

万里长城有多长？长度为何难测量？



图据《湛江晚报》

长城历经 2000 多年持续营造，宛如一条巨龙，横亘在中国辽阔的大地上。“都说长城两边是故乡，你知道长城有多长？”

2009 年 4 月，国家文物局和国家测绘局联合公布明长城的长度为 8851.8 公里。根据国家文物局 2012 年发布的长城资源调查成果，历代长城总长度为 21196.18 公里。

中国长城研究院院长、《中国大百科全书》（第

三版）·长城卷》副主编赵琛说，随着长城学研究的深入，人们对长城的认识逐渐发生变化，长城的概念和长城的长度也在发生变化。中国历史上有三次大规模修筑“万里长城”的过程，分别是秦长城、汉长城、明长城，要统计长城的长度，历代长城缺一不可。

2019 年 12 月，中共中央办公厅、国务院办公厅印发《长城、大运河、长征国家文化公园建设方案》指出，在建设范围上，长城国家文化公园，包括

战国、秦、汉长城，北魏、北齐、隋、唐、五代、宋、西夏、辽具备长城特征的防御体系，金界壕，明长城。

长城资源分布几乎覆盖了半个中国，《长城、大运河、长征国家文化公园建设方案》极大地丰富了长城的内涵。专家认为，目前一些省份仍存在“地方没有申报、国家没有认定”的长城资源，其长度也没有被计算在内，希望通过第四次全国文物普查，能把这些长城资源给予认定。

赵琛说，统计全国长城的总长度，需要统一培训测量人员、统一对长城的认识、统一测量标准、统一计算方式，才能最大限度减少长城长度测量的误差。

近年来，赵琛多次组织科考队寻找长城东、西起点，经查阅长城资料和实地调研，他认为位于辽宁省丹东市宽甸满族自治县红石镇的兴隆堡烽火台，是目前已知鸭绿江边中国境内最东端的烽燧，该烽火台位于虎山长城东侧直线距离 68 公里处。他还带领科考团队十余次深入新疆大漠戈壁进行长城考察：“我们今年新发现了新疆乌恰县山河关隘遗址，这比我们之前发现的长城‘西起点’，又向西延伸了 60 余公里。”

赵琛说，由于以前长城概念、测量技术等方面的局限，加上各省区市记录的标准不同，所以目前统计出的长城总长度也不完全准确，知名古建筑学家罗哲文认为，我国历代长城长度总和至少有 5 万公里。因此，万里长城有多长，还有待进一步测量。（据新华社 曹国厂）

天冷了 怎么开窗通风比较好？

近期，全国多地降温，部分地区出现降雪。天气越来越冷，很多人都喜欢紧闭门窗，北京市疾控中心提示，长期密闭不通风会造成室内空气不流通，对身体健康有一定危害。日常开窗通风要选择好时机，上班后开窗通风，下班回家后再关上窗户，既不会耽误取暖，还能够保持室内空气流通。

北京市疾控中心表示，室内环境密闭，容易造成病菌滋生繁殖，增加人体感染疾病的风险，冬季是呼吸道传染病的高发季节，开窗通风可以有效降低室内致病微生物浓度，改善室内空气质量，减少化学污染物的含量，降低室内二氧化碳的浓度。此外，阳光中的紫外线还有辅助杀菌的作用。

据专家介绍，天气变冷，要选择合适的时机通风，避免着凉。早晨室内空气含氧量降低，而且整理床铺时，尘螨皮屑等乱飞，居室急需通风换气；做饭时最好把厨房的窗户打开，方便炒菜时产生的大量油烟及时排到户外，避免污染室内空气；中午气温升高，在大气底层的有害气体逐渐散去，此时开窗换气效果较好。

每次开窗通风的时间不低于 15 分钟，20 至 30 分钟为宜。如果只将窗户开个小缝，通风时间需增至 30 至 60 分钟，每天开窗通风 3 至 4 次。通风方式以形成对流为佳，例如打开家中距离最远的窗户和门，让流动的空气穿过整个房间。

北京市疾控中心提示，在雾霾和沙尘天气，室外大气污染较重，应关闭门窗。大风可造成扬尘，且易使空气中污染物扩散，风力 5 级以上时应关闭窗户，等风力较小时，将窗户开一条缝即可。另外，冬季切忌衣着单薄吹风或出汗时吹风，以防诱发感冒，心血管及呼吸系统疾病患者对寒冷刺激尤为敏感，在开窗时要尤其注意保暖。

