

人体探秘

# 世界上最健康的作息时间表

7:30: 起床。英国威斯敏斯特大学的研究人员发现, 早上5:22至7:21起床易使心脏病发作, 因此, 在7:21之后起床对人体健康更加有益。起床后喝一杯水, 以补充晚上的缺水状态。

7:30~8:00: 在吃早饭前刷牙。早饭前刷牙可以在牙齿外面涂上保护层, 防止牙齿遭腐蚀; 要么, 就等早饭后半小时再刷牙。

8:00~8:30: 吃早饭。“早饭必须吃, 它可以帮你维持血糖水平的稳定。”伦敦大学国王学院营养师凯文·威尔伦说。早饭可以吃燕麦粥等, 这类食物具有较低的血糖指数。

8:30~9:00: 步行上班。马萨诸塞州大学医学院的研究人员发现, 每天走路的人, 比那些久坐不动的人患感冒病的概率低25%。

9:30: 开始一天中最困难的工作。纽约睡眠中心的研究人员发现, 大部分人在每天醒来的一两个小时内头脑最清醒。

10:30: 让眼睛休息一下。如果你使用电脑工作, 那么每工作一小时, 就让眼睛休息3分钟。

11:00: 吃点水果。这是应对体内血糖下降的好方法。

吃一个橙子或一些红色水果, 能同时补充体内的铁含量和维生素C含量。

13:00: 一顿可口的午餐。最好吃一些豆类食品。

14:30~15:30: 午休一小会儿。那些每天午休30分钟或更长时间、每周至少

午休3次的人, 因心脏病死亡的概率会下降37%。

16:00: 喝杯酸奶。在每餐之间喝些酸牛奶, 有利于心脏健康, 稳定血糖水平。

17:00~19:00: 锻炼身体。根据体内的生物钟, 这是运动的最佳时间。

19:30: 晚餐少吃点。吃得太多会引起血糖升高, 增加消化系统的负担, 影响睡眠。应多吃蔬菜, 少吃富含卡路里和蛋白质的食物, 吃饭时要细嚼慢咽。

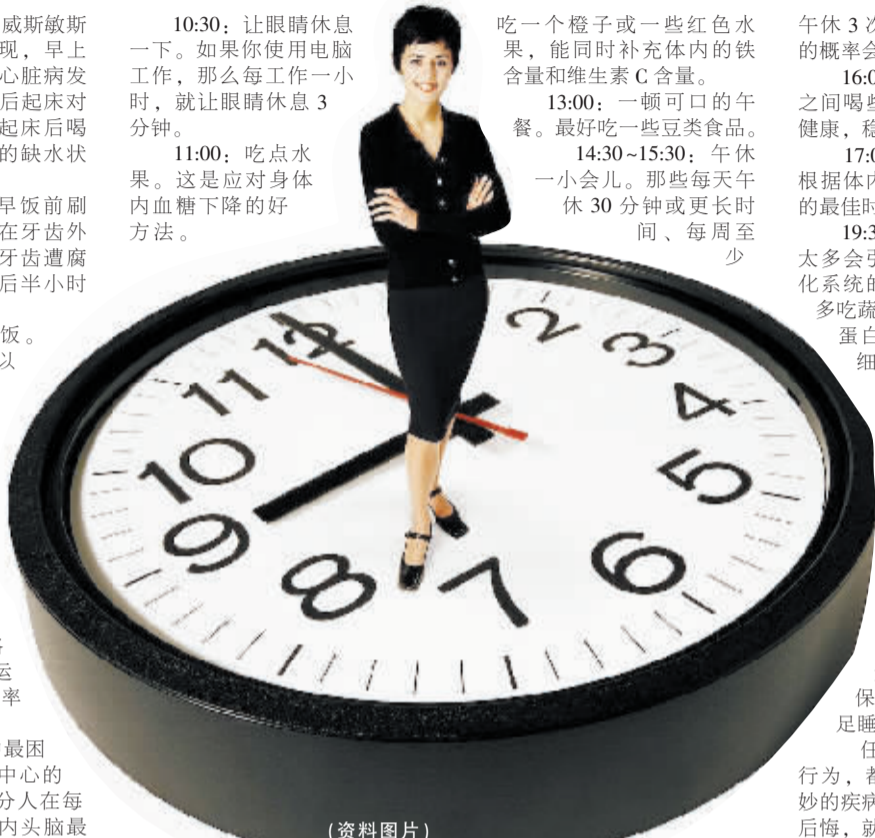
21:45: 看会儿电视。此时可以看电视放松一下, 但尽量不要躺在床上看电视, 以免影响睡眠质量。

23:00: 洗个热水澡。体温的适当降低有助于放松和睡眠。

23:30: 上床睡觉。如果你早上7:30起床, 现在入睡可以保证你享受8小时的充足睡眠。

任何试图更改生物钟的行为, 都将给身体留下莫名其妙的疾病, 20年或30年之后后悔, 就来不及了。

(韦铭)



(资料图片)

生活讲义

## 怎样减少喝醉酒



喝酒前, 先喝一点儿全脂鲜牛奶或酸奶, 以在胃表面形成一层保护膜, 减少对酒精的吸收。喝酒时, 有意识地选择豆腐类菜肴作下酒菜, 豆腐中的半胱氨酸能将酒精的代谢物分解, 使之迅速排出。酒后, 多吃鲜橙、苹果等富含维生素C的新鲜水果, 以减轻对酒精对肝脏的损害。如果喝醉了, 可以喝温热的蜂蜜水、绿豆汤或盐水来解酒。酒后千万不要喝茶, 以免加重心脏负担。

