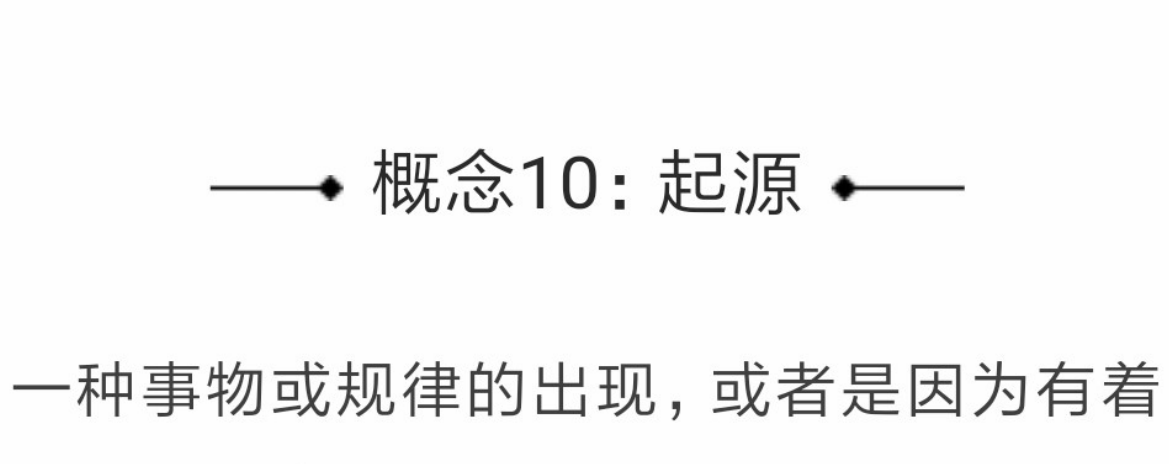


色的起源

卓克

12小时前



因为随机

火绝。

—— 防晒的历史 ——

最早的防晒霜是什么时候出现的？这个不太好回答，因为人类发现的最早的文字记录中，就已经有了防晒霜的配方了，是茉莉花精油和米糠调制的一种糊糊，把它涂抹在皮肤上防晒。

这一份是3700多年前写的，是古埃及的

一个时代的医师写下来的。

代的医学比起来，里面的科学成分就不值一提了，但相比除了最近400年以外的其他的医学记录来说，医学价值是毫不逊色的。

除了这份纸草文稿之外，还有一卷叫做

是3500多年前写的，也是记录古代埃及医学的合集。我们对古代埃及医学的了解，90%以上都是来自这两份纸草文稿，剩下10%的内容就是金字塔内墙上刻的文字。

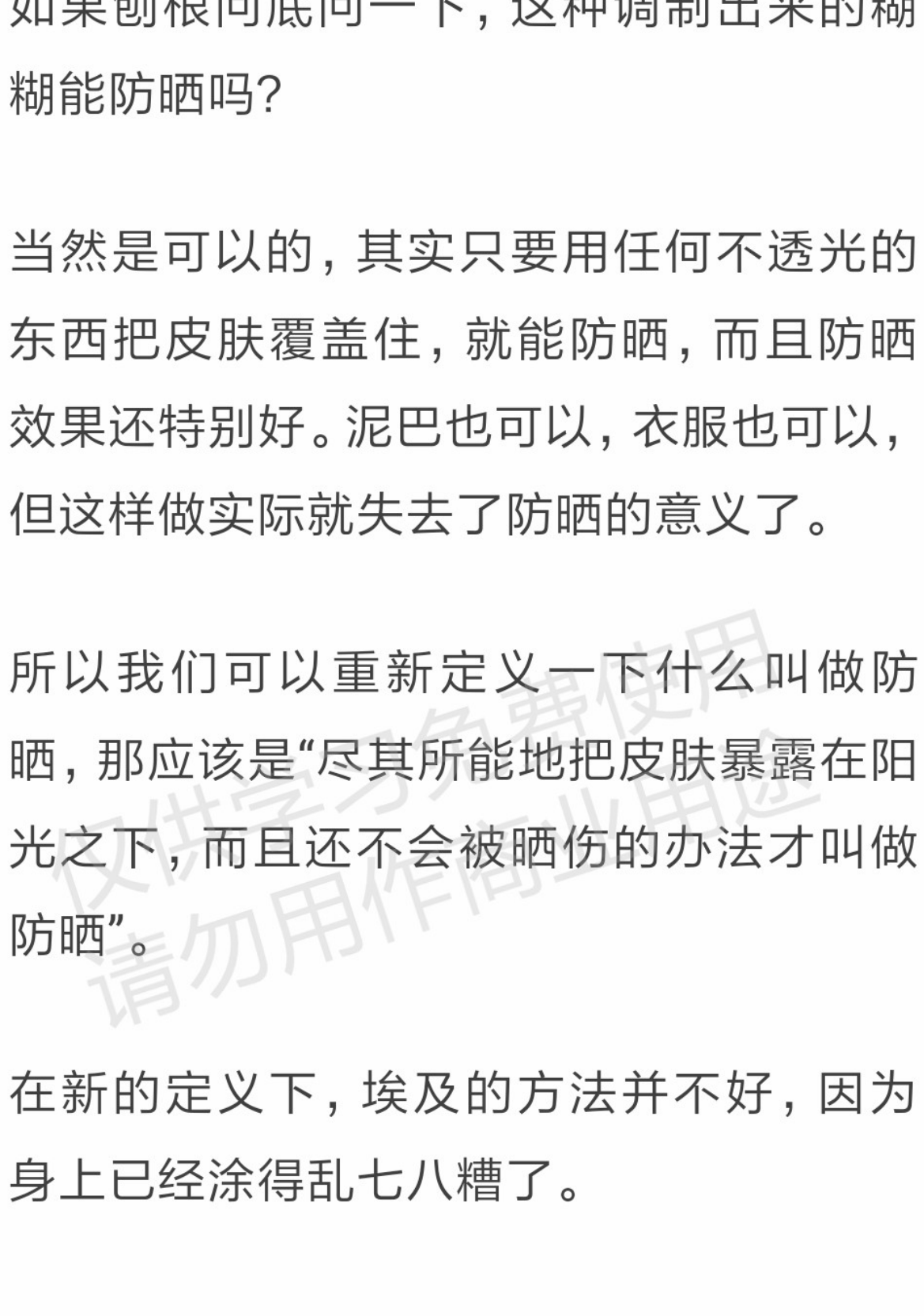
head, and the first seven of these appear to be prescriptions for how to treat a patient with a skull injury, leading scholars to believe the text was written or edited to focus on battle wounds. In 1600 B.C., Ancient Egypt was going through a period of civil strife, perhaps prompting a physician to create a copy of the text for ready reference in case of battle.

Cases 5 and 6 describe serious head wounds with skull fractures (in the second one with the brain exposed); the text advises the physician that they are injuries "for which nothing is done, indicating that the physician must know his limits, for his patient's sake and probably his own.

