

俗话说:少即是多。如果真的是这样,那么人们为什么总是做得太多,让自己疲惫不堪呢?

在工作中、学习中、生活中,你是不是总想着加些什么,会让事情做得更好? 这背后的原因又是什么呢?

美国弗吉尼亚大学 Gabri-
elle Adams、Benjamin Converse
等人在 Nature 期刊发表了一项
题为:People systematically over-
look subtractive changes 的研究
论文,该论文还被选为当期封面
论文。

研究团队设计了一系列问题
解决实验,通过这些实验观察人
们针对不同问题的处理方式,发现
人们在解决问题时更喜欢做加法
(通过增加元素来解决问题),即
使做减法(通过删除一些元素来
解决问题)的效率更高。

研究团队进一步发现,人们
更喜欢做加法,不是因为没
有认识到做减法的效率更高,而
是压根就没有想到还可以通过
做减法来解决这些问题。

近日一个热搜,引起很多
人的关注:#男子吃冰西瓜腹
泻数日致尿毒症#。

病程如下:
武汉的刘先生吃了冰镇
西瓜后开始拉肚子,每天至少
要跑五六趟厕所。

患者起初没在意,以为是
吃坏了肚子,在家吃了点止泻
药。然而两天过去,腹泻症状
没有得到改善。

第三天,患者发现自己一
天都没有小便,情急之下到医
院就诊。经急诊化验检查,患
者肾功能异常,血肌酐近
1200umol/L,高出正常值 10
倍还多,被确诊为急性尿毒
症,并引发肾前性功能损伤。

乍一看热搜标题,很多人
开始疑问:现在吃西瓜都能吃
出尿毒症了?

事情显然没有那么简
单。导致该名患者急性尿毒
症的罪魁祸首,不是西瓜,也
不是“冰镇西瓜”,而是极为常
见却又“致命”的腹泻。

专家说法

1. 为什么有的急性腹泻
患者会有疼痛发热等症状,
有的却只是拉肚子?

急性腹泻一般分为感
染性腹泻和非感染性腹
泻。感染性腹泻有全身中
毒症状,伴有发热,血液里
白细胞增多,大便化验里有
白细胞或脓细胞。非感染
性的腹泻主要症状就是拉
肚子,粪便里没有脓血和白
细胞,也没有发烧寒颤等全
身中毒症状。

2. 感染性腹泻和非感染

腹泻在用药上面有什么区别?

感染性的腹泻一般要用
一些抗生素。用喹诺酮类的
比较多。如果是非感染性腹
泻,光靠补充糖盐水,缓解痉
挛,有时就能控制病情。

3. 黄连素被认为是止泻
万能药,有些患者只要一出现
腹泻症状就使用,这样对吗?

黄连素还是比较好用,
即便是有一点轻度感染也可
以用,同时,它有收敛作用,
副作用也比较小,黄连素在
非感染性腹泻的时候也可以

人类为什么活得这么累?

Nature 解开谜底:人总是选择做加法来解决问题



这项研究也解释了为什么人
们总是疲于应付处理不完的工作
安排,机构总是陷入各种繁文
缛节。此外,研究团队表示,这
也解释了为什么人类总是如此
滥用地球资源。

研究团队设计了一个搭乐高
积木实验,一个塑料小人站在
仅一个角落被一根柱子支撑的
屋顶

下,你会如何改变这个结构,在
屋顶放置一块砖块,而又不会
导致屋顶塌下压到塑料小人? 同
时,每增加一块乐高积木就要
花费 10 美分。

研究团队发现,绝大多数参
与者都会选择通过增加支柱来
稳定屋顶,从而防止放上砖块
后屋顶坍塌。但实际上,还有
一个更

简单也更省钱的方法,那就是
去掉原本存在的那个支柱,让
屋顶直接固定在底座上。

人们为什么总是倾向于选择
这种吃力不讨好的加法策略,
而不是选择更简单高效的减
法策略呢?

论文作者 Benjamin Con-
verse 表示,做加法的策略可以
快速轻松地想到,而做减法的
策略往往需要更多的认知能
力。由于人们经常快速作决
定,因此他们往往选择了第一
时间的想法,从而使用做加法
的策略解决问题,根本就没有
考虑做减法。

论文作者 Gabrielle Adams
表示,人们越依赖做加法的策
略,长远来看,这将错过许多
通过做减法改善自己,甚至改
善世界的机会。

(生物世界)



前沿

瑞典用猪皮胶原蛋白 构建人工角膜植入物

瑞典林雪平大学和 LinkoCare 生
命科学公司的研究人员联合开
发了一种由猪皮中的胶原蛋白
制成的类似于人类角膜的植
入物。在一项试点研究中,植
入物使 20 名角膜病变患者恢
复了视力,其中大多数人在接
受植入物之前是失明的。

发表在《自然·生物技术》上的
该项研究,以生物工程植入物
作为人类角膜移植捐赠的替
代方案,为角膜失明和视力低
下的患者带来了希望。

新的手术方法不需要缝合,可
以通过先进激光技术进行高
精度角膜切口手术,也可在需
要时使用简单的手术器械手
动进行。该方法首先在猪身上
进行了测试,结果证明它比传
统的角膜移植更简单且更安
全。

7 点至 15 点之间进食 可减肥

日前,JAMA Internal Medicine
上发表的一项随机临床试验
显示:采用 16:8 轻断食法,即
控制在早上 7 点(7:00)到下
午 3 点(15:00)这 8 个小时
内进食,坚持 14 周,能有效降
低 6.3kg,减重效果显著优于
对照组,且能改善舒张压和情
绪紊乱。换句话说,过“未”
(未时,即 13 时—15 时)不
食,才是减肥正道! 坚持 14
周之后的结果显示,在限制饮
食热量的前提下,两组参与
者的体重都有了显著下降。
eTRF 组的参与者体重下降
了 6.3kg(p<0.001),而对照
组下降了 4.0kg(p<0.001),
前者比后者下降得更明显!
(新华网 自然 JAMA 子刊)