（据新华社 侠克）

为什么一换床就睡不着了

你认的其实不是床，是熟悉的环境。《当代生物学》曾发表过相关研究——在某个陌生环境的第一次睡眠，会难以入睡。这类睡眠障碍被称为“第一夜效应”，也叫“首夜效应”。

为何叫“第一夜效应”？因为认床往往只发生在陌生环境的第一夜，其本质是对新环境的不安和警惕。

其实这种现象，在鸟类和海洋哺乳动物里很常见。它们如果认为周遭环境不安全，睡觉时一半的大脑在休息，另一半的大脑则保持警醒，以便对周遭环境的突发状况作出及时的反应。这种有趣的现象叫作“单侧脑半球睡眠”。

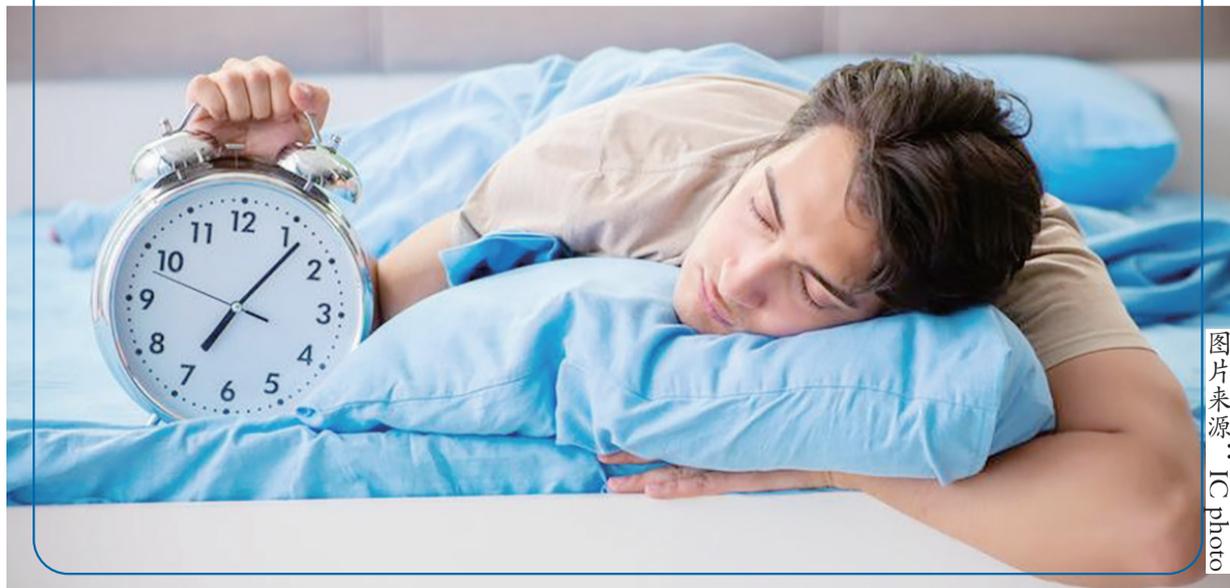
1999 年，印第安纳州立大学的查尔斯教授做过一个实验，安排一群鸭子排排站睡觉，结果发现在队伍前端，隐蔽性较好的鸭子，两只眼睛都闭着睡。睡在队伍尾端，靠外的鸭子，会自动担负起半睡半醒的守护角色，而且会把睁着的

那只眼睛朝向天敌可能入侵的方向。

美国布朗大学的专家们受到启发，开始猜想人类是不是也有两侧大脑不对称的休息模式？于是他们做了睡眠实验。结果发现，在睡眠实验的首夜，左右脑半球表现出不一样的睡眠深度，半边脑“沉睡”，半边脑相对“清醒”。后续研究还发现，在睡眠实验的第一夜发出“异响”，清醒脑的振幅反应更为激烈，意味着它的警觉程度更高。到了第二晚，被试者对睡眠环境变得熟悉，左右脑半球沉睡/清醒的差异随之消失，明显比第一夜睡得更熟了。

总之，“第一夜效应”很普遍，这不是敏感、矫情、睡眠质量差，是人类的一种自我防范机制。也因此，如果到了陌生环境，想睡眠质量好，可以携带熟悉的物品助眠，让大脑感到安全，比如常用的枕头、毯子、睡衣，或者熟悉气味的香氛蜡烛等。

据《山西妇女报》



图片来源：IC photo