

前沿时讯

牛津教授教你瘦身秘笈

【新华社微特稿】人到中年 稍微放纵一下口舌之欲就会发胖 怎么办?英国牛津大学缪尔·格雷教授在英国《每日邮报》撰文 给中年人支招 传授保持健康、苗条、活力到老的小贴士:

- 每周同一时间称体重。
- 节食的同时开始运动健身。
- 寻找后援团。比如加入瘦身团队或者节食俱乐部,也可以鼓励亲朋、好友、老同学一起来。
- 确保充足的睡眠。
- 坐下来吃饭,即便时间特别紧张。
- 用小盘子。
- 开吃之前专心静坐一分钟。
- 每吃一口就把刀叉放下。
- 吃饭时不看报纸、不刷手机,否则你会不知不觉过度进食。
- 尽量少坐。如果必须看电脑屏幕,也请少坐、多站。
- 下载一个监控糖分摄入的手机软件,算算自己一天大概摄入多少糖。
- 记得奖励自己,但是,切记不能用食物。
- 看似简单 贵在坚持。(黄敏)

女性健身塑形要选好时机

【新华社微特稿】新年伊始,你制定了怎样的健身计划?瑞典于默奥大学的研究人员建议,女性健身塑形要讲究时机,在月经周期前两周加强锻炼效果更佳。

研究人员招募了59名女性志愿者研究在月经周期内不同时间段锻炼的效果,让她们连续4个月进行高频率的腿部阻力训练。第一组在月经周期前两周加大训练强度,第二组则在月经周期后两周加大强度,第三组则在4个月期间以同一频率训练。月经周期是以月经来潮第一天为周期的开始,到下次月经来为止。

结果显示,在月经周期前两周加强训练的第一组志愿者在最后的测试中跑得最高。英国《每日邮报》2日援引研究人员的报道说,这可能是因为这一阶段女性体内分泌的激素有助肌肉生长。

研究人员计划下一步以优秀运动员为研究对象,希望帮助她们利用好月经周期的规律,优化训练效果。(黄敏)

大餐后请慎重 刮油

【新华社微特稿】新年假期大餐之后,不少人选择排毒疗法 刮油。然而,英国医学会最近发布的《英国医学期刊临床病例报告》警告,排毒疗法有效性未经科学实验证明,其副作用甚至可能危害健康。

这份报告以米尔顿凯恩斯医院重症监护室的一名患者为例,揭示排毒疗法的危害。这名47岁的女性患者在刚过去的假期尝试排毒疗法,结果昏倒并惊厥。

在此之前,她服用了多种草本和另类疗法推荐的配方,包括奶蓟草、马齿苋、L-茶氨酸、谷氨酰胺、复合维生素B、马鞭草和缬草等等。她的伴侣说,这名患者在排毒疗法期间还饮用了大量的水、绿茶和鼠尾草茶。

检查结果显示,这名女性体内钠含量严重低于正常值。研究她所服用的排毒配方时,医生发现,另有一名男性患者因钠水平过低而惊厥,同样在尝试排毒疗法后出现这些症状。

英国医学会在报告中写道,虽然辅助疗法和新年排毒概念推崇的纯天然产品颇受市场欢迎,其疗效缺乏医学证据。尽管营销广告不这么说,但纯天然产品并非没有副作用。(袁原)

男性常蒸桑拿能防痴呆

【新华社微特稿】芬兰近期一项研究显示,男性常蒸桑拿或有助降低阿尔茨海默氏症和其他痴呆症的发病风险。芬兰大学研究人员从一项关于心脏病风险的研究中提取了2315名健康男性的数据,他们的年龄在42至60岁之间,依照蒸桑拿的次数被分为三组,一组一周一次,一组一周两三次,一组一周4至7次。研究人员随访的中位数为20.7年。在此期间,204名研究对象被诊断患上痴呆,123名被诊断患有阿尔茨海默氏症。他们发现,蒸桑拿的次数越频繁,研究对象患痴呆的风险越低。与每周蒸一次桑拿的人相比,每周蒸4至7次桑拿的人患上各种痴呆症的风险降低66%,患阿尔茨海默氏症的风险降低65%。综合考虑研究对象的年龄、身高体重指数、饮酒情况、是否吸烟、既往心脏病史、是否患有II型糖尿病等因素后,结果仍是如此。研究人员在英国《年龄与寿命》上发表报告说,这是关于蒸桑拿与痴呆症风险的首个研究。下一步,他们打算确定二者关联背后的机制。在先前的研究中,研究带头人亚里·劳卡宁和同事已经发现,常蒸桑拿有助降低心血管疾病的死亡风险。因此他们猜测,蒸桑拿和锻炼一样有利心脏健康,同样机制也作用于大脑的记忆。

