

摩登时代

全球都为减肥

科学解惑

每吸15支烟 DNA就突变一次



在欧洲餐馆用餐时，侍应生通常会放一瓶矿泉水在桌上，而美国餐馆则不同，人们更倾向于喝汽水。这种差别，直接导致了人们的腰围尺寸大不相同。现在，让我们来领略一下世界各国消灭“救生圈”的技巧。

日本：好好打个盹儿 虽然生活节奏很快，但人们还是会在白天抽出半个小时打个盹儿。越来越多的证据显示，长期睡眠不足会导致肥胖的风险增加。当你觉得饿了，实际上可能是瞌睡了，需要的是马上闭眼而不是吃零食。

泰国：多放点儿辣椒 辣椒可以促进新陈代谢，能

帮你减慢进食的速度。一般情况下，当你的身体发出“吃饱了”的信号时，往往已经吃多了。

英国：杜绝大号汉堡 在英国，麦当劳的店员不会问你是否要“大号快餐”，因为此型号套餐已被取消。他们也不提供双层芝士汉堡，因为，谁真的一顿就需要吃掉半磅肉？

波兰：在家中吃饭 波兰人在外就餐的开支仅占家庭开支的5%，而美国家庭平均有37%的开支在餐馆里。在家吃饭越少，患肥胖症的几率越高。

荷兰：改骑自行车 荷兰自行车的数量（1800万）超过了人口数量（1650万）。

如果你体型正常，以中等速度骑车的话，每小时可消耗550卡路里。

南非：多喝点儿茶 饮茶文化浓的地方，通常肥胖的人少。这也许是因为茶里有特殊的化合物，也许仅是因为人们喝水多就不容易觉得饿。

法国：坐久一点儿，说多一点

里 平均有92%的法国家庭晚上全家一起吃饭，而美国这个数字只有28%。对法国人来说，吃饭是一天中的大事。冗长的用餐时间不会让人吃得过饱，多说话会让你放慢用刀具的速度。

（锦容）

吸烟有害健康是不争的事实，然而，香烟如何对人体造成伤害？英国研究人员发现，香烟中的致癌物会直接导致脱氧核糖核酸(DNA)突变，估计烟民平均每吸15支烟，DNA就发生一次突变。

英国韦尔科姆基金会桑格研究所的研究结果显示，肺癌基因组中包含大约2.3万种突变，而恶性黑色素瘤基因组中包含大约3.3万种突变。

事实上，所有类型的癌症都以基因编码错误为诱因。外界刺激可能会导致基因突变，使基因编码出错，致使细胞以错误的方式在错误的时间和错误的位置生长，成为恶性肿瘤。

研究人员估计，烟民平均每吸15支烟就会导致DNA发生一次突变。研究项目负责人之一彼得·坎贝尔把大部分基因突变比作“过客”，不会直接导致癌症。

他说：“抽烟就像玩俄罗斯轮盘赌……多数突变不会导致癌症，但只需一次致癌突变，就可能让人罹患癌症。”

参与这项研究的安迪·福特瑞尔博士说：“基因突变，如吸烟导致的基因突变，会造成永久性损伤，因为突变基因会代代相传。”研究人员推测，戒烟后，烟民肺部的受损细胞需要15年才能由新细胞取代。（燕玄）

动物世界

天寒留客：北飞天鹅恋北京

往年一到3月底，京城就难觅天鹅踪迹。今年由于倒春寒，本应北飞的天鹅仍滞留京。飞临野鸭湖和妫河的天鹅已由最初的几十只，增加到现在的200多只，延庆成了天鹅的第二故乡。图为摄影爱好者近日在妫河岸边拍摄的天鹅追逐嬉戏照片。（据新华网）



副刊

投稿：gyz0111@yahoo.com.cn 电话：65233688

Advertisement for the 2010 China · Luoyang 9th Famous Car Show. It features a blue and white background with a city skyline. Text includes '政府主办 权威媒体倾力打造的豫西唯一品牌车展', '诚信担保 2010中国·洛阳第九届名车展', and details about the event's location and dates. It also lists various car models and prizes, such as '特等奖' (Red car), '一等奖' (Silver van), '二等奖' (Sofa), and '三等奖' (SUV). Logos of participating brands like BMW, Mercedes-Benz, and Toyota are shown at the bottom.