

肥胖不仅有害于形体美，而且于健康确实

节食：危险的自戕

丁向东

危害甚大。所以有关减肥的各种奇方异法，自然就应运而生了。其中影响最大，最容易为人所接受的，恐怕要首推节食之说了。

节食能减肥，这一点没有人会提出异议。只要愿意，它可以把你饿成一根干柴棒！这是因为人的生命是靠体内不停“燃烧”所产生的能量来维持的，而能源就来自于食物。一旦食物供不应求，就要消耗脂肪乃至肌肉去补充。胖人也就变得苗条了。由此看来，节食虽然可以减肥，但实际上是打的一场“消耗战”，这个危险本是不言自明的。可是现在有一种说法，认为节食不仅是有效的减肥措施，而且大益于健康，还是什么“医学上的新发现”，云云。

其实，所谓的节食疗法，绝不是什么新东西。早在一九〇八年，美国的卡尔顿就写了一本厚厚的书，名字叫《生命力、节食和营养》。其后的辛克莱于一九一一年又出版了《节食疗法》一书，鼓吹长期挨饿可以抵抗肺结核、梅毒、气喘、癌症、肝病、直至感冒和神经损伤所引起的一切疾病。好像只要你不吃东西，就可以长命百岁。后来有人

到法院去控告他，因为按照他说的办法，不少人因为身体极度虚弱，无力抵御疾病的侵袭而死亡了。但是辛克莱诡辩说：我肯定地觉得，他们的死亡并不是由于节食的原因，即使不节食，他们也会死的。其强词夺理和无知之可怕真是令人作呕！

因节食而死亡，并不只是过去有，现在也屡有报导。我国上海就曾发生过三个女青年因追求苗条，节食而死亡的事情。最近，就在节食理论发祥地的美国，许多科学家正在惊呼：节食正在造成严重的社会问题。纽约州北滨大学的普格勒斯教授著文说，在这所大学附属医院因为身材矮小和青春发育延迟而就诊的青少年，有百分之十以上是因为节食引起的营养不良造成的。其中有些儿童摄入的热量，只有正常人的百分之三十二。危害更甚的是，还有更多的青少年，虽然能长到平均的高度，但是由于长期的营养不良，而使健康受到各种疾病的潜在威胁。随着年龄的增长，其恶果将逐步暴露出来。

去年，英国的医生、营养学家和保健工作者，在一次讨论节食的会议上忠告人们：节食严重地危害健康。正如为了减少心脏病而拒绝吃牛奶和奶制品一样，其结果使骨质疏松症的骨折病人大大增加。以致身高降低，佝偻病蔓延。所以他们说：即使节食真的能起到一丝减肥健美作用的话，（天晓得！）充其量也不过是以一种疾病代替另一种疾病罢了。

能起一丝减肥健美的作用的话，（天晓得！）充其量也不过是以一种疾病代替另一种疾病罢了。

你知道有比太阳热二十五倍、光比太阳强一百万倍的星星吗？

美国洛斯阿拉莫斯国家实验室和亚利桑那州立大学的科学家们说，这颗叫 K 1-16，是世界上新发现的最热、并且又能震动的星。

什么是震动的星球？就是既能改变它的形状又能闪烁发光的星球。纵然太阳也能震动，但太阳的震动和 K 1-16 这样的星球比起来小得多。

尽管 K 1-16 比太阳热得多，也亮得多，但它的体积却只有太阳的十分之一，重量只占太阳的百分之六十。事实上，K 1-16 正变为一颗老的、走向灭亡的“白色的矮星”，它体积小

变越小，而密度却越来越大，如果用小饭勺来做试验，一勺 K 1-16 的重量小现约为一吨，将来一勺的重量就会成为许多吨。在一万年内——一颗星球生存的短促时期——K 1-16 将熄灭。

直到现在，科学家们相信，K 1-16 表面的温度是 300.000 °C F（大约 166,600 °C）。而太阳表面的温度却是 11,000 °F（大约 6,100 °C）。K 1-16 远离地球，大约有一万光年，这可是个好事。为什么？科学家们认为，如果 K 1-16 代替了太阳，它将把地球上所有的生物都烤焦了。

