

关于月亮的谣言你信过几个

谣言一 美国阿波罗登月是伪造的

1969年7月20日是人类历史上载入史册的一天。在这一天,美国宇航员阿姆斯特朗踏上了月球的土地,迈出了人类的一大步,成为登上月球的第一人。然而,有些人却认为阿波罗登月是伪造的,人类根本就没有登上月球,相关情景是在摄影棚拍摄的,照片也是假的。

这些登月质疑者提出的“证据”主要有4点:首先,月球上是真空的,为什么宇航员把美国国旗插在月球表面时,国旗在迎风飘动?其次,高矮不同的宇航员,其投影却差不多高,这说明有人工光源干预;第三,在只有太阳一个光源的情况下,为什么有些宇航员拥有两个影子?第四,阿姆斯特朗在月球上留下的脚印非常清晰,可能是人工伪造的。

对于这些质疑,中国科学院院士欧阳自远曾进行一一驳斥。他表示,国旗晃动是惯性造成的,当宇航员把国旗插上月球表面时,由于自身重心不稳带动旗帜晃动,而月球上不像地球一样有空气阻力,所以晃动会持续很长时间;高矮问题是由高低不平的月球表面造成的,如果影子“经过”一个大坑,在照片上看起来影子就“变短”了;重影问题是由着陆器造成的,金属材料制成的着陆器拥有多个折射面,不同角度反射了太阳光,由此造成重影;鞋印问题是由于月球表面多为粉末状矿物,粗糙的粉末表面摩擦系数大,一脚踩下去,细碎的粉末很容易粘在一起,使脚印显得特别清晰。

“阿波罗登月40多年后,我国的‘嫦娥二号’、日本的月亮女神探测器、印度的‘月船一号’探测器,以及美国发射的月球探测器,拍摄到了大量月球照片,其中一些高分辨率的图像中,已经找到了月球车、登月舱、车轮走过的痕迹以及阿波罗宇航员放在月球上的实验设备等,大量的遗留物品证明确实有人登上过月球,阿波罗登月是真的。”中国科学院国家天文台研究员郑永春告诉记者。

谣言二 月球背面有外星人

在地球引力的作用下,我们永远只能看到月球的一面,而它的背面从不示人。这也使得月球背面成为一处神秘的所在。正因如此,坊间流传着很多有关月球背面的谣言,其中最著名的当属月球背面有外星人,外星人甚至还在那里建立了基地。

对此郑永春表示,其实关于有外星人在月球背面的说法并不新鲜。很多科幻小说都声称,月球背面是外星人的基地,从月球背面图像中可以识别出外星人的宇宙飞船,甚至美军在二战末期失踪的轰炸机也出现在了月球背面。这些科幻小说声称,阿波罗登月的宇航员在月球背面见到了令人吃惊的物体,可能是外星人在月球上的遗留物。也有传言认为,月球内部是空心的,里面是外星人居住的巨大城市。这些以讹传讹的谣言经过不断演绎,甚至堂而皇之地登上了正规出版物。

在郑永春看来,这些明显



据中国国家航天局有关人士透露,本月我国将发射嫦娥四号探测器,并计划在月球背面着陆。届时,中国将成为全球首个可以实现月球背面着陆的国家。

作为地球最亲密的邻居,月球是人类肉眼所能看到的最大天体。千百年来,人类的文学作品甚至神话传说中都不乏月球的身影。一轮皎洁如玉的明月高悬夜空,总会诱发人类无限遐想。脑洞大了琢磨得多了,各种有关月球的谣言便也在坊间广为流传起来。

的虚假传闻竟然让有些人信以为真,其实根本原因是由于人们对月球背面的不了解。正因为月球的一面永远背对着地球,使得人类从地球上观测月球时,看不到月球背面绝大部分区域。在没有月球探测器之前,月球背面一直是一个神秘的未知世界。

迄今为止,人类已经6次登月,100多次探测月球,获得了海量信息,月球已经成为人类除地球外了解最为透彻的天体。“人类所有探月任务都表明,月球背面没有发现外星人基地,也没有发现任何人工建筑物或外星人活动的痕迹。月球背面看起来只是一片保存了40亿年之久的荒凉死寂大陆。”郑永春说。

谣言三 从月球上能看到长城

长城既是中华民族的象征,又是炎黄子孙的骄傲。关于长城,坊间一直流传着一种说法:站在月球上看地球,用肉眼唯一可以看到的人类建筑就是万里长城,很多人对此深信不疑。

但直到宇航员们登上了月球,这一说法才被打破。阿波罗12号登月宇航员阿兰·比恩曾表示从月球上看地球:“唯一能够看到的是一个美丽的球体,大部分是白色(因为有云),还有一些蓝色和黄色的部分,有的时候还能看到星星点点的绿色。”2003年,我国航天员杨利伟在从太空返回地面后也曾表示,地球景色非常美丽,但的确没有看到长城。

