

靠酸碱性判定生男生女 你中学白读了？

生男生女到底能不能控制？还没等到科学研究造福大众，某电商平台上就有人放话了，生男生女可以控制，只要买了他们的产品——碱某宝。某电商上的碱某宝不是人类第一次尝试控制胎儿性别，相信也不会是最后一次。其实，民间的种种判别方式也不靠谱。 ■ 据《新快报》



调节酸碱的食物并不是科学，而是臆断

碱某宝的理论基础就是酸碱定男女。在民间，酸碱理论有着庞大的信徒。

据说，碱性环境中，决定男生性别的Y染色体更容易生存，这样，怀上男性的概率也就更大。这种说法完全站不住脚。酸碱环境中，含有女性染色体的精子和男性染色体的精子的活性无甚差别。

用兔子的精子做实验，发现酸性环境和碱性环境，对小兔子的性别没什么影响。更关键的是，人本身就不存在酸性体质和碱性体质的说法。人为调节pH值会导致酸碱中毒的问题。pH值太低，会出现酸中毒；反之则是碱中毒。更荒诞的是，调节酸碱用的食物，并不是遵循现代科学所定义的酸碱pH值，而是臆断。

酸儿辣女完全是无稽之谈

除此之外，还有很多不靠谱的控制胎儿性别的方法。对胎儿性别下判断的第一民间铁律就是酸儿辣女。不少地方都根据女性吃东西的方式来判定胎儿性别，一旦不符合期望，就要求打胎。但这种做法及其基础完全是无稽之谈。

怀孕后，子宫扩大，对消化系统的脏器进行挤压，导致孕妇食欲出现偏差。同时，怀孕后人的激素水平也会发生变化。怀孕女性胎盘会分泌HCG（人绒毛膜促性腺激素），与平时大不相同的体内激素水平会影响胃酸分泌。胃酸分泌减少，人的食欲就会下降。换成是你，你在食欲不振的时候，是不是也想吃点刺激性的东西提提神？目前没有研究能明确证

明口味偏好和胎儿性别的关系。

妈妈皮肤变好就生女儿吗

民间还有一种判断胎儿性别的方式是观察孕妇的皮肤。理论基础朴素到可笑：如果是女孩，和妈妈性别相同，会带来额外的雌激素，让皮肤变好；如果是男孩，则相反，雄激素让妈妈的皮肤变差。

这种说法虽然借用了现代医学的激素理念，但怀孕本身就会增加雌激素，不管孩子是男是女。但要知道，胎儿自己分泌的雌性/雄性激素，不是给妈妈用的，而是自产自销，用于自身的发育。所以，胎儿体内的激素是影响不到妈妈的，更不会说女胎儿让妈妈的皮肤变得更好。但不管性别是男还是女，孕妈体内的雌激素都会大量增加，同时雄激素会略微增加。

这种技术可以决定生男生女，但违法

上述民间的尝试当然失败了。通常意义上，生男生女不能人为决定，但硬要抬杠的话，在科学研究的海洋中搜寻，还真能找到帮助愿望成真的东西——胚胎植入前的性别选择技术。在做试管婴儿的过程中，通过检查胚胎内的遗传成分，既可以判定是否有遗传病，提前规避不幸，又可以根据染色体看出性别来。

但一定要把下面这段话记在心上：早在2001年，卫生部就颁布了《人类辅助生殖技术管理办法》，明确规定“实施人类辅助生殖技术的医疗机构不得进行性别选择。”

“挨饿”有可能成为长生不老的秘诀

人们都希望自己长寿，能更长久地拥有健康。但对生活在商品琳琅满目现代的人来说，这个愿望恐怕要打点折扣。最近的科学研究发现，想要长寿，就要控制自己大吃大喝的念头，与欲望作战。这意味着，想长寿，就要改变饮食结构，减少摄入量。 ■ 综合

长寿的动物大多吃得少

20世纪90年代，科学家通过研究酵母、蠕虫和果蝇发现，生物体的寿命受一些基因和信号通路调控。调控的机制涉及基因表达水平，激素水平和代谢速率的改变。通俗说就是，减少摄入的热量对延长寿命有一定影响。

然而这些动物寿命都很短，而且与人类的亲缘关系很远。小鼠和恒河猴身上可能也存在类似的调控机制。低热量饮食可以使小鼠寿命延长65%，胰岛素敏感性和线粒体功能的改善可能是这一调节过程的关键环节；而对恒河猴的研究仍在进行中。

想长寿，“饿一饿”有可能起到作用

现在，少吃东西多活着有了最新的证据。

3月22日发表于英国《自然》周刊的一项研究在这一问题上取得了突破性进展，这个名为CALER-

IE(全面减少能量摄入量的长期影响评估)的项目，由美国国家卫生研究院赞助，在长达两年的时间里，测试了低热量饮食对53名健康、非肥胖成年人的影响。

实验的结果让人振奋：低热量饮食可以提高健康成年人睡眠过程中能量的利用率，减慢基础代谢率，减少由于衰老而遭受的损伤，使人体保持年轻态。换言之，想长寿，“饿一饿”有可能起到作用。