（李光）

一双冰冷的手扼住她的脖子

米卢斯的一幢公寓里生活着一对三十多岁的夫妻和一个小孩。丈夫塞尔日是机械制图员，妻子热玛是西班牙人，儿子名叫米歇尔。从 1978 年起，这家人一直生活在恐怖和痛苦之中，热玛更是受尽了折磨。

半夜里，常有人对她拳打脚踢，捏她的大腿，在肚子上搔痒。连续三个夜里，热玛总觉得一双冰冷的手在扼她的脖子，她拼命挣扎，开亮灯却不见有人，然而脖子上留有明显的伤痕。一天晚上，塞尔日看见热玛突然从床上滚到地下，象是被别人推下。这天夜里，热玛睡的床猛地向前移动，她的枕头突然被抽走了，无影无踪。第二天夜里，她睡到两用沙发上，忽然左腿好象被人抓住往下拖。她拼命拉住扶手，并且大声乱叫。丈夫匆匆赶来点亮灯，什么人也没有。可热玛的脚却跛了七天。

她穿过“幽灵”的“身形”

令人惊讶的是，波尔代热斯现象的制造者似乎知道了他们的打算，变本加厉地对他们横加折磨，使恐怖的气氛更为加剧。

一天中午，热玛来到厨房。桌子上一只罐头猛地飞起来，又砸到她的头上，顿时鲜血直流。一个寒冬的夜晚，暖气装置

突然出了故障。可是，全家人却热得要命。但是，温度计上的水银柱只指示着华氏 27 度。热玛将吉他放在桌子上，谁料它竟自行弹奏起来。

一天，热玛看到一个幽灵的“身形”，它正蹲在地窖的门口，见热玛走去，它站了起来，迎面走到楼梯口，站在那里不动。热玛勇敢地往前走，不顾一切地穿过了那个“身形”。她事后对记者说：“我觉得自己似乎穿越了一种不坚实的、冰冷的东西。”

热玛是罪魁祸首吗？

神秘的波尔代热斯现象纪实和科学初探

汉斯·邦德教授在塞尔日家进行了缜密的调查、心理测验和科学研究。他认为，热玛及全家的遭遇基本上是可信的、真实的。然而，邦德认为，热玛是无意识、折磨自己和孩子的凶手。热玛生平中的某些经历很能说明问题，在童年，她的周围也发生过某些轻微的波尔代热斯现象。如爱做预兆性梦，去西班牙母亲家短暂逗留时，母亲家中电器设备全都出了毛病。而她一走，一切又恢复了正常。

邦德认为，大多数情况下，具有超自然能力的“神经质”的人出现，会象催化

剂一样作用，导致产生波尔代热斯现象。

教授在热玛家设下自动摄影机

邦德教授在热玛房内安装了一部高度精密的雷达，它能使一台装有超灵敏度胶卷的 16 毫米摄影机启动 6 秒钟。摄影机将拍摄屋内的波尔代热斯现象。邦德在房内放置了常被挪动的物品，并且在门上贴了封条。

凌晨 1 时 30 分，摄影机开始启动。可是它拍了 30 分钟，而不是 6 秒钟，直到塞尔日关掉电源开关，摄影机才停下拍

摄。胶卷上只有三分之一的图像，而且显示出正常景色、房内特意准备的物品一样没动。但是，床位移动了，眼镜也不见了。更为奇怪的是，床底下出现了一幅用黑色软铅笔画的地理图案，它同几天前画在热玛臀部上的图案一模一样，可搜遍房间也不见那支黑色软铅笔。

尤其使人迷茫的是在一天夜里，塞尔日夫妇被一阵爆炸声从梦中惊醒。可是一直在转动的录音机竟然没有录下这段情景，磁带上传出的却是闹钟的滴答声和两人的呼吸声。

欧洲莱茵河中游右岸峡谷之中，有一块

罗累莱女神的歌声

高约数丈的悬崖，它名叫“罗累莱崖”。

岩石上建造有一尊栩栩如生的少女塑像——“罗累莱女神像”，它披着长长的秀发，含着忧伤注视着滚滚而来的莱茵河。岩石脚下是狭窄的河床，莱茵河奔腾而来，注入峡谷时激荡回旋，陡峭的石壁被湍急的河水冲刷出波浪赭褐色水纹，河道暗礁密布，致使无数舟楫粉身碎骨，更增加了深峡湍流凶险、神秘和阴森的气氛。