## 为啥早晨会口臭

即使晚上睡觉前刷了牙, 早上醒来, 人们还是会感觉嘴巴里味道不好。这是因为睡觉时唾液分泌减少, 同时细菌大量滋生, 口中的食物残渣被细菌分解所致。可以看出, 唾液对保持口腔健康很重要。对早晨出现的口臭, 人们不用担心, 一般通过刷牙就能改善。如果是牙周炎或胃热等疾病造成的, 就不能大意了。

## 身上哪儿最怕冷

很多人都知道, 眼睛是不怕冷的, 那么, 人体哪些部位最怕冷呢? 除鼻尖、耳朵、手指等肢体末端外, 人体真正怕冷的应该是颈前部和脐腹了。颈前部俗称喉咙口, 这里受寒风一吹, 全身皮肤的小血管都会收缩, 时间一长, 人体抵抗力就会下降。脐腹部面积大, 皮肤血管分布较密, 散热迅速, 一旦受寒, 极易发生胃痛、消化不良、腹泻等疾病。

另外, 外界温度越低, 头部散热越快。因此, 冬天戴帽子出门是很好的选择。

## 小狗到底多聪明



很多人好奇: 小狗究竟有多聪明? 加拿大心理学家科伦博士认为, 狗的智力已经接近两岁至两岁半的儿童。

在语言方面, 经过普通训练的狗能记住的单词为165个, 其中一些智力超群的小狗, 甚至可以记住250多个单词, 这相当于一个两岁孩子的词汇量。除了记单词之外, 小狗还会做算术, 进行一些一加一之类的简单计算。

知客谈资

## 科学界的雷人发现

2009年, 科学界又为我们带来许多新发明, 还有一些让人难以想象的研究发现。下面是克罗地亚一家网站评选出的去年最雷人发现。

### ◆无趣的笑话更容易被记住

很多人发现, 人们通常能记住那些无趣的“笑话”, 却经常记不住那些精彩的笑话。

### ◆深发色女人更具吸引力

通常人们认为, 白肤金发碧眼的女人最具吸引力, 但新的研究发现, 棕色头发的女人更吃香。男人认为这样的女人更可信, 更有责任感, 是结婚的好对象。

### ◆女人体味臭过男人

瑞士科学家通过测试发现, 出汗后, 男人腋下会散发出奶酪的味道, 而女人腋下则散发出大葱的味道。

### ◆酒精让男人眼中的女人变丑

曾有一种理论叫做“啤酒眼镜理论”, 大概是说喝了酒的男人会觉得身边的女人更美丽。但现在, 这种理论站不住脚了, 科学家研究发现, 情况其实恰好相反, 男人喝得越多, 女人在他眼里就越不漂亮, 越没有吸引力。英国心理学家文森特·艾根说: “这项研究证实, 酒精或化妆品都不能把女人的年龄变小。”

### ◆胡须让你拥有更多财富

在经济衰退的年代, 每个人都在想办法赚更多的钱。一项研究表明, 挣钱很容易, 只需要你恰到好处地蓄出胡须。

### ◆八秒定情

科学家认为, 男人与女人第一次见面, 关注持续的时间决定了两人能否相爱。如果一个男人在第一次见面时关注女人的时间超过8.2秒, 那么他很可能已经陷入爱河。

(苏莱娅)



大千世界

## 土耳其的蜗牛邮局

在土耳其首都安卡拉, 有一个名为“蜗牛”的邮局, 其最大的特点就是慢。到这里寄东西, 对方最快也要1年后才能收到, 最慢的甚至要等到半世纪后。

“蜗牛”邮局经营的业务五花八门: 有人要将礼物寄给多年后的自己, 有人要将遗嘱及财产分割协议寄给子女, 有人要将忠告信或书籍寄给隔代子女……

一般情况下, 人们要邮寄的东西都是保密的, 会被编上特定的号码, 里面的东西只有收件人、公证人员及保险公司的人知道。之所以让公证人员及保险公司的人知道, 是为了防止信件或物品丢失。

这家“蜗牛”邮局自2003年成立以来, 生意一直很好, 平均每天收到的信或物品在50件左右。如今, 很多旅居在土耳其的外国人也选择通过这家邮局给远在故乡的亲人邮寄东西, 甚至有些孑然一身的游子委托“蜗牛”邮局, 在他们死后将其骨灰寄回故土。

“蜗牛”邮局的负责人说, 其实“蜗牛”邮寄的不是传统意义上的普通信件或物品, 而是一种特殊的情感和对未来的希望。

(徐立新)

## 澳大利亚个子高=工资高

一项最新研究结果表明, 工资高低与身高有一定联系, 高个子人群赚取的薪水通常高于一般人群。

来自悉尼大学和堪培拉大学的研究人员经过研究近2万名澳大利亚人的收入与健康状况后发现, “个子高带来薪水高”这一现象在男性中尤为明显: 身高每增加10厘米, 他们每小时的薪水就相应提高3%。而在女性中, 每增高10厘米, 薪水高出2%。

研究人员还发现, 肥胖并不意味着低工资。安德鲁·利说, 他们惊讶地发现, 澳大利亚劳动力市场似乎没有针对肥胖者的“工资歧视”。

他说, 先前从美国和德国取得的研究数据表明, 肥胖者得到的工资通常较低。

(新华)