减少碳水化合物摄入量对调整饮食结构最有效

首先要知道，想维持健康，饮食控制比运动更为重要。这一点从健身界的名言“三分练，七分吃”就能看出来。

在众多控制饮食的方法中，减少碳水化合物摄入量对调整饮食结构最有效，也最容易坚持。在减少碳水化合物摄入量的同时，要对碳水化合物的质量进行甄别。那些升糖指数高的精米精面，就要尽量少吃；升糖指数低的食物，比如粗粮就可以选择。

当然，如果时刻保持警惕对你来说太难的话，还有更简单的办法。从现在开始，尽量少喝可乐之类的碳酸饮料，不吃薯片虾条之类的精加工零食。

荐读

你陪我一程，我念你一生

人与人之间，因缘而聚，缘尽分离。有太多人走着走着就散了，从彼此亲密无间到后来擦肩而过也只是点头微笑。有太多关系走着走着就淡了，从每天的早安晚安到了后来只是偶尔点赞。有太多感情走着走着就断了，说好相濡以沫携手白头，最后却人走茶凉提前散场。有时候人心很复杂，喜怒哀乐交织在一起，让人猜不透，摸不着。但更多时候，人心很简单，付出就希望得到回应，我心暖你心，暖不热就转身。

每一个选择放弃的人，都攒过无数次百转千回的失望。也在这些失望中，慢慢明白了一个道理，不是所有的人都值得你付出，值得你掏心掏肺地去对待。再好的关系不认真对待，也终会分散；再深的感情不好好维系，也终将陌路。人与人之间，没有谁离不开谁，只有谁不珍惜谁。如果一直不被珍惜不被在乎，时间久了，心自然就凉了。

相遇一场，能够成为朋友，已是莫大的缘分，能够陪你走完一生的，更是寥寥。所以没必要为了别人的不在意患得患失，要把时间和真心都留给那些同样以诚待你、好好珍惜你的人。

做人，以心交心，以情换情。你对我好，我也会对你好；你对我真心，我必同样真心待你。人都不傻，是不是心里有自己，是不是真的惦记着自己，一眼就看出来了。也许嘴上不会说很多感谢，但心里会时刻记着每一个帮助自己的、真诚对待自己的人。

风雨人生路，你陪我一程，我记你一生。

时光匆匆，眨眼一年又一年，大家都被生活推着，不得不往前走。也许幼时的玩伴早已失了联系，也许去年的密友早有了新的圈子。成长的路上不一定总是得到什么，但一定会失去些什么，说白了人都是孤孤单单来，孤孤单单走，每个人都是孤独的。所以，也别遗憾那些离开，拥有的时候好好珍惜，离开的时候认真说再见，不负相遇一场，已是最好的结局。

人生虽漫漫，却只一世轮回。这辈子无论爱与不爱，下辈子都不会再见了，所有的恩怨情仇，最后都随风散了。对你在乎的人，要用力珍惜。没有谁会一直平白无故对谁好，付出都是相互的，想要真情，你得给予真情，想要人心，就得以心换心。

记得把握当下拥有的日子，感恩身边始终陪伴的人。

浇花要浇根，交人要交心。往后的生活里，拒绝虚情假意的问候，也不需要冷漠无谓的寒暄，真心对真心，真情换真情，不做无意义的付出，也不纠缠无意义的旧人。你给我真情，我还你真心；你对我好一分，我对你好十分；你与我经历风雨，我同你携手并肩。

茫茫人海里，能找到一个愿意陪你、愿意懂你、愿意呵护你珍惜你的人，实属不易，不要因为一时的赌气疏忽就把爱你的人弄丢了。余生，要用力珍惜那些一路走来，始终与你不离不弃的人。

村上春树说：“每个人都有属于自己的一片森林，也许我们从来不曾走过，但它一直在那里，总会在那里。迷失的人迷失了，相逢的人会再相逢。”

人是有感情的，来过心里的，谁都忘不了，陪伴着走过一程山水，这份情谁也无法放下。不管如今是否依然彼此陪伴，心里依然会偶有牵挂，毕竟相遇过，都是割舍不下的曾经。

很高兴你能来，不遗憾你离开。哪怕以后的路没办法再一起走，还是会祝你过得好。朋友也好，爱人也罢；喜欢也好，敌对也罢；珍惜也好，放弃也罢；陪伴也好，离开也罢。

对每一个相遇过的人，都要发自内心说句谢谢，谢谢你陪我走过的风景，经历过的点滴，那是彼此之间的独家记忆，独一无二，永远铭记。

前路迢迢，只愿君安。你陪我一程，我念你一生。 ■ 来源：十点读书