

低碳信息快报

二〇一五年第十五期
(总第八十八期)
2015年7月30日

中国杭州低碳科技馆

国际低碳学术交流中心
(国际低碳信息中心)

编

签发人：吉京杭

科普

填色画，能帮你“减压”吗？.....2

最近，一本只有 246 个字的涂鸦书在地球热翻了。它就是苏格兰插画家贝斯福德为成人定制的铅笔画填色书《秘密花园》。在书中黑白的魔幻世界里，有极其精致、错综复杂的植物和动物，此书以“舒缓压力、放松身心”作为卖点，让绘画者能在花朵中寻觅到黄蜂、蝴蝶和鸟的踪迹，用不同的色彩去赋予它们新的生命。

那么，这类填色画究竟能不能帮人减压呢？



新闻

气候变化或将导致航班飞行时间延长.....4

北极熊无法适应无海冰环境 全球变暖下或将面临灭绝.....5

生活

淘米水的妙用.....7



每天淘完米之后的水，你是倒了还是再利用呢？你知道淘米水有哪些用处吗？不要小看它，用处可大着呢！

填色画，能帮你“减压”吗？

最近，一本只有 246 个字的涂鸦书在地球热翻了。它就是苏格兰插画家贝斯福德为成人定制的铅笔画填色书《秘密花园》。在书中黑白的魔幻世界里，有极其精致、错综复杂的植物和动物，此书以“舒缓压力、放松身心”作为卖点，让绘画者能在花朵中寻觅到黄蜂、蝴蝶和鸟的踪迹，用不同的色彩去赋予它们新的生命。

那么，这类填色画究竟能不能帮人减压呢？从心理学的角度来看，只要你能乐在其中，这种说法就确实有些道理。要想放松心情、减少焦虑，“专注”与“释放”是其中的要点。

不只是填色，也是冥想

提到冥想（Meditation），人们可能会首先想到参禅、打坐，认为这是宗教气息很浓厚的一种活动。而事实上，心理学上所说的“冥想”是一种更宽泛的概念，它的核心宗旨是将身心带回到“此时此刻”。西方心理学界从 20 世纪 70 年代起开始发展冥想。到今天，它已经成为了一个成熟的现代心理学概念，并在心理治疗中广泛应用。

冥想的重点是对精神上的注意力的控制，而根据注意力的指向不同，冥想又被分为集中性冥想（Concentrative Meditation）和正念性冥想（Mindfulness Meditation）。集中性冥想是指将注意力集中在此刻的某个事物上，例如声音（如鸟鸣）、画面（如大海）、动作（如呼吸）等。而正念性冥想是指将注意力集中在此刻进入意识的所有情绪、事件、状态。对任何心理状态不阻拦，不评判，关注并接受。

很多人都有过这样的经验：头脑中不断计划着未来的事情，不停的为今天、明天、后天、下个月的工作而烦躁。或是不断思考过去犯下的错误，为无法改变的经历而烦躁。而冥想则是与这完全相反的状态。它强调人将分散的注意力集中到当下这一刻，集中到自己身上，不带任何思绪、情感、偏见，静静的接收和感知身体的运作。



很多活动都可以帮助人回到当下。此类活动均可以认为是带有冥想性质的 (meditative), 填色游戏也是其中的一种。面向成年人的填色画有着纤细复杂的线条, 促使人们更加

集中注意力, 专注涂绘。此外, 对不擅长绘画的普通人而言, 填色又是相对容易坚持完成的任务, 在进行过程中不至于因为失败而产生太多焦躁。

心理学家们也将高度专注的状态称为“心流”(Flow), 这是一种“浑然忘我”的境界, 在这种状态下人们往往会感觉不到时间和环境的变化, 能以极高的效率完成手中的任务, 并且产生充实的感觉。在信息时代, 很多娱乐方式是碎片化、容易让人分散精力的, 例如当你玩手机时, 你的注意力会在微博、微信、游戏等各种应用之间不断跳

转。而与之相比，专注的状态在放松身心方面确实有自己独特的优势。

释放情绪，“画走”冲突

绘画帮助人放松心情的另一个因素在于“创作”的过程。当人们选择用音乐、电影来消遣时，他们更多是在被动地接受信息，而绘画、写作等活动则涉及创作和自我展现的过程。

在生活中，人们可以通过向朋友倾诉烦恼来减轻压力。但有时候倾诉并不容易进行，单凭语言也可能并不足以表达内心全部的想法，个体可能也有自身无法察觉到的情感和冲突。这时，艺术创作就可以成为一种释放情绪的补充方式。人们在绘画中无意识地展现着自己的审美观、价值观，也会释放内心的感情与冲突。所以，绘画的过程也就成了舒解的过程。

除此之外，填色绘画可能也会让人想到童年的游戏，进而使人产生积极、正性的回忆。这或许也是它受人喜爱的原因之一。

胡周颖综合编辑

气候变化或将导致航班飞行时间延长

最新的一项研究显示，到本世纪末，由气候变化引起的风向模式改变将会让夏威夷到美国西海岸间的往返航班飞行时间略有增加，同时增加的还有污染。

研究人员详细分析了四家美国航空公司在1995年到2013年之间从火奴鲁鲁到美国本土三个主要机场（洛杉矶、西雅图-塔科马以及旧金山）的航班数据。他们发现，广泛覆盖各航线的高空风速会明显

影响飞机从起飞到降落所要花费的时间。研究人员使用了超过三十六种气候模型来评估未来气候对于同样的夏威夷至美国本土的航线时间会产生什么样的影响。结果是到 2090 年，该航线航班往返飞行时间将会平均延长大约一分钟。该团队的这一研究结果在线发表于《自然·气候变化》杂志上。