不过,这项研究也存在局限性。首先,研究对象为男性,因此研究结果尚不能推广至女性。其次,由于没有从未蒸过桑拿组的数据,因此尚不清楚不蒸桑拿是否会患痴呆症。(乔颖)

每小时快走5分钟有益健康

【新华社微特稿】不少人在办公室里一坐就是一天,殊不知这不但会让你发胖,还会导致糖尿病、抑郁等多种疾病。但天天锻炼又几乎是个不可能的任务,那到底应该怎么办呢?

美国科罗拉多大学安舒茨医疗中心和强生工作效率学院的研究人员找来30名志愿者,先测试他们的健康、活力、情绪和胃口等多方面的状况,然后让他们接受三个试验。在第一个试验中,志愿者要连续坐6个小时,中间只能起身去洗手间;第二个试验中,志愿者每天早晨都要在跑步机上快走半小时;第三个试验里,志愿者每坐1小时,都要起身快走5分钟。

每次试验期间,研究人员还要监测志愿者的压力激素水平,并让他们给自己一天内的情绪、精力、疲劳感、胃口等打分。结果显示,每小时快走5分钟对身体最为有益。这样做时,志愿者一整天都能保持旺盛精力、情绪更好、不易疲劳,甚至连胃口都变好了。相关研究报告发表于《国际行为营养和体育运动杂志》。(荆晶)

