

有一种“鸦片”叫滑雪

■本报记者 张晶晶

当太阳直射点从赤道移向南回归线，北半球气候逐渐转冷，树木凋零，秋燕南迁，随之北风吹起，雪花飘，进入寒冷的冬季。

天一冷，很多人变得不爱出门，更喜欢呆在温暖的室内涮火锅或者聊人生，公园、海边这些温暖季节里人声鼎沸的地方也随之变得寂静。

唯有一个地方，因为冬天的到来而变得热闹无比，仿佛积攒了整个夏天的能量，终于随着雪花的到来释放出来。没错，就是只能在冬天相约的滑雪场。

与冬天的约定

一入冬，徐磊便开始眼巴巴地期待着降温，期待着初雪。他开始收拾雪具，养护雪板，满心期待着滑雪季的开始。

“开始滑雪是在法国留学的时候，被同学带到雪场，一切都很有趣。站上雪道的时候有点忐忑，滑下去的时候心情从紧张变为激爽。摔了不少跟头，那也笑得开心。”

33岁的徐磊是一名室内设计师，滑雪已经将近有十年了。“滑雪是与冬天的约定，期待的感觉非常煎熬，但也让滑雪的日子变得无比珍贵。”徐磊滑雪成瘾，在朋友圈里已经是名声在外。

“不是在雪场，就是在去雪场的路上。”和他一起合开公司的搭档陈璐如此描述，“冬天里我们的收入会显著下降，因为徐先生已然乐不思蜀。”

滑雪这项在常人看来花费不少、有点儿麻烦并且有一定危险性的运动，为何让徐磊如此喜欢？他给记者的理由是：“站上山顶的时候，面对白色的山坡，安静却又兴奋。快速滑下时需要集中注意力，全神贯注地享受这种速度感的同时，周边的环境安静、纯粹，远离都市的喧嚣吵闹，不用去考虑难搞的客户、催婚的父母、高涨的房价和绝望的未来，远离柴米油盐的感觉好极了。或许人还是天生喜欢游戏的，滑雪就好像小时候滑梯的升级版，毕竟长大了能玩几的游戏并没有那么多。”

“白色鸦片”

或许有滑过一次雪不再滑的人，但应该没有只滑过一次的人。

这个曾经被套在不少事情上的句式，对于滑雪来说同样适用，因为滑雪太容易上瘾，甚至被雪友们称为“白色鸦片”——冬天几乎都在崇礼度过，天气回温就开始追着雪跑，崇礼雪化了去吉林，吉林雪化了去哈尔滨，哈尔滨雪化了甚至琢磨着要去南半球。

网友林飞走如此描述自己的“白色鸦片”上瘾症状：看见有雪字的词汇和句子就莫名地兴奋；一年四季有三个季节都在等冬天，一下雪就坐不住，嘴里念念有词：“哎呀，这雪呀，好呀，这雪下的，哎呀呀呀”；冬天除了工作以外，基本上所有的时间都在滑雪或者在研究啥时候去滑、去哪滑；平时作息饮食不规律的毛病，一到冬天全改过来了，9点就睡，6点就起床，吃完早饭7点上山，熬夜、赖床、拖延症全没，健康得像雪怪；当时间不允许，眼看着滑雪季要过去的时候，人会变得非常惆怅，经常一个人静静地坐着叹气，看滑雪视频，甚至偶尔作诗……

为什么滑雪会上瘾？在穷游网撰写了《法国阿尔卑斯滑雪》锦囊的作者比利白回答说，从心理和生理上都很好解释，“对于普通人来说这是一项容易触及的‘飞翔运动’，在大山中，逃离了都市的快节奏和鬼天气，没有老板的工作邮件，也没有人际交往的那些琐事，所有的只有纯粹的滑雪”。不停地去全球各大知名雪场朝圣的他，也曾摔到骨裂，但却始终没有停下对于滑雪的热爱与迷恋。

