

晚上一杯奶， 有个好睡眠？

牛奶含有丰富的L-色氨酸(tryptophan)，它能有效地暂时抑制大脑活动，让人更好地入睡。这真的有科学依据，还是仅仅是一个谣言？

果壳

牛奶中确实含有L-色氨酸，而L-色氨酸也确实可用于制造诱发睡眠的荷尔蒙5-羟色胺(serotonin)与褪黑激素(melatonin)。这可能也是这条流言广为人知的原因——确有一定的科学依据。

不过，除了牛奶，肉类中也广泛含有色氨酸，而一小份食物中含有的色氨酸总量一般并不足以让身体激素水平发生波动。

为了保护我们脆弱的大脑，它建立了一个“血脑屏障”保护自己免受外来物质的入侵。所以，任何要起安眠作用的物质首

先必须能穿过这个屏障才能起效。牛奶中富含包括色氨酸在内的各种氨基酸。这种蛋白质丰富的食物反而会降低色氨酸穿过血脑屏障的能力。

所以，与其喝牛奶助眠，不如吃些饼干。碳水化合物会刺激胰岛素的合成，而后者可以让色氨酸以外的氨基酸进入肌肉组织。这么一来，色氨酸更容易进入大脑，人就会变得昏昏欲睡。此外，大量进食会使血液流向消化道，大脑供血减少，产生疲乏和困倦感。但液体食物显然不如固体食物更有显著的这

种效果。如果你用一大碗夜宵取代牛奶，你也许会更易入睡(当然，也更易体会到什么叫“马无夜草不肥”)。

空腹服用色氨酸也能确保足够催眠的色氨酸进入大脑。美国曾有L-色氨酸补剂(每日剂量约1000~2000毫克)出售来治疗失眠、抑郁等问题，但FDA在1989年召回了这种补剂，因为研究发现这种补剂有可能造成一系列健康问题。不过，也只是有可能而已，它们与L-色氨酸补剂的具体关联至今尚无定论。

真相：牛奶可催眠主要是心理上的安慰剂效应。如果你继续对这点坚信不疑，那么牛奶或许真对你的失眠有效。其实，让人感觉有助入睡的很可能是牛奶的热度而非牛奶本身。确实有研究证明，皮肤温度上升则入睡速度加快。但大部分时候，一杯到胃肠道里的牛奶并不足以让你的皮肤温暖几分。相比之下，一个热水浴会有效得多。

全球首辆 3D 打印汽车 时速可达 112 公里

3D 打印技术在现今已经并不罕见，而应用 3D 立体打印技术生产的汽车您听说过吗？据英国《每日邮报》9月23日报道，世界上第一辆“打印汽车”日前在加拿大亮相，其耐用又环保时尚的特点令许多传统汽车都相形见绌。

据《中国日报》

这辆 3D“打印汽车”名叫 Urbee，是一辆三轮、双座混合动力车。它使用电池和汽油作为动力。虽然单缸发动机制动力只有 8 马力，但由于其小巧轻便，最高时速可达 112 公里。

先进的 3D 立体打印技术不仅使 Urbee 具有时尚前卫的流线型外观，还减少了制造过程中对原材料的浪费，可谓名副其实的环保车型。

与许多其他奇特的“新概念汽车”不同，这款汽车将会更加经久耐用，至少能使用 30 年。

据估计，Urbee 售价可能在 5 万美元左右，但批量生产后价格会下降。

该发明团队的负责人吉姆·科尔说：“可以说，这辆汽车的研发具有里程碑意义。”吉姆对于 Urbee 的前景充满

了信心。他说：

“运用 3D 立体打印技术设计和制造车辆彻底改变了我对车辆制造业未来远景的展望。这项技术定将有力推动‘数码制造业’的发展。”

3D 打印机出现在上世纪 90 年代中期，实际上是利用光固化和纸层叠等技术的快速成型装置。它与普通打印机工作原理基本相同，打印机内装有液体或粉末等“打印材料”，与电脑连接后，通过电脑控制把“打印材料”一层层叠加起来，最终把计算机上的



蓝图变成实物。

实际上，除了汽车制造业，许多其他领域也十分热衷于 3D 立体打印技术的应用。例如医疗器械制造者就计划运用该技术设计定制更加符合使用者需求的假体。

数码控

按键酷似密码锁的相机



近年来，数码相机的发展可谓是十分多样化，不仅操作模式上有了创新和改进，同时外观设计也多种多样。近日，巴黎设计师 Charlie Nghiem 亲手设计的概念型数码相机，外观设计格外新颖，相机型号为 rotor。Charlie Nghiem 所设计的概念相机，并未采用现有相机的按键设计。除了保留开关与快门按键之外，取消了所有多余按键，而是将所有相机按键都集中在机身的右侧，使用密码锁一样的设计，通过旋转拨轮实现对相机参数的调整和设置，十分有趣！

全球最小非接触静脉识别器



富士通公司近期发布了一款新产品——非接触式静脉识别器。这款新产品的长宽皆为 29 毫米，高为 11.2 毫米，其轻巧体积全球尚无同类设备可以与之相比。它能够一定范围内通过识别人体内的血管，接收到操作命令，从而将指令传输给控制设备，让机器做出反应。这款识别器甚至可以识别操作者的手指和手背信息，认出其独特身份。

发电机电池用前摇一摇



虽然充电电池已经相当的普及，但是传统的 7 号电池仍然是遥控器这样小耗电产品主力供电产品。而这种传统的碱性电池对环境的危害，相信已经让环保机构头痛到家了，不过现在他们可以轻松一下了。来自日本的兄弟工业公司推出了一种新型的电池 Vibration-power Generating Battery (VpGB)，可以取代 AAA 电池(7 号电池)。这种电池内置有一个小型的震动发电机，电池组由一个发电机和蓄电电池组成，能够提供功耗为 100mW 以内的电子产品使用。这种产品将会用于电视机遥控器、LED 照明设备等低功耗产品。使用这种电池的遥控器可以直到遥控器淘汰或者发电机损坏都不需要更换新电池，只需要在使用之前摇晃几下就能产生足够的电量来更换电视节目。