

出门看天

今日天气



多云间晴天，部分地区有阵雨或雷阵雨，偏东风 2级~3级。

明日天气



26日，多云，25℃~33℃。



27日，多云，25℃~32℃。

最高温度

34℃

24℃

最低温度

老人睡太多或太少 都会加速大脑老化

每天7小时为佳，少于5小时或超过9小时都不好

□据《扬子晚报》

最近有三项研究称，睡太多或睡太少都可能使大脑提前老化。在加拿大温哥华召开的阿尔茨海默氏症年度学术研讨会上，有一系列的研究指出，睡觉时间长短、睡眠质量对智力有重要的影响。

以前的研究已经显示，如果每天睡眠时间少于或多于7个小时，患心血管疾病和II型糖尿病的风险就会增加，但很少有研究去探讨睡眠时间对老年人认知能力的影响。

美国波士顿布莱根妇女医院的研究人员对15000多名70岁及以上的退休女护士进行了跟踪研究。每6年对她们进行一次有关睡眠质量和睡眠时间的调查。研究结果显示，与每天睡7个小时者相比，那些每天睡眠时间少于5个小时或超过9个小时的人的心智功能往往较弱。无论睡太多或睡太少，都可能加速大脑老化，其大脑老化的程度提前了近两年。

另一项由加州大学旧金山分校研究人员对1300名老年妇女进行了5年的研究显示，那些睡眠打鼾的女性，患老年痴呆症的

概率是没有睡眠呼吸暂停问题者的两倍。研究还发现，那些人体生物钟被干扰的女性也易患老年痴呆症，而那些晚上经常起床的女性，其语言流畅性和认知能力往往较差。

第三项对5000名65岁以上的老人进行的研究发现，那些白天过度嗜睡的人，其心智能力下降的风险明显增加。

研究人员指出，这些研究结果为“老年人的睡眠质量和睡眠时间不佳会增加患心脏病和糖尿病的风险”这一理论增加了新的佐证。

历史上的今天

□新华社记者 于家强 皮华平

►1894年7月25日，日本为实现其侵占朝鲜和中国的野心，不宣而战，偷袭在朝鲜半岛口外丰岛的中国海军北洋舰队，“高升”号被日舰击沉，舰上千余官兵英勇还击壮烈殉国。清政府被迫与日本在8月1日同时宣战，甲午战争正式爆发。



1979年9月7日，路易斯·布朗和她的父母在芝加哥的电视节目中与观众见面。(新华社发)

►1978年7月25日，世界上第一个试管婴儿路易斯·布朗在英国诞生，这标志着人类在胚胎学上的重大进步。

►1991年7月25日，联合国教科文组织颁发证书，确认长城、故宫、北京人遗址、敦煌莫高窟、秦始皇陵墓等5处古迹为世界遗产。

洛阳社区 洛阳人的网上家园. Advertisement for a community website with various services like BBS, education, and entertainment.



福彩新快开 幸运武林. Advertisement for a lottery game with prizes up to 100,000.

Table with lottery results for 福彩3D游戏全国开奖公告. Columns include prize level, number of winners, and prize amount.

Table with lottery results for 福彩“双色球”全国开奖公告. Columns include prize level, number of winners, and prize amount.

体彩新快赢481. Advertisement for a lottery game with prizes up to 481,000.

Table with lottery results for 体彩“排列3、排列5”第12199期开奖公告. Columns include play type, winning numbers, and prize amount.

Table with lottery results for 体彩“七星彩”第12086期开奖公告. Columns include prize level, number of winners, and prize amount.

Table with air quality data for 空气质量 (24日). Columns include pollution index, air quality status, and primary pollutants.

Large advertisement section containing multiple job openings and recruitment notices from various organizations like insurance companies, schools, and businesses.

友情提示:本栏目仅为信息提供和使用的双方搭桥,信息内容的真实性、准确性以及由此产生的后果,由信息提供者负责。您使用这些信息时,请注意查验各种相关文件和手续。