

前沿时讯

### 免疫系统或在睡眠中 重启

【新华社微特稿】睡个好觉除了让人精力充沛,还有助于修复免疫系统。德国蒂宾根大学研究人员招募14名平均年龄25岁的年轻健康男性,分别在他们夜间睡着时及整晚不睡的状态下抽取血液,检测血液中T细胞的水平。T细胞是胸腺依赖性淋巴细胞的简称,是淋巴细胞的主要成分。研究人员发现,当研究对象整晚熟睡时,血液中各类T细胞的水平在他们入睡3小时内全部下降,而他们整晚不睡时,T细胞水平始终保持高位。相关研究报告发表在《美国生理学杂志:调节、整合与比较生理学》上。尽管目前尚不清楚人在睡着时T细胞去哪儿了,研究带头人卢恰纳·贝谢多夫斯基猜测,它们或许在淋巴结集结,而人睡着后T细胞水平迅速下降表明,即使只有一晚不睡,也会影响免疫系统,这就是人保持规律作息对健康极为重要的原因之一。(乔颖)

### 早喂婴儿花生食物防过敏

【新华社微特稿】美国不少家长为降低孩子对花生过敏的风险,通常在孩子满周岁后才开始尝试喂食花生制作的食物。而美国国家过敏症和传染病研究所最近建议,要想降低风险,应让宝宝早点食用花生,因为多项研究表明,宝宝早点接触花生的话,对花生过敏的风险能降低八成多。

美国国家卫生研究院下属的国家过敏症和传染病研究所5日发布最新指南建议,患花生以外成分过敏症或严重湿疹的婴儿属于高风险人群,经皮肤测试后在医生指导下最早可在4至6个月大时开始食用含花生成分的食物,初次尝试可能需要医生在场观测,患中轻度湿疹的婴儿应在半岁左右开始尝试用花生制作的食物,没有出现湿疹或过敏症的婴儿属于低风险人群,对初次食用花生制作食物的时间可以自由选择。

另外,为帮助宝宝机体更好地接受花生,添加花生成分后应保证每周食用3次左右花生制作的辅食。

我们向前迈出重要一步,研究所主管安东尼·福奇说,让孩子们早些脱敏,效果非常不错。

近年来,对花生过敏的欧美国家儿童数量呈上升趋势,仅美国就有约2%的孩子因严重过敏反应不得不与所有含花生食品绝缘。多年来,儿科医生建议高风险儿童至少3岁以后再接触花生,以降低过敏风险,但事实却是过敏儿童依旧有增无减。

后来,研究人员发现,生活在英国的犹太儿童一岁前基本不接触花生,但花生过敏率10倍于以色列犹太儿童,而后者通常7个月左右开始在辅食中添加花生。(王鑫方)

### 升职可能在短期内影响健康

【新华社微特稿】升职加薪是值得庆祝的喜事,但要小心它的负面影响哦!瑞典斯德哥尔摩大学研究人员发现,升职会在短期内影响健康。

研究人员在2008年到2014年跟踪调查了1400名男性和2000名女性志愿者。其中近三分之二的人在工作上没有得到提拔,但有700人被提拔一次,367人被提拔两次,139人被提拔三次,50人被提拔四次成为高级管理人员。研究人员让所有志愿者们为自己的健康状况打分并填写抑郁评估问卷。

统计结果显示,在前两到四年内获得提拔的人,更容易出现健康状况变差的情况,男性容易出现心理问题,而女性则容易患上因工作引发的身体疾病。

研究人员接受《国际流行病学杂志》采访时表示,升职会令人在接下来的两到四年中感觉身体变差、抑郁程度增加,但四年后,由于适应了新的工作状态,身体状况也会逐渐好转。

英国曼彻斯特商学院组织心理学教授卡里·库珀说:获得提升意味着工作时间更长、责任更重,会影响健康,直到你完全适应。并不是每个人都适合升职。(荆晶)

