

老師：高嘉謙

書名：一日一頁圖解生活科學

作者：千葉和義

出版社：墨刻出版

分享：

在我們每天的生活中，不論食物、生物、宇宙和地球、身體、自然、物品的原理都同科學息息相關。我們好多時都會抱着「為什麼」的態度去探究一些科學上的問題，例如：天空與宇宙的分界在哪裡？紅茶與綠茶有什麼不一樣？西瓜為什麼會有條紋等，現在就讓我分享書中數個生活科學的例子。

首先，為什麼我們很容易把夢忘記？如果想知道答案，我們必需了解睡眠的種類。睡眠可以分成兩種，分別是睡得深沉的非快速動眼期睡眠和睡得較淺的快速動眼期睡眠。在非快速動眼期睡眠時，身體與大腦兩者都在休息；但快速動眼期睡眠則只有身體在休息，這兩種睡眠會交替出現。而夢境主要出現在快速動眼期睡眠。根據推測，大腦或許在快速動眼期睡眠時，透過作夢整理白天發生的事情，確實留下記憶。而且我們很快把夢忘記是防止記憶混亂。

第二個可以分享的科學知識是香蕉上的黑點是什麼？香蕉皮中含有多酚這種物質。多酚具有與空氣中的氧氣結合氧化。所以當香蕉只要放著，外皮中的多酚就會逐漸氧化，當隨著時間經過，外皮表面的黑點會變得越來越多，顏色也會越來越深。再加上香蕉果肉所含的澱粉，也具有隨著時間轉化成糖分的性質。所以，外皮上的黑點正告訴我們香蕉已經夠甜的證明，並不是它已經變壞了。

最後，當我們面對有科學上的問題時，一定要作出假設。

而且就如數學家皮爾斯所講：「建立假設之前，必須先有驚訝」，當你有懂得驚訝的精神時，就代表你對生活上的科學問題有興趣。