Case 5 makes reference to a treatise called, "The Nature of Wounds," which is now lost. This gives us a clue to medical literature of the time consisted of far more than the text in this papyrus, and certain works were probably widely known among Egyptian physicians.

In Case 6, the text makes the earliest known reference to the brain, comparing its convoluted structure to "spikes that haften in copper through smelting." Such comfortable knowledge of the brain's appearance and its meningeal membranes suggests that the author had experience with dissection and close observation of this vital internal organ.

《艾德温·史密斯纸草文稿》



晒太阳的利与弊

简单地说，不晒太阳真的会死。因为最重

要的一点，就是要保证阳光晒到皮肤上，身体才能合成维生素 D。这个过程皮肤起到决定性的作用，它是人类维生素 D 总量中90%以上的来源。

具体的细节我放在本周的答疑里说，这也

基本上陆生的哺乳类动物就是靠阳光来合成维生素 D 的，皮肤做这个工作效率还是挺高的。比如说夏天穿一个 T 恤，穿一个短裤出去，20 分钟晒回来的成果就能支撑

一整天对维生素D的消耗。这对野生动物来说当然没有任何问题，就算是对整天对着电脑的上班族来说，问题也不大，因为你上下班路上、中午吃饭的路上、这么点

他们是有可能会缺乏的。那怎么

了,也不多。

还有一些人是故意去晒太阳，尤其是最近20多年，欧洲人，尤其是崇拜小麦色的皮肤的人，夏天就涂了各种防晒油去海滩上晒。其实夏天里，全部的皮肤都暴露在日光之下，就算是涂了防晒霜也是很危险的。