### 代糖会让你更胖

【新华社微特稿】不少人为维持体形,会选择添加了代糖的无糖食品或饮料,认为这样热量更低。但美国一项研究显示,长期摄入代糖可能会让你更胖。

国家衰老研究院研究人员统计了1454名成年人在1984年到2012年间的健康资料后发现,饮食习惯差不多的人中,长期食用代糖者更胖,10年间腰围平均多增长2.6厘米。研究人员认为,这或许是代糖影响了新陈代谢,从而令更多腹部脂肪产生。不过,这一结论尚需更多研究来证明。

对这一研究结果,国际甜味剂协会表示不服,认为这只是观察性结论,并不能证明因果关系。

不过,近一段时间以来,针对代糖是否更健康的争论一直没有停息。就在上周,英国帝国理工学院与巴西两所大学发表联合研究报告称,与含糖饮料相比,无糖饮料减肥的效果未必更好。以色列魏茨曼科学研究所类似研究也显示,代糖或许会导致肥胖。(荆晶)

### 会飞的空气净化器,你想要吗?

【新华社微特稿】每年在美国拉斯维加斯消费电子展(CES)上,总有一些新奇产品让人眼前一亮,比如这款能净化空气的无人机。

消费电子展5日开幕当天,技术企业Ataraina公司亮出一台无人机样式的机器,称它是世界上首台会飞的空气净化器。

公司介绍,这款机器名为飞行魔力净化器,飞行时能产生气流,吸附那些普通吸尘器清理不了的细小颗粒物。机身上一圈含负离子的织物,能吸附空气中漂浮的污染物、花粉等细微颗粒以及其他有害物质。

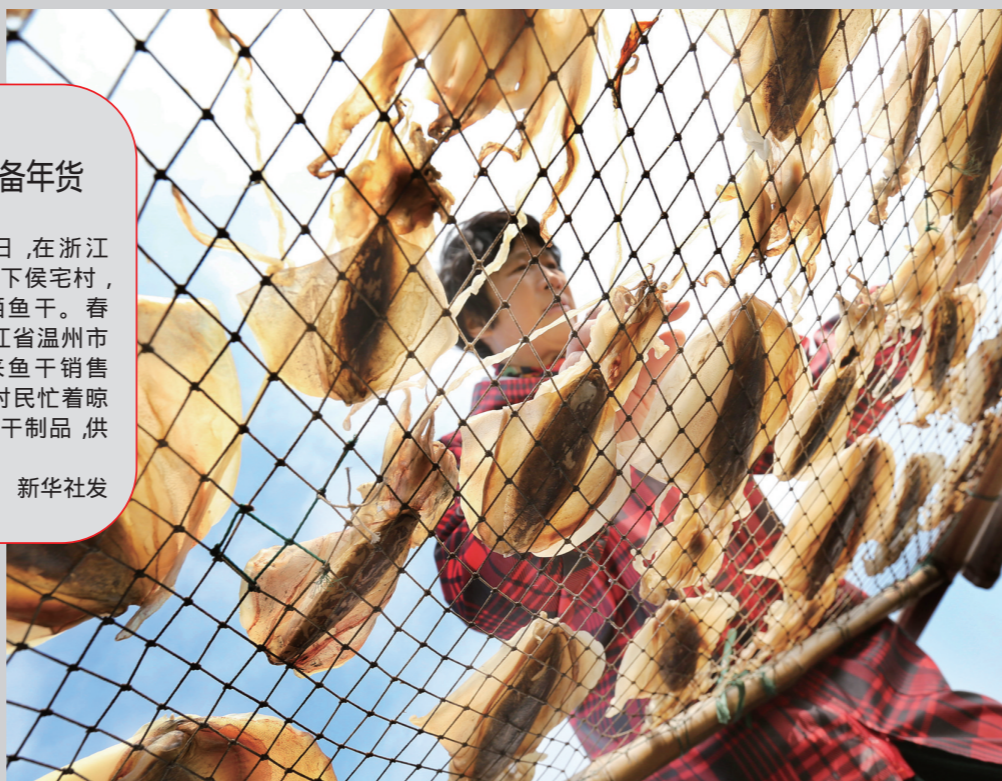
发明者说,这款净化器不仅是居家好帮手,还能净化学校、医院或其他大型设施的空气,对花粉过敏者而言是个好消息。不过,用户需要熟练掌握操作技术才能驾驭这台机器,以免做清洁时撞到人或其他物件。(王鑫方)