对于重度滑雪爱好者来说，全世界就是一个巨大的雪场。下面的这段描述被很多雪友点赞，认为非常准确地描述了自己的真实状态——“爱上一项运动并不比爱一个人容易。雪季时，总想着多走几个地方，法国、瑞士、奥地利、日本、加拿大、美国，哪个看起来都那么的诱人。非雪季时，扳着指头开始倒计时，又或者眼馋反季节去新西兰、南美的疯子，开始筹划自己下一个雪季的旅行计划，恨不得把全世界的雪场都插上自己的小旗子。喜欢在网上看各大品牌的雪具、雪服，每一个都爱不释手，翻到价格时，又恨不得抽自己几个嘴巴。雪圈也是独特的存在，交流装备、最合着新赛季的出行，研究着自己的动作，好不和谐。”

和谐又神秘的“雪圈儿”

现在正在崇礼的滑雪教练“释怀”在接受《中国科学报》记者采访后，表示希望用自己的



网名“释怀”出现在报道中。记者不解，他解释说雪圈儿大家都习惯用网名来称呼对方，“初次相见应该都介绍过自己的真名，但几乎没人叫，也许是不记得，也许是觉得网名更加亲切”。

释怀告诉记者，滑雪的圈子大多是朋友加朋友慢慢壮大起来的。大家平时在网上交流技巧、装备，雪季一到就开始约到哪儿滑雪，“在雪场互相照顾，滑完四散分开，再一起期待着下个雪季的到来”。

夏天就失踪，冬天就相聚。大家一起守着冬天的约定，彼此十分熟悉，却并不在乎对方姓名谁在哪儿工作，“雪圈儿”就是如此和谐又神秘。很多欧美家庭喜爱冬天集体到雪山度假，大概也跟此有关；滑雪的时候没什么利益相关，不容易争吵。

比利白解释说，山上的人都是个体自由，“你自己选择滑向哪里，除了地心引力和自然规律，外界并没有过多限制什么。我所碰到的人也极为善良，坐在同一部缆车中，交到朋友只消十分钟的短暂相遇，一同滑下后，又各自选择自己的道路，互不干涉”。

对于在北京想初尝“白色鸦片”滋味的新手，释怀首推南山滑雪场。“雪质好、有公园，缺点就是人比较多。新手入门一定要认真阅读雪场的安全须知，这非常、无比、极端重要。他建议新手配备护具，另外要有会滑雪的小伙伴或者专业教练来带

着滑雪。”

新手如何避免受伤呢？释怀强调说一定要把基本功练好，“不要盲目挑战自己还不能完成的动作，要注意自己的体力，量力而行。然后一定不要在雪道中央滞留闲聊，万一上方有人高速下滑，很容易被撞”。

滑雪的花费也是很多人关心的话题。对于新手，释怀推荐相对低端一点的雪场，性价比比较高。“雪票平均一天200元，住宿周末标间是200~300元，如果拼房的话玩儿两天的成本也就是雪票400元加住宿300元再加200元租装备，加上路费1000元左右，吃饭和北京市区差不多。”

像徐磊、释怀这些高阶滑雪者来说，位于河北张家口崇礼的万龙滑雪场是北京近郊的首选。路程远，价格高，但得益于天然地理优势，雪季开始早。占地面积30平方公里，最高海拔2110.3米，垂直落差550米。作为国内首家开放式滑雪场，目前已开发建成初、中、高级滑雪道共计22条，每条雪道都配备了完善的造雪系统。释怀提供给记者的一份价格表显示，2016—2017年万龙滑雪场两天雪票加雪具的价格是1310元，价格较其他雪场略高。

对于这样的价格，释怀表示自己觉得值。“我是觉得值，不过见仁见智吧。1.5天是我觉得性价比比较高的，雪票加雪具1130元，适合周末来滑的朋友。”

求证

对于洗头这件事情，各个时代的人有着各不相同的记忆。“70后”用香皂，甚至有人用过洗衣粉，“80后”有了飘柔、海飞丝，针对不同发质各种需求，“90后”“00后”更是有各种产品，比如免洗喷雾这种神奇的“懒人”法宝。