成维生素 D 的那个波段的紫外线，对 DNA 造成的伤害也是最大的，所以晒太阳是利弊的。

但不用一听说 DNA 的损伤就被吓得不行，因为身体内时时刻刻都发生着无数次的 DNA 损伤，我们身体也在无数次地修复和清理。

造成损伤之后，身体就会产生前列腺素和缓激肽，这两种物质都属于是让人感觉更加难受的东西，在皮肤表面聚集之后，皮肤就会对热非常敏感，就有点像涂了辣椒汁一样。正常的时候，你摸的东西都是温温的，现在再碰到就会觉得烫得不得了。

但也正是因为有了这种敏感性，才让我们不敢再往阳光下去了，因为只要皮肤再被照到，暖融融的感觉就变成了滚烫的感觉。

所以，一旦晒伤之后，我们就更倾向于躲

在阴凉处。而且晒伤之后皮肤还会促进一种叫做 CXCL5 的蛋白质大量合成，它是专门刺激神经纤维的，让晒伤的人产生持续的疼痛，这个也算是一种让人长教训的蛋白质。你想，疼了几天，今后那个人再也不敢在毫无保护的条件下，在烈日下待很长时间了。但这些都属于是通过炎症反应，在感受上给人的一种警示，它并没有起到保护作用。

地球上确实有很多人，在人类漫长的16万年的历史中，没有条件总躲在阴凉里，他们至少要在草原上长期地尾随猎物，等到合适的时机捕杀它们，当食物吃掉。如果会不保护，这些土国就得去适应了。保护

际上没有。那是因为人体还有一个效果非常好的保护机制，那就是分泌黑色素。

我们大约是在距今120万年前，开始靠黑色素来抵御紫外线的，在这之前我们靠的是浓密的毛发。想看黑色素是什么样的，也很方便，皮肤上那些深颜色的，黑颜色的都是它们聚集在一起的样子。但如果我们好奇，将猫、狗、猪、牛、羊的毛全都剃光了，你一看，大部分动物的皮肤都是粉嫩的，那上面基本上没有黑色素。

我们褪去毛发，从某一个角度上说是很大的牺牲，因为在非洲大草原上追逐猎物，势必就面临着强烈的日光，就要被晒。但同时，我们褪去毛发也获得了一个巨大的优势，那就是我们的散热能力成为了所有哺乳类动物中最强的。

它强到什么程度呢？

褪去毛发的人类可以保持中速的奔跑3个

所以，从120万年前，只要

人类盯上的动物一定会被吃掉的。也正是在这个过程中，人类的皮肤变成了炭黑色。

大家可能看 NBA 的比较多，其实那些黑人球员大部分的皮肤都是棕黑色的，或者是

棕色的。120万年前，生活在非洲的人类祖先的皮肤是黑到家的那种炭黑色。



非洲球员维阿（左）美洲黑人混血球员罗纳尔多（右）

也正是这样高浓度的黑色素，可以把99%以上的紫外线都吸收，让它们不至于伤害到皮肤细胞里的遗传物质。没有屏蔽掉的剩下1%就留着合成维生素D了。

已经没有留下后代

开了东非，这次的出走是成功的，它就造就了今天全世界所有的人类。他们散布到世界各地，但也势必有一部分人是远离赤道的，这样光照强度就小了，那些人皮肤的黑色素的量就算下降了也不一定得皮肤癌。所以渐渐地，我们就在世界各地出现了纬度越高，皮肤越白的情况，这本来是自然而然的事情。

但没想到最近100年，曾经生活在赤道附近的人开始向高纬度地区迁移，这就会导致皮肤癌发病率增加。

了，所以问题又出现了。对那些移民的非洲黑人来说，本来日照强度就减少了70%、80%，结果他们的黑色素还在拼命地