“罗累莱岩”位于德国波恩以南一百多公里处的峡谷东侧，自古以来，广泛流传关于它的许多神话故事。传说在远古时代，有一个名叫“罗累莱”的痴情少女被她背信弃义的爱人所抛弃，她悲愤地从这块悬崖跳入莱茵河，死后变成一个十分美丽的女神。每当朝阳初起、晨曦普照或夕阳西下、红霞漫天时，罗累莱女神便坐在这块岩石上，用一把金黄的梳子梳头，飘逸的金发上黄金首饰闪烁着奇光。她一边梳，一边柔声唱着哀婉动人的情歌……德国十九世纪的伟大诗人海涅曾为这个悲哀的古老神话所打动，写下了题为《罗累莱》的著名诗篇。

神话归神话，但是自古以来，确有不少人反映，在天气不好的早晨，能听见从天空传来的一种隐隐约约的哀歌声，有人把它称为“罗累莱女神的歌声”。当这种怪声在天空出现时，鸟群就会惊恐不安地到处乱飞，乱作一团。为什么？这是自古以来许多人迷惑不解的一个谜。

最近，美国匹兹堡大学梅尔文·克赖圣教授经过长期的研究和探索，终于对所谓“罗累莱女神歌声之谜”作出了科学的解释。他指出，传说的所谓“女神歌声”，并不是什么神秘的怪声，实质上就是大气层的震动声与鸟群鸣叫的混合声。原来，黎明时，当初升的太阳放射出来的荷

电微粒子团突入地球大气层时，使大气中的分

子和原子受到强烈冲击，就会使大气层产生一种高能的发光现象，并同时产生一种低周波的震动声音来。一俟外界的阳光、湿度、温度和地电等自然环境条件适合时，低周波震动声音的一部分，就可能传到听觉特别灵敏的一部分人的耳朵里，所以，这一部分人在某一独特的自然环境中就可能听到这种“天际怪声”。而所谓“天际怪声”，是大气层产生的低周波震动声音的一部分。

鸟之所以能具有灵巧的



怎么不来水？姚金才

飞行能力，原因颇多，其中重要的原因之一是由于鸟具有一种能感应地磁场的特殊功能。鸟体内有一种名为“拉西纳”的感觉器官，这种感觉器官的最主要缺点，是不能辨别非可见光范围的光线。因此，鸟对大气层产生的一种高能发光现象，很不适应，同时加上大气层产生的低周波震动声波，使鸟最容易受到迷惑和干扰，鸟的精确飞行能力便突然失常，于是就乱作一团。当低周波震动声与鸟群的喧叫声混成一体时，有些人听到了就觉得它是一种宛如歌声的“怪音”了。

一天早晨，塞尔日兴冲冲地打电话给邦德教授，宣称凌晨 3 点 30 分录到了波尔代热斯的声音。然而，中午，声音突然从磁带上消失了。晚上，录音机也不动了。三天后它又正常运转了，可是磁带又无影踪了。

科学家们走进了迷宫

科学家们试图确定，什么样的心理状态才能使某些人产生超自然能力，从而导致波尔代热斯现象的产生。因为心理测验及研究资料表明，在某些情况下这些人确实引发了波尔代热斯现象。遗憾的是，原先估计能引发波尔代热斯现象的紧张、烦躁、苦恼、失望和愤怒等心理状态在新的试验中均告失败。

汉斯·邦德教授最近又提出了一种催化剂在起作用，它能唤醒人类去揭示没有认识的物质的某些属性。这些属性与目前人类所熟知的物理和能量进程，以及现有物理定律完全不相容。不过，他又认为，在心理领域和物理领域之间形成了一种极特殊的相互作用下，似乎就会产生波尔代热斯现象。

现在，神秘的波尔代热斯现象还在层出不穷地给人们带来震惊和思索。它使科学家们陷入了似乎是无穷无尽的迷宫，不过，他们终有一天会走出迷宫，将使神秘的波尔代热斯现象昭然若揭。

（完）