微图视界

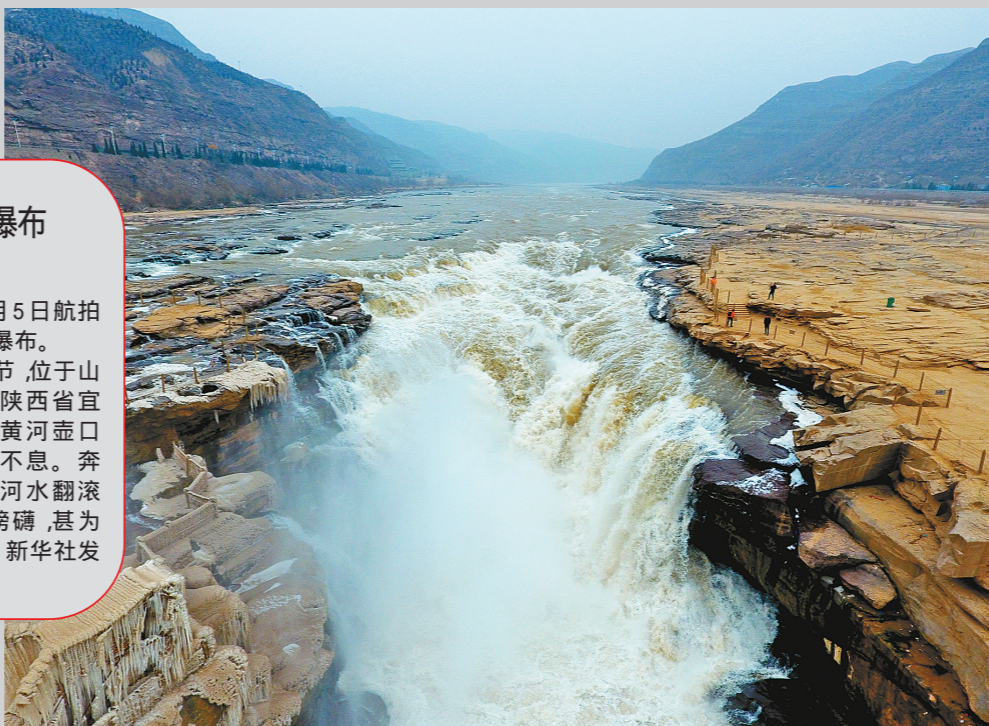
《丁酉年》生肖邮票开始发行

1月5日,河北省石家庄市新乐市邮政公司工作人员展示《丁酉年》生肖特种邮票。当日,由中国邮政发行的《丁酉年》特种邮票在各地开始发售。邮票一套两枚,分别为 意气风发 和 丁酉大吉,全套邮票面值2.40元。新华社发



黄河壶口瀑布奔流不息

这是1月5日航拍的黄河壶口瀑布。隆冬时节,位于山西省吉县和陕西省宜川县交界的黄河壶口瀑布仍奔流不息。奔腾咆哮的黄河水翻滚而下,气势磅礴,甚为壮观。新华社发



首家六小龄童邮局在重庆开业

1月5日,六小龄童章金莱先生(中)在首个六小龄童邮局开业仪式上。当日,首个六小龄童邮局在重庆杨家坪步行街开业剪彩。据了解,六小龄童邮局是全国第一个以个人名字命名的邮局,其定位为国际文化交流中心、旅游名片、青少年教育基地和主题特色邮局,旨在更好地宣传推广中国传统文化、集邮文化和西游文化。新华社发



冰雪节玩转冰雪

1月5日,在哈尔滨太阳岛雪博会园区,游客在冰雪景观中游玩。随着1月4日第33届哈尔滨国际冰雪节开幕,在未来的3个月里,冰城哈尔滨将展开冰雪旅游等5大类别各项活动,本地市民和各地游客将在冰雪节中玩转冰雪。新华社发



实用攻略

为什么人越老越不爱冒险?

【新华社微特稿】与爱寻求刺激的年轻人相比,老年人更喜欢平稳、安全的生活方式,这是为什么呢?真的是因为看清人生真谛,懂得平平淡淡才是真?

英国伦敦大学学院研究人员说,这其实与多巴胺分泌减少有关。多巴胺是人体百余种神经传导物质之一,负责传递兴奋和开心的信号,能调节心情、心跳等。另外,它还能帮助大脑分辨哪些是可以赢得奖励的行为,也与上瘾有关。

当人逐渐老去,多巴胺的分泌会以至多每年10%的速度自然减少,让人无法从寻求冒险中获得快感,因此也就不喜欢刺激了。另外,多巴胺减少还与体重增加、疲劳感加剧、性冲动减少有关。

当然,并非所有老年人都喜欢平静。日本探险家三浦雄一郎就在70岁、75岁和80岁高龄时,三次征服珠穆朗玛峰。(荆晶)

爱情浓或淡能控制

【新华社微特稿】有人说,爱情应该顺从你的心。美国研究人员发现,其实爱情也得听大脑,大脑可以控制爱的浓淡。因此,遭遇情伤时完全有法子主动走出来。密苏里大学和伊拉斯谟大学的研究人员认为,爱情分为两种类型:一种是浪漫式爱情,是激荡的、强烈的、迷恋的;另一种是伴侣式爱情,是平稳的、现实的、依恋的。

研究人员招募27名志愿者,通过调查问卷了解他们的爱情感受和关系。问卷包含17个题目,比如“爱是可控的”“我曾经管住自己是否爱上某某某”等等。要求研究对象用1至9来回答,1代表完全不同意,9代表完全同意,最后得分越低,意味着对感情的控制力越差。

结果显示,大多数志愿者表示,当他们对另一半的感觉是依恋而非迷恋时,对感情的控制力更强一些。

研究第二部分,研究人员另外招募两组志愿者,各20人,第一组正陷于浪漫式爱情中,第二组近期刚与伴侣分手。完成同样的17题调查问卷后,研究人员又让他们看30张伴侣或前伴侣的照片,让他们想起对方的好或坏,并关注他们的晚正位脑电图。结果显示,当志愿者多想伴侣或前伴侣的好时,晚正位脑电图波加强,志愿者感觉更爱对方,相反,如果多想一些对方的坏,晚正位脑电图波减弱,爱意转淡。研究结果刊登于《科学公共图书馆 综合》。(黄敏)