中国科学院光电研究院研究员戴昌达等人经过科学分析后再次确认,肉眼不可能从太空轨道上看到长城,只有达到一定空间分辨率的卫星遥感才能获得长城影像。

他们指出,即使在通视条件极佳的情况下,常人能够看到10米大小的物体,形成平面形觉的极限距离大约是36千米,远低于公认的太空高度,何况长城宽度基本上只有2米左右,除大的关隘城外,一般城

台(如烽火台)的宽度也只有5—6米。由此可以断定,宇航员是不可能从太空仅凭肉眼就看到长城的。

谣言四 超级月亮引发地震等灾害

近年来,超级月亮一直很火,时不时就会在朋友圈刷屏。在人们赏月的同时,也有人发出警告宣称,超级月亮出现时,月球的引力会比往常增大很多,这将使地球的板块受到影响,从而诱发大规模的地震、火山喷发、海啸等自然灾害。

事实上,天文学上并没有超级月亮这个名词,这一说法由美国占星师理查德·诺艾尔1979年提出。他对超级月亮定义为“距离地球最近的新月或满月”。他预言,每次超级月亮都会带来火山喷发和地震等极端自然灾害。

对此,天文学家并不认同。在郑永春看来,超级月亮是一种正常的天文现象,通常情况下,当月亮离地球最近的时候,且恰好遇见满月,就会出现超级月亮。

“所谓超级月亮只是因为月球到地球的距离比平均距离更近一些。”郑永春说,“月球到地球的距离本身就是变化的,最远的时候是40万千米,最近的时候是36万千米,平均距离是38万千米。我们在地球上看到的月亮的大小处于变化之中,几十亿年来一直如此,已经成为一个稳定的现象。而且地球本身的地质活动也很活跃,地球表面岩石圈的固体潮、海洋潮汐的液体潮都是地球与月球引力相互作用的结果,这样的活动每天都在进行,并不存在超级月亮会导致地震等自然灾害的说法。”

天文教育专家、天津市天文学会理事赵之珩也曾表示,目前还没有证据表明,地月距离与地震或者火山喷发有何关联,即便有火山和地震发生,也是因为地球自身的原因。当前科学界公认的是,地月之间的距离变化只会影响江海的潮汐。

本报综合消息

“不知道怎么了,老是半夜醒,然后就睡不着了……”心中满是担忧。你周围是不是经常有这样的朋友念叨?那么总是在半夜醒来,到底是怎么回事?首先,你要明白半夜醒来是完全正常的生理现象。没有人能睡一整晚而不醒来。即使夜间醒来4至6次也是正常的。这可以追溯到穴居人的时代,人们在夜间醒来扫描周围的环境,确保没有猛兽突袭,然后再睡下。

美国一家专业杂志网站近日总结了夜间醒来的15个原因,以及如何再次安然入睡的方法。

盗梦者一:要小便

夜尿症有很多诱发因素。如果你发现自己每晚醒来要小便2至4次,即使你限制了夜间的饮水量,很有可能是水和电解质失去了平衡。如果你喝了太多的水而没有足够的盐,身体可能会尝试放弃一些水,这也许可以解释为什么你在半夜醒来小便的原因。

解决方法

在入睡前约30分钟喝一小杯加入了少量未经加工的海盐的水。未经加工的盐有助于水进入细胞。

盗梦者二:房间太热

根据美国国家睡眠基金会的说法,感觉热会使人难以入睡。房间的温度和睡觉时所穿的衣服,以及寝具,都会影响睡眠。

解决方法

16℃至18℃是最理想的就寝温度。此外,你还可以尝试在睡前洗个热水澡,它会稍微提高体温,而离开浴缸会引起体温的轻微下降,从而向大脑发出与睡眠相关的信号。

盗梦者三:轻度抑郁

半夜醒来是轻度抑郁症患者的常见症状。睡眠与轻度抑郁之间存在着复杂的关系,很难确定谁是原因,谁是结果,但它们很容易形成恶性循环。

解决方法

及时去看心理医生,采取谈话疗法、调整生活方式和服药等治疗方法。

盗梦者四:看手机成瘾

如果你的睡前例行程序包括浏览微信,睡眠更有可能被扰乱。夜间把眼睛暴露在蓝光中会阻止身体生成褪黑素,这是一种促进睡眠的激素。

解决方法

调暗房间的亮度,睡前一个小时不再看电子设备的屏幕。

盗梦者五:上了年纪

每个人都有个生物钟,它用来决定晚上什么时候疲倦,早上什么时候醒来。到你60多岁的时候,你可能比30多岁的时候早2小时醒来。

解决方法

大多数老年人发现,当他们早点就寝时,更容易入睡。

盗梦者六:睡前饮酒

酒精有镇静作用,如果你喝得足够多,就能很容易地入睡。在最初的几个小时里,身体代谢酒精,它会阻止健康的快速眼动睡眠,这是睡眠最安稳的阶段。缺乏快速眼动睡眠会使你在下半夜变得焦躁不安,睡眠质量大打折扣。

