

人体探秘

久坐像吸烟一样可怕

对一个忙碌的上班族来说,一天通常是这么度过的:8个至10个小时坐在电脑旁,两个小时坐在沙发上看电视,在各种场合坐着进行交际的时间至少3小时……这样算下来,一天中15个小时都是在椅子上度过的。一项来自美国密苏里大学的研究表明,久坐给人们带来的危害不仅是腰酸背痛这么简单,而是像吸烟一样可怕!

“如果每天上班连续坐好几个小时,回家后又继续坐在电视机前,这些人除了会患上腰椎疾病,患心脏病、II型糖尿病的机率也会大大增加。”美国密苏里大学的马克·汉密尔顿教授说,这与吸烟给健康带来的危害很像。多项研究表明,吸烟是许多心、脑血管疾病的主要危险因素,冠心病和高血压病患者中75%的人有吸烟史。冠心病发病人群中,吸烟者比不吸烟者高出3.5倍,心肌梗塞发病率则高达6倍。

另一项针对900人的研究还表明,吸烟者的腰背疼痛发病率远远高于非吸烟者,这是因为香烟中的一氧化碳等有害物质会降低椎间盘组织的血液供应量,造成局部组织由于缺血缺氧而导致疼痛。

另外,研究对比还发现,经常在电脑前久坐的人,皮肤容易缺水干燥,会加速肤质老化,从而形成皱纹。吸烟也会加重眼部皱纹的形成,因为吸烟的人常会不自觉地眯眼睛,久而久之就会形成习惯,引起皱纹。香烟的挥发物对眼睛的刺激也很大,使眼睛时张时闭,导致眼皮疲劳,失去弹性,并使之变黄



变皱。

澳大利亚墨尔本的国际糖尿病学会的研究则显示,即使每天运动两小时,也不能弥补十几个小时坐着不动所带来的危害。

因此,专家建议,每工作或学习40分钟,人们就要起来活动5分钟至10分钟,简单地扩扩胸、摇摇头、伸伸懒腰就能起到良好作用。(琪琪)

科学解惑

什么声音最扰人清梦

女性对孩子哭声最敏感 男性更容易被汽车警报声吵醒

夜深人静时,孩子开始哇哇哭闹,母亲立即醒来,而父亲还在打鼾,母亲难免埋怨丈夫装聋作哑。事实上,父亲可能冤枉了。因为研究人员发现,睡眠中,男女对相同声音的敏感度不同。女性对孩子的哭声最为敏感,而男性更易被汽车警报声吵醒。

英国萨塞克斯大学的思维实验室进行了一项睡眠测试。研究人员给成年志愿者创造了一个睡眠环境,然后制造一些噪音吵醒他们,同时用仪器观察志愿者的大脑活动变化。

研究人员发现,女性不管是否为人母,都对孩子哭声最敏感。但对男性而言,孩子哭声甚至不在几大“扰人清梦音”之列,他们对汽车警报声之类的声音更为敏感。

对男性而言,最容易打断睡眠的几大“祸首”是汽车警报声、风声、苍蝇嗡嗡声、鼾声、下水道排水声、蟋蟀叫声、时钟滴答声、钻孔声、水龙头滴水声;而对女性而言,最容易吵醒人的几大噪音是:孩子哭声、水龙头滴水声、吵闹声、鼾声、苍蝇嗡嗡声、钻孔声、汽车警报声、风声和下水道排水声。

近日,英国《每日电讯报》援引心理学家戴维·刘易斯的话说:“这项研究显示,女性对那些可能威胁孩子安全的声音更敏感,而男性则对那些可能对整个家庭构成威胁的声音更警觉。(黄敏)



摩登时代



德国人热衷庆祝香菜婚

人们爱把婚姻的年数比做质地不同的物质或是软硬不同的金属,以衡量婚姻的牢固程度,比如结婚一周年被称为纸婚,第5年是木婚,第25年是银婚,第50年为金婚,第60年是钻石婚等。在德国,除了这些各国皆有的称呼之外,人们还喜欢用可做调料的植物来称呼婚龄。如结婚12年半被称为“香菜婚”,婚后第33又1/3年被称为“大蒜婚”,第66又2/3年是“小葱婚”。

