

享受并解剖炫生活



微族群

文化创造族

“文化创造族(Cultural Creative)”。也就是所谓CC族,这一新名词源自美国社会学者保罗·雷和心理学者谢里·安德森合著的《CC族:5000万人如何改变世界》一书。CC族这个遍布在25~70岁年龄层的族群追求的是心灵健康和环境永续,希望自我实现又时刻关注社会整体性和谐,并以自身价值特质衍生新的文化生活方式。

可以说CC族是深度优质生活形态的打造者和新新文化风格的开辟者。他们多半受过高等教育,对事物有着自己的态度和喜好。他们喜欢购买艺术品、音像制品、书籍及杂志,不但是文化商品的消费者,亦是创作人。

CC族喜欢个人化的家居,家的装修及摆设都反映他们的个性,营造自己追求的情调。他们是体验型消费者,追求五感并用,勇于尝试,并从中寻找创意。因此,他们追求的不是物质的创新而是文化的创新,在心灵层次享受消费的乐趣。

CC族强调的是生活价值、美学、质感与健康的社会改造。

CC族关心自己的生活质量,也热爱整体性和谐。甚至他们认为,成功是过着更有灵性和更有意义的生活;生活的圆满不在于竞赛,而是在于和谐与社会良心,如此的人生,才有意义。

CC族追求的是心灵健康和环境永续,希望自我实现又时刻关注社会整体性和谐,并以自身价值特质衍生新的文化生活方式。



科学史上的今天

1433年7月19日 中国航海家郑和第七次下西洋回到北京。

1956年7月19日 中国第一架喷气式战斗机(歼-5)首次试飞成功。

1982年7月19日 第34届国际捕鲸年会开幕,会期5天。会议通过了一项捕鲸限额和到1985年逐步结束商业性捕鲸的决定。

1990年7月19日 英国国家医学研究所与帝国癌症研究基金发表报告称,科学家在遗传学方面发现了Y染色体上有一个特殊的基因使胚胎发育成男性。发现的新基因被称为SRV。

你是醒着还是睡着了?

你觉得你醒着,但你大脑中极为重要的一些部分可能已睡着了。《睡眠医学》杂志上曾描述了一个案例:两名意大利人从来没有拥有过真正的睡眠,他们被诊断患有神经退行性疾病。疾病对他们的大脑损害至深,令他们进入一种介于睡眠与清醒之间模糊不清的游离状态。当大脑处于某种游离状态时,睡与醒之间的界限明显变得模糊,而且,这种情况可能发生在所有人的身上。

方陵生

界限模糊的警觉状态

人们普遍认为,就大脑的警觉度来说,健康人处于三种状态之中:清醒状态、快速眼动睡眠状态和非快速眼动睡眠状态。这几种状态之间界限分明,可以通过脑电图监测大脑活动予以确认,但实际情况要复杂得多。

早在20世纪80年代,美国精神病学家丁格斯研究发现,大脑警觉度的不同状态很容易混合交叉在一起。在他进行的实验中,志愿者在清醒状态下3分钟内平均可做90道加减法运算题,几乎没有出错;剥夺睡眠52小时后,他们的成绩有所下降,大约能做70道题,并出现了少

量错误;然而,在睡了2小时被突然唤醒后,他们的成绩却急剧下降,甚至连简单的题目都做不出来。

这种现象被称为“睡眠惯性”,也称“睡眠惰性”,是指人被唤醒后立即出现的暂时性的低警觉性、迷惑、行为紊乱,以及认知能力、感觉能力下降的状态。人们被闹钟吵醒后通常会出现这种迷糊状态。这时候从外界交往能力上来说,人是醒了,但在大脑机能上来说还处于睡眠之中。梦游、嗜眠症,以及颇有争议的濒死体验和外星人绑架事件可能也属于因睡与醒之间界限模糊而产生的睡眠障碍。

睡与醒之间的“拔河赛”

当我们被剥夺睡眠或者睡眠不足时,往往会游离在睡与醒的边缘地带。被剥夺睡眠的时间越长,打盹现象越频繁。最后,实验对象完全不能从这种短暂的“打盹”中醒来,于是沉沉睡去。这正是大脑神经系统在睡与醒之间进行“拔河赛”的一种外在表现:一部分神经系统想要睡眠,而另一部分神经系统则努力想要保持清醒。

人们在疲倦时抵御睡眠诱惑的能力有很大差异。在睡眠充足的健康人群中,这种差别很小;但在被剥夺睡眠

的人群中,这种差别变得非常大。如果你驾车以100千米/小时的速度行驶在公路上,只要出现半秒钟短暂的昏睡,你的手就会失去对方向盘的控制,而2秒钟短暂的昏睡就会使你的车完全失控。

还有一些人比一般人更容易失眠。这些人处于持续的高度亢奋状态中,似乎24小时都保持着极高的警觉度,不仅在夜间比一般人警觉,在白天的警觉度也高于一般人。研究表明,他们的代谢率和应激激素皮质醇的水平都高于一般人。

更精确的监测以揭示奥秘

睡眠和清醒之间存在一种界限模糊的状态,这一观点被越来越多的人接受。研究人员正在利用各种仪器来捕捉大脑在睡与醒之间的短暂失误和游移不定。短暂的昏睡状态仅是冰山一角,大脑的某些部分可能在我们根本没有意识到的情况下“掉线”,健忘症和白日梦可能就是这方面的例子,甚至一些犯罪行为可能也是由此引起的。

对睡与醒之间界限的探索,也许能让我们最终弄清“为什么要睡觉”这个困扰我们的问题。占主导地位

的理论认为,睡眠在巩固记忆方面起到重要作用。然而,在本文开头提到的那两名睡眠失常的意大利人,尽管他们的睡眠遭到严重破坏,却没表现出记忆减退的迹象。这是否意味着,睡眠只是让我们养精蓄锐、恢复精力?或者是否如一些科学家所认为的那样,这两名意大利人频繁经历着某种短暂的昏睡呢?如果我们能够抛开睡与醒之间“非黑即白”的传统观念,以更精确的仪器来监测大脑的活动,相信最终能够彻底揭开睡与醒之间的奥秘。

当保持清醒关乎生死

飞行员及其他专业人员的工作性质要求他们保持高度清醒,所以每隔一段时间,他们都要接受清醒度维持测试。在一个灯光昏暗的房间里,他们坐在舒适的椅子上,保持清醒状态40分钟,并且在8小时内重复4次。如果在测试过程中他们进入短暂昏睡状态,可通过脑电图,或者通过观察眼球运动和下颌肌肉的松弛度等现象检测出来。

但是,这样的测试并不完美,睡眠科学家认为有必要采用更精确的测试方法。例如,一种测试要求受试者在灯亮后即按下按钮,通过反复测试受试者的反应时间来检验他们的清醒状态。研究人员表示,这一

方法对于测试清醒和睡眠之间的边缘状态有着“令人难以置信的敏感度”。这一测试方法已经试用于国际空间站的航天员。今后可能应用于定期测试飞行员、核电站操作人员,以及其他必须保持高度清醒的专业人员。