但无论是哪个时期，哪种洗发产品，洗得干净一直是人们洗头发的基本诉求。在频繁与洗发水相见的日子里，很多人都有这样一种感受：如果头发特别脏的话，用洗发水洗头的时候起的泡沫就会少；而如果头发比较干净的话，起的泡沫就会多。

于是，人们就因此对选购洗发水产生了新的想法：是不是起泡沫多的洗发水，洗得越干净呢？就此，《中国科学报》记者采访了北京大学化学系博士沈蔚，从洗发水的去污原理及市售洗发水的主要成分进行了分析。

表面活性剂的关键作用

沈蔚说，洗发水、沐浴露、洗手液中都会有表面活性剂，比如月桂醇硫酸钠等，能起到清洁作用。表面活性剂有亲水和亲油（疏水）两端，其中亲油部分一般是长链烷基等非极性基团，与有机物的作用力大，与水的作用力小；亲水部分一般是磺酸基等极性基团，与水的作用力大，与有机物的作用力小。在与油污相互作用时，亲油基团向内插入油污中，而亲水基团则向外，于是表面活性剂就将油污包裹成一团。表面活性剂形成的亲油基团向内、亲水基团向外的结构学名叫胶束，而表面活性剂与不溶于水的油类物质相互作用、使不溶物质的溶解度增加的过程叫作胶束增溶。把头发上的油污洗干净就是表面活性剂用于增溶。

“表面活性剂的另一大作用是降低水的表面张力，使得油分散为油滴时需要克服的表面张力减小，小油滴在油水界面上具有的界面能也就更低，乳浊液因此得到了稳定，油污在水中形成较为稳定的乳浊液后，就可以轻松用水冲走了。”

了解表面活性剂的作用机理后，那为什么会感觉头发脏的时候泡沫少、头发干净的时候泡沫多呢？

沈蔚解释说：“把洗发水打匀的过程实际上是一个搅拌过程，在这个过程中溶有表面活性剂的溶液与空气充分接触。如果没有油供亲油基团去发生作用，那么亲油基团就会远离水，形成气泡。油污越少，参与形成气泡的表面活性剂的量就越多，形成的泡沫就多；油污越多，参与形成气泡的表面活性剂的量就越少，形成的泡沫就少。这也就解释了为什么我们都会觉得头发干净的时候洗头发起泡多，脏的时候起泡沫少。”

泡多不一定去污效果好

那么是不是起泡沫越多的洗发产品就洗得越干净、功能越好、越值得购买呢？

沈蔚解释说，并不一定如此。“前面的结论基于同一个人，使用同一种产品，在同样的条件下洗头，如果要比不同产品的效用，是没办法说起泡多的产品就一定去污效果好的。”

如前面的解释，起泡其实只是洗涤过程中产生的副产物。不过，长久以来大家似乎都喜欢更容易产生泡沫的产品，所以厂家就会选择更容易起泡的表面活性剂成分，甚至会专门添加稳泡剂来保持泡沫。但是其现在在表面活性剂的制备工艺已经可以生产低泡，甚至无泡表面活性剂。它们同样可以很好地清洗油污，但只有很少甚至没有泡沫产生。

由此来看，人的头发越脏泡沫越少，头发越干净泡沫越多的直观感受是对的，但仅凭泡沫多少来判断洗发产品是不是洗得干净是不可取的，选择符合自己偏好的产品是最为重要的。



（本周刊图片除署名外均来自网络，稿费事宜请与编辑联系。）

药知道

忘记服药，可补否？

■本报记者 张思玮



或许，大家都听过陈奕迅的一首歌，歌词里有一句：“忽然想到，原来忘了吃药。”无独有偶，台湾歌手林隆璇也有一首，歌名就叫《老是忘了吃药》。看来，文艺界也常被吃药这件事困扰。

