收缴销毁，同时启用江苏省无锡交通高等职业技术学校公章(3202110019014)一枚，特此声明。