解决方法

睡前2至3个小时内不再饮酒。

盗梦者七:呼吸问题

无论是季节性过敏还是感冒,都会导致夜间辗转反侧,因为你很难呼吸。然而,其他因素也会使气道狭窄,如鼻中隔偏曲、鼻息肉、扁桃体肥大或舌头过大,它们会造成睡眠障碍。

解决方法

侧身睡觉有助于解决上述问题,而仰卧睡觉会加重呼吸问题。如果不起作用,要及时去看耳鼻喉科医生。

盗梦者八:睡眠呼吸暂停

许多人认为睡眠呼吸暂停只影响超重的男性。然而,随着女性年龄的增

长,尤其是更年期的到来,她们变得和男性一样有可能患上睡眠呼吸暂停,即使她们的体重处于健康范围。

解决方法

睡眠呼吸暂停最常见的治疗方法是持续气道正压通气(CPAP),它能帮助患者在睡眠过程中保持气流畅通。

盗梦者九:甲状腺问题

过度活跃或活动不足的甲状腺可能会引起激素失衡的多米诺骨牌效应,使人难以入睡或频繁醒来。当甲状腺过度活跃时,心跳加速,肾上腺素分泌量激增,造成失眠和焦虑。当甲状腺活动不足时,患睡眠呼吸暂停的可能性增加了35%。

解决方法

通过一系列血液测试(如甲功五项)来确认或排除甲状腺疾病,服用处方药有助于甲状腺激素恢复到应有的水平,调整生活方式也能起作用。

盗梦者十:压力

无论是要求苛刻的老板,还是辛苦地照顾熊孩子,压力和忧虑都会使我们很难放松,剥夺一夜好觉。这是因为压力会激活大脑中与注意力和觉醒相关

总是半夜醒来什么原因? 来对对号

的部分,从而导致失眠。

解决方法

采取减压干预措施,如正念冥想和渐进式放松,对治疗这种睡眠障碍有一定的效果,包括因为压力而半夜经常醒来。心理治疗(如认知行为疗法)也对这类患者有益。

盗梦者十一:胃酸逆流

这种病(无论是否会引起烧心)会影响睡眠,烧心的不适感会把人唤醒。然而,即使你没有感觉到烧心,食道中的酸也会触发肌反射来清除它,从而扰乱睡眠。

解决方法

改变生活方式,如减少进食量,不在夜间进食和减肥对防止胃酸逆流有很大的帮助,偶尔发作时也可以服用抗酸剂和其他非处方药。

盗梦者十二:照顾别人

照顾生病的亲戚或朋友会成为压力源,从而扰乱睡眠。最近的研究表明,76%的护理者报告他们的睡眠质量差,尤其是女性护理者。如果爱人生病或患有痴呆症,护理者会变得悲伤和焦虑,这就影响到了睡眠质量。

解决方法

护理者需要保持平静的心灵才能安然入睡。因此,采取措施减轻焦虑是关键,如请护工或者要求其他亲友轮班护理病人。饮用甘菊茶也有帮助作用。

盗梦者十三:腹部脂肪过多

腹部脂肪多的人躺下时,身体必须更加努力地呼吸,这会致睡眠问题。腹部脂肪还会引发体内更高程度的炎症,从而破坏控制睡眠的神经通路。

解决方法

通过减少热量摄入和多做锻炼来减轻体重。

盗梦者十四:缺乏维生素D

哈佛大学公共卫生学院的研究者发现,缺乏维生素D与睡眠质量差有关。维生素D对大脑中对睡眠起作用的部分有直接影响。

解决方法

每天晒晒太阳,食用富含维生素D的食物,如高脂肪的鱼、鸡蛋和强化牛奶或橙汁。

盗梦者十五:态度不太积极

对睡眠的看法越好(相信它能使你快乐)并且在一整晚休息后感到精神饱满,实际上每晚睡觉的时间就越长。

解决方法

尝试记睡眠日记,内容包括睡了多长时间,一天中感觉如何,有多快乐,有多容易集中精力,下午的状态低迷对你打击有多大。这就有助于你理解睡眠对情绪和精力的影响。本报综合消息