

科学解惑

高盐分能让人产生“恋爱荷尔蒙”

吃盐就像谈恋爱

炸薯条等高盐分食品能让人产生“恋爱荷尔蒙”，但吃多了会影响你的健康。

许多女性排解压力的三大法宝是哭、吃零食和购物。零食总是少不了油炸薯条、薯片、瓜子等高盐分食品，为什么人们总是抵挡不住它们的诱惑，吃起来就停不了口呢？尤其在人特别郁闷的时候，它们绝对是最好的“安慰食物”。

美国科学家的一项新研究给出了答案：盐分会让人分泌出减压荷尔蒙，同时升高催产素的水平，后者通常在恋爱和社交时比较活跃，也被称为“恋爱荷尔蒙”。

这份研究报告发表于近期的《神经生物学期刊》上。科学家发现，老鼠在面对压力时的反应——比如被绑起来时的反应，就取决于体内摄入食盐的分量。当老鼠吃了高盐食物时，它们大脑内的压力系统通常没有其它老鼠那么活跃，恢复常态的速度也更快。

从专业术语上说，高盐摄入量意味着“高钠血症”，因为钠离子是盐的主要成分。上述实验表明，有“高钠血症”的老鼠不仅更为放松，体内的催产素水平也更高。这或许就是为何酒吧招待人员老爱给你提供淮盐花生或鱿鱼丝的原因了。这些食物既能让人放松，又能让人多喝酒水，真是用心良苦啊！“我们也把这称为‘水洞



图定无关

效应’。”该研究报告的主笔、美国辛辛那提大学的精神病学助理教授艾瑞克·克鲁斯解释说，“当动物口渴的时候，它就必须克服恐惧和焦虑，去寻找水源。减压荷尔蒙正是为了给这些行动创造便利而分泌的。”

诚然，盐是人体新陈代谢中不可或缺之物，但是，近年来的各种研究都显

示，过量摄取盐分会导致高血压，间接增加中风和心脏病突发的风险，加速心脏衰竭及肾衰竭等，而且高钠食品会使你的腰围增大。

从这个角度看，吃高盐分食物确实就像谈恋爱，既能让你快乐放松，也能摧残你的身心。

(据人民网)

大千世界



北爱尔兰的巨人之路

“巨人之路”是世界地貌奇观之一，位于北爱尔兰东北海岸，由许多玄武岩柱组成，看起来就象巨型石阶，把它叫做“巨人之路”非常恰当。它是一座古老火山喷发的产物。那些玄武岩柱乍看像正方形，其实大部分都是六角形，也有一些四角形、五角形，最高约为12米，悬崖上部分凝固熔岩达28米厚。2005年，它被列为英国第四大自然奇观。

(据新华网)

人体探秘

□ 刘波

一个鼻孔出气好处多

生命离不开呼吸。前段时间发表在英国《健康生活》杂志上的一篇文章指出，呼吸有很多种方式，其中，两个鼻孔交替呼吸，对人体有诸多好处：

让人精力充沛。当你感到精神萎靡、疲惫不堪时，只需做几次交替鼻孔呼吸练习，就能很快恢复体力。

提高大脑活力。当你注意力分散、思维混乱时，交替鼻孔呼吸能够提高大脑活力。考试或面试前，进行5分钟的交替鼻孔呼吸，能够有效激活大脑，让你表现得更好。

清理肺部。每天早晚进行5分钟的交替鼻孔呼吸练习，能让废气和杂质从肺里大量排出。

稳定亢奋情绪。当你感到焦虑或亢奋时，通过鼻孔交替呼吸，能很快平复情绪。

消除沮丧。当你情绪低落、感到沮丧时，认真做几组呼吸练习，能缓解对不良情绪的过度反应。

改善睡眠。如果晚上你不能很快入睡，可以右侧卧，慢慢地用右手拇指压住右鼻孔，使用左鼻孔呼吸。这样可以激活副交感神经，有助于安神。

调节身体内的冷热循环。在印度的瑜伽文化里，左鼻孔代表女性化、温和、平静与镇定，右鼻孔代表男性化、火热、激进和力量。经常使用一个鼻孔

呼吸，能够平衡体内冷热。

同时调动左右大脑。交替鼻孔呼吸能够充分利用左右大脑，并提高整个大脑的机能。

鼻孔交替呼吸的基本做法是：用右拇指压住右鼻孔，用左鼻孔慢慢吸气，持续几秒钟；用无名指压住左鼻孔之后，右拇指放开右鼻孔，用右鼻孔出气；随后用右鼻孔吸气。可反复进行1组~2组。但是，如果你有高血压等疾病，就不要做憋气练习了。



知客谈资

矮胖者更长寿

几项最新研究结果显示，长寿者有以下几个特征：

1.个矮：美国医学专家认为，人类最适宜高度是男性从165厘米到168厘米，女性从159厘米到162厘米。

2.稍胖：美国专家在600万人中调查发现，稍胖者体能、抵抗力强，寿命长。

3.腰细：很少患心血管病。

4.头胎：来自中国的数据，在百岁老人中，头胎、二胎出生的占77%。

5.血压略高：芬兰医生发现，80岁以上人血压多接近160/90毫米汞柱。

3分钟选配偶

女人只需要3分钟就可断定是否喜欢一个男人。女性会用这3分钟观察一个潜在追求者的长相、体格和着装品位，感知对方的体味、口音和口才。女人能很快判断他和自己的朋友们是不是合得来，他是否成功以及他是否有雄心壮志。

大多数女人认为，180秒的时间足以判断对方是否为自己的白马王子。女人会很快拒绝她们觉得“太自大”或者“太穷”的男人。

3岁能看到老

无论智商如何，3岁时自控力差的人，长大后更可能有健康和经济问题，也更可能在32岁前出现犯罪记录。

通过老师、家长、观察员和孩子自己评定，分析参试儿童的自控力、意志力、抗压能力等，结果发现，这些方面表现较差的参试儿童到30多岁时，在储蓄、家庭和信用卡债务方面出现的问题更多。而且，长大后他们可能出现性病、肥胖、高血脂和高血压等问题。5岁时自控力差的孩子，12岁时更可能有抽烟、学业差、爱捣乱和反社会等行为，甚至酗酒、吸毒和犯罪。

养生犹如牧羊

养生不宜照着书本学习怎么吃，怎么喝，那太累了。如果把养生当成一种刻意的东西，它就不叫养生了。

养生如牧羊，就如你在山上轻松地赶着羊，有羊掉队了，你会顺手把它赶进去，让整个羊群达到和谐的状态。当你的健康天平出现偏差，身体出现一些局部症状，如口腔长溃疡了、脸上长痘了，就好像羊群出现了掉队的羊，你可以适当调理，专家会告诉你吃什么菜、什么时候起床、什么时候睡觉，帮助你把这只掉队的“羊”赶到“羊群”里去。

养生其实是一种修养，比如，你被自行车撞了，你是去抓住人家的胳膊讨公道还是摆摆手一笑了之，说一句“咱俩有缘，不打不相识”？如果有好的心态来看待世界，你就已经在养生了。

(意林)