德国人以性格古板著称,平日里人与人之间小心翼翼地保持着距离,一般来讲,就是朋友之间也很少无约造访,更不会到了别人家里反

客为主,但是在“香菜婚”上,德国人展示出了完全相反的一面。

在这一天,庆祝“香菜婚”的两口子除了保证家里有一束香菜之外,什么都可以不准。亲友会带着吃喝的东西和碗盘刀叉前来,吃完后再把用过的餐具带回去洗,绝不给女主人添麻烦。

结婚12年半被称为“香菜婚”不乏深意:夫妇二人已经一同走过了半个银婚,应努力保持感情的新鲜度。香菜是常见的调味料,一年四季都可以买到。它不仅代表了绿色的生机,而且能使饭菜更可口,生活更有滋味,但放太多也不行,还得适量。这就是生活的艺术了。(海霞)

知客谈资

智力游戏有助减肥

有没有办法坐在椅子上不动,就能消耗大量卡路里?答案是有的。只要你在猜谜语或做纵横填字游戏等智力题就行。

英国科学家近日指出,做智力游戏能令卡路里加速消耗。一块巧克力饼含热量56卡路里,一块奶油蛋糕含57卡路里,一块果酱玉米饼含85卡路里,而猜谜语或做智力题可以平均每小时消耗90卡路里热量。也就是说,做一小时智力游戏足以抵消吃这些甜点摄入的热量。连续做两小时智力游戏,则可以抵消喝一瓶550毫升装啤酒所摄入的热量(182卡路里)。

六成妻子偷看丈夫手机

日本东京一项调查显示,61%的已婚女性偷看过丈夫的手机。

以500名年龄在20岁到39岁的日本已婚女性为调查对象,结果发现,61%的受试者曾偷看过丈夫手机的通话和短信等记录。其中,35%的受试者说,她们想检查丈夫是否有外遇,34%的人说此举是出于好奇,28%的人说她们想检查丈夫是否有事情瞒着自己。

当被问及偷看结果时,一名受试者说,确实发现了“蛛丝马迹”,但“丈夫大怒,还不道歉”。另一名受试者说,没有发现丈夫对自己隐瞒什么,“好像松了一口气,但又有点儿失望”。

基因相亲真的好吗

基因相亲是欧美一些基因测试公司推出的以DNA助男女速配的服务。瑞士基因测试公司表示:如果基因配对得好,伴侣之间会有更好的沟通交流,减少吵架和不忠的机会,双方可白头到老,甚至诞下更健康的宝宝。但同时也有专家指此想法很“荒谬”。



新词新语

抄号族

“抄号族”是以年轻白领和在校大学生为主的一个群体。他们共同的特征是都喜欢购物,但又没有雄厚的经济实力来支撑,于是只在商场逛,记下货号,再去网上购买。“只看不买”的“抄号族”让各品牌售货员头疼不已。

暖气线

这是一条在现实中国确实存在但并无确切说法的一条线。这条“暖气线”大概以秦岭——淮河为界,其北的居民楼普遍安装了集中供暖设备,而界线以南则没有。

宅童

“宅童”指喜欢闷在家里,整天沉迷于网络的青少年。这些孩子不喜欢运动,没有其他爱好,更没有时间学习,他们把几乎所有最美好的时光都交给了网络。宅童的产生跟家庭教育、孩子本身以及周围环境都有重要关系。

网络善客

他们是一群年轻时尚、富有爱心、长期通过网络方式支持社会公益慈善活动的新新人类。这个群体不只是参加网络捐赠或网络拍卖,还通过各种网络平台,发出公益倡导,开设公益小店(收益全部或部分捐赠给公益事业),或者组织慈善义卖、建立慈善网站等活动,以实际行动支持社会公益。它是继“博客”、“播客”、“换客”之后,流行的又一种“网络客”。(达仲)