那么，我们或者身边的亲人朋友们，如果真的忘记吃药怎么办？补还是不补呢？

正在服用拜唐苹的糖尿病患者张大爷，他坚持每天按时吃药，非常规律，但有一次却忘了，怎么办？老伴儿也纠结：“要不赶紧补上一片吧。”而隔壁老王却不以为然：“这次忘了，下次吃双份儿不得了？”

张大爷有些蒙圈了……摆在他面前的有两个建议，到底该作何选择？

一个建议是隔壁老王的“简单粗暴”型建议，对于这种“一次忘记，下回双份”的生猛做法，北京协和医院药剂科药师朱盛打了个形象的比方：厨子炒菜忘加盐了，怎么办？难道只需下一道菜，加双份盐就可以吗？

“很显然，这双份盐或许多喝几杯水就能缓解，但双份盐带来的不良反应，患者的身体可就伤不起了。所以在这里提醒患者，漏服降糖药物时，千万不可在下服药时擅自加大剂量，以免发生危险。”朱盛说。

而张大爷老伴儿给的另一个建议属于“优柔纠结”型，朱盛认为，也是要不得。因为拜唐苹发挥药效是需要食物“压底儿”的，也就是说，患者在吃饭的时候吃这个药才有用，过了饭点儿再吃等于是“竹篮打水一场空”。“所以，张大爷如果在吃饭时或刚吃完饭想起来，可以赶紧补上，但要是到了两餐之间才想起来，就不必补了。”

而这仅仅是患有糖尿病的张大

爷遇到的问题，而对于吃其他药的李大爷、王大爷们又困惑了，他们忘记吃药了，补还是不补呢？

“其实每种药物都各有章法，补或不补都各有讲究。”朱盛说。

先说降糖药吧，假如患者吃的是亚莫利、达美康或是糖适平，这些药物都可以戴上同一个头衔：磺脲类降糖药，一般都在早餐前吃一次。假如忘记的话，患者要是能在午饭前想起来，就可以按照原来剂量补上，但要是过了午饭，那就要看血糖情况半量补服了。要是到了晚上才想起来，那就不需要补了，还是洗洗睡吧，不然容易发生夜间低血糖。

假如患者服用的是诺和龙或者唐力这种在进餐时吃的降糖药，如果刚吃完饭想起来，可以立刻补上，如果快到下个饭点了，就要先测一测血糖，不高不补，但要是升高明显，就要适当增加用药的剂量或者这顿饭少吃点。

对于降压药，假如患者服用的是1天1次的那种，比如拜新同、络活喜、波依定等等，这些药物当天可以立刻补上，要是第二天才发现漏服，就不用补了。此外，还有一种降压药是1天3次的，像卡托普利片，应立即补上，并且适当推迟下一次吃药的时间。当然，如果有条件的在补药前先测量一下血压就再好不过了。

此外，对于维生素和钙片等药物，患者如果忘记一般不需要补，记得下回正常吃药就行。

“忘记吃药再补确实是件麻烦事，所以最好还是按时吃药。”朱盛给记者分享几个按时服药的小窍门：患者可以在手机里设置吃药提醒，也可以做一份吃药记录表，还可以买个分类药盒，放在醒目的位置上。这样或许就不容易忘记吃药了。

中科曙光
Sugon

畅想科学大数据时代

曙光高性能计算
聘其所长

科学的世界正在改变
科学研究的数据呈现爆发式增长
我们称之为“科学大数据”

科学大数据集复杂性、综合性、全球性等特点于一身
其研究方法也从单一学科向多学科、跨学科方向转变
因此，科学研究进入了全新的“数据密集型科学”范式

曙光高性能计算融合解决方案助推科学大数据应用发展
解决数据密集型计算带来的挑战
让您在大数据时代抢占先机！

曙光高性能计算机采用英特尔®至强®处理器
英特尔®，让效能更强劲
欢迎致电销售代表010-56308000
英特尔、英特尔标识、至强和Xeon Inside是英特尔公司在美国和其他国家的商标。