克服恐惧无需 恶治

【新华社微特稿】心理学家常用以毒攻毒式的方法治疗恐惧症,即强迫患者面对所害怕的事情或事物。这样的疗法让不少患者难以承受。如今,一种名为解耦神经反馈的新疗法或许可以帮助患者不知不觉克服恐惧。

这种新疗法基于美国加州大学洛衫矶分校和日本一家大脑研究机构联合开展的一项研究。

研究人员邀请17名志愿者参与一项实验,让他们看红、黄、蓝、绿四种颜色的竖条并通过连接在他们身体上的一个装置使他们看到红色和绿色竖条时,脚上会感受到轻微电击,或者说,让他们在看到这两种颜色的竖条时产生恐惧感。

研究人员在实验中用功能性磁共振成像技术记录志愿者看到不同颜色时的大脑图像,之后在志愿者没有面对竖条图案时根据他们的大脑图像判断他们脑子里正在想哪种颜色的竖条。

研究人员发现志愿者想红色竖条时会给他们发10美分奖金,发现他们想绿色竖条时则不给奖金。研究人员并不告诉志愿者为何他们有时能得到奖金。

经过3天训练,研究人员发现志愿者想到红色竖条时的恐惧感明显减弱,而对绿色竖条的恐惧感依然存在。研究人员说,他们通过对志愿者想到恐惧对象时给予奖励的方式使志愿者对恐惧对象产生的负面联系变成了正面联系。

研究人员希望他们的发现有助改善对创伤后应激障碍等精神疾病的治疗。研究报告发表于《自然 人类行为》期刊。(欧飒)

晃晃手就能给手机充电

【新华社微特稿】出门在外,总有充电宝耗尽、没法用太阳能充电又找不到电源的时候,此时一种名为手能量(HandEnergy)的充电装置可以帮忙。这种装置有望于今年5月上市,单价99欧元(约合722元人民币)。

手能量 形似苹果,只需用手握住,转动腕部,内置双离合转子便开始快速旋转,转速可达到每分钟5000转,产生电能,储存在内置电池中。电池容量为1000mAh,通过USB接口输出电能。

手能量 开发者之一亚历克斯·诺维克告诉数字科技新闻及评论网Digital Trends,这不是一件适合每天使用的装置,因为充满电需要大约一小时,但它体积小,完全可以装进口袋里,适合在没有外接电源的地方使用。

手能量 项目已经成功完成众筹,一个月内筹集到的资金超过7.1万美元(约合49.4万元人民币)。(黄敏)

经前焦虑和基因有关

【新华社微特稿】相当比例的女生一到生理期前就容易情绪波动、疲劳、狂长青春痘、浑身酸痛,她们之中的5%甚至会出现严重的经前焦虑性障碍(PMDD)。美国研究人员说,这与基因有关。

国家卫生研究院教授戴维·戈德曼在《分子精神病学》杂志上发表文章说,研究显示,患有PMDD的女性,即使本身性激素水平正常,对性激素的微小变化也十分敏感。如果去除体内的雌激素和孕酮这两种性激素,她们就不会出现PMDD的症状。但如果把这些雌激素再次注入身体,PMDD症状又会产生。

进一步研究显示,这与女性白细胞中的ESC/E(Z)基因综合体有关。它控制着基因转录成蛋白质的过程。与普通女性相比,在患有PMDD的女性细胞中,超过一半人ESC/E(Z)基因综合体过度表达。而与此同时,这些人体内4个关键基因的蛋白质表达受到抑制。过度表达与孕酮有关,抑制则与雌激素有关。研究人员说,这意味着患有PMDD的女性对激素的细胞反应失调。

研究人员表示,这一发现有助于更好地治疗与内分泌相关的情绪失调问题。(荆晶)