研究揭示，如果每家航空公司在每条航线上每天执飞两个往返航班，那么折算起来，航空公司的飞机一年就需要在空中多停留 133 个小时，多消耗 180 万升航空煤油（约值 140 万美元），同时增加的还有 4600 吨的二氧化碳排放。

要预测世界范围内的气候变化对飞行的影响很困难，因为不同地区其风向模式的变化是不一样的。不过，研究人员推测，即使未来航班的数量和现在一样，世界范围内每一个往返航班的飞行时间都只增加 1 分钟，那么与现在相比，每年的飞行时间总计将增加 30 万小时，多消耗 30 亿美元的燃油，多排放 1 千万吨二氧化碳。

韩俊编译，摘自美国科学杂志网站

<http://news.sciencemag.org/climate/2015/07/climate-change-may-lengthen-flight-times>

北极熊无法适应无海冰环境 全球变暖下或将面临灭绝

近日，科学家在夏季对阿拉斯加北极熊进行研究后得出结论：北极熊的新陈代谢能力无法适应由于全球气候转暖所导致的饥饿状况。

来自不同领域的研究人员对波弗特海南部北极熊研究了 3 年，推

断北极熊并不具备应对饥饿、能量损耗状态的特殊能力。据悉，由于全球气候转暖、大量海冰消失以及捕猎时间较少等因素，北极熊每年处于挨饿的日子越来越多。研究人员强调称，上世纪 70 年代提出的北极熊能通过“行走冬眠”降低身体损害程度的理论是不正确的。

该研究报告合著作者、美国地质调查局北极熊研究员史蒂夫·阿姆斯特拉普指出，“行走冬眠”理论源自对加拿大哈德逊湾北极熊的观测结果。研究报告内容发表在近期出版的《科学》杂志上，推断北极熊并不具备其它哺乳动物面临食物匮乏情况时节省体能的能力。

研究报告负责人、美国怀俄明州大学约翰·怀特曼说：“直到目前我们还不清楚北极熊是否在夏季减缓新陈代谢能力，如果它们能够减缓新陈代谢，可能只是为海冰减少所带来负面影响进行的一个有限缓冲。”

对于许多动物而言，禁食是一种生活方式，但对于北极熊来说，它们挨饿的时间会持续 8 个月。它们的主要猎物是环斑海豹，4-7 月是最成功的捕猎期，环斑海豹在海冰上抚养小海豹，以及完成蜕皮。在接下来的几个月里，环斑海豹主要在水中生活。一些北极熊不得不到海岸上生活，这里的猎物非常有限，或者它们停留在海冰上，撤离至浅海北部，这里大陆架外缘具有丰富的生物多样性。

研究人员通过海岸巡防队碎冰船的直升机能够在夏季海冰上发现北极熊的踪迹，这项研究报告首次帮助我们了解北极熊夏季新陈代谢特征。

冯春华综合编辑

淘米水的妙用

每天淘完米之后的水，你是倒了还是再利用呢？你知道淘米水有哪些用处吗？不要小看它，用处可大着呢！

1、去腥臭味。如果案板使用时间较长，会产生一股腥臭味。此时可以将案板放入淘米水中，浸泡一段时间后，放点盐对案板进行擦洗，最后用热水冲净，即可消除案板上的腥臭味。

2、去蔬果上的农药。淘米水呈弱碱性，可分解蔬果上农药的毒性。将蔬果冲洗后，再放在淘米水中浸泡半小时，然后再用清水漂洗干净即可。

3、去除瓶内油污。如果想除去瓶内的油污，可在空油瓶内注入约半瓶淘米水，用手捂住瓶口，使劲晃动，瓶内的油污即可被清洗干净。想洗净油腻的碗碟，或炒过肉、炒过菜的油锅，也可先用淘米水清洗几次，然后使用清水冲洗，油渍就很容易被洗净。

4、浇灌花木。淘米水中含有一定的氮、磷等成分，如果使用其浇灌花木，可使花木茁壮成长。

5、清洗衣物。用淘米水洗浅色衣服，去污力强，可保持衣物鲜亮清洁。有汗迹的衣服先用淘米水浸泡再洗，容易洗净。把有霉斑的衣服放入淘米水中浸泡一夜后，再按常规搓洗，衣服上的霉斑就可去除。

6、去家具漆味。新买的漆器用具，总会闻到一股漆味。此时可将淘米水掺加一点儿食醋，并用柔软的干布蘸，用来擦拭漆器用具，漆味便可轻易除去。

7、清洗猪肚、肠。清洗猪肚、猪肠时，适量加一点淘米水，清洁效果比较好。

8、泡发食品。泡海带、墨鱼等时，用一些淘米水，不仅可以方便地将其泡发、洗净，而且更易煮熟煮透。

9、清洗毛巾。毛巾如果沾上了水果汁、汗渍等，会有异味，并且变硬。把它浸泡在淘米水中蒸煮十几分钟，就会变得又白又软。

10、去除炊具锈迹。生锈了的炊具，用淘米水浸泡3-5小时，然后去除擦干，上面的锈迹即可除去。

11、美容养颜。淘米水中溶解了一些淀粉、蛋白质、维生素等养分，可以分解脸上的油污，淡化色素和防止出现脂肪粒等。每天淘米的时候，倒掉第一次的水，留下第二次的淘米水，让它慢慢的澄清，再取上面的清水部分来洗脸，脸色可变白而细腻，痘印也会慢慢退去。

金晓芳综合编辑

欢迎关注中国杭州低碳科技馆官方微信。
查找微信号“zghzdtkjg”，或扫描右侧二维码。



报：中国科协、浙江省科协

送：中国科技馆、浙江省科技馆，市科协主席、副主席

总编：牛卢璐

校对：金晓芳