微图视界

#### 晒鱼干 备年货

1月9日,在浙江温州蒲岐镇下侯宅村,村民在晾晒鱼干。春节临近,浙江省温州市蒲岐镇迎来鱼干销售旺季,当地村民忙着晾晒各种水产干制品,供应市场。

新华社发



#### 最萌百岁年龄差

1月9日,104岁的王定国老人和国管局阳光幼儿艺术团的小朋友合影,互致新春祝福。当日,全国政协在北京全国政协礼堂举行春节茶话会,邀请已故名人和党外全国政协委员夫人欢聚一堂,共叙友情,追忆往昔,喜迎新春。

新华社发



#### 昆明冬樱绽放

1月9日,行人从昆明市红塔西路绽放的冬樱花下经过。近日,云南省昆明市气候宜人,市区里冬樱花竞相绽放。

新华社发



#### 苏州丝绸服饰陈列馆开馆

1月9日,苏州丝绸服饰陈列馆馆长李品德(左二)向参观者介绍展品。

当日,苏州丝绸服饰陈列馆在苏州市姑苏区桃花坞街道吴振声故居开馆,免费对参观者开放。该馆分为旗袍厅、织绣厅、清代女装厅、官家厅及匹料厅五个展厅,以服务社会为宗旨,同时也将作为南京艺术学院设计学院等高等院校的校外教育实习基地。

新华社发



实用攻略

### 城市化影响动植物进化

【新华社微特稿】美国科学家发现,城市化进程不但改变人类生活,还作用于其他生物进化,可能对生态环境产生巨大影响。

分析全球1600个案例后,美国华盛顿大学研究人员发现,城市化确实影响了有机生物的类型变化,即某一生物在形态、生理、物候或行为等可观察方面的变化。相关研究发表于最近一期美国月刊《国家科学院学报》。

参与这项研究的美国华盛顿大学城市规划与设计系教授玛丽娜·艾伯特说,城市生活的植物进化速度令人吃惊,可能在生物多样性、营养循环、种子散布和水净化等多方面产生影响。

早在2008年发表的另一项独立研究中,法国科学家即指出城市化可能影响了动植物的进化。以一种名为还阳参的植物为例,科学家们发现,与乡村种植的同一种相比,生活在城市中的这种植物结出的种子更大。这或许因为越大的种子越重,不容易被风吹到远处的水泥或柏油路面,而较容易落在附近土壤中,存活几率更高。(袁原)

### 微软 AR 眼镜帮你找失物

【新华社微特稿】几乎每个人都曾为找不到钥匙或者钱包等小物件而抓狂。微软的HoloLens或许能帮人们解决这个问题。

英国《每日邮报》8日报道说,戴上微软增强现实眼镜HoloLens后,只要把钥匙或其他任何想要眼镜追踪的东西放在眼前,说一句追踪这一物品,眼镜就会记住它。接下来,只要它出现在视线内,眼镜就会记住位置。当你找不到这件东西时,只要问一句眼镜:我的钥匙在哪儿?眼前就会出现一个小小提示框,告诉你眼镜最后一次看到它时它所在的位置图像。

除此之外,HoloLens还有预警功能,比如当它发现你把钱包忘在餐厅时,就会向你发送警报。

研究人员说,这一功能对老年人,特别是患有早期痴呆症的老年人十分有帮助,能让他们独立生活更长时间、减轻压力、提高生活质量。

微软公司发言人表示,HoloLens已经获得专利,但何时上市还是未知数。(荆晶)

### 验血就能预测寿命?

【新华社微特稿】美国波士顿大学研究人员发现一种血液检测新方法,或许能预测人的寿命。

研究人员在《衰老细胞》杂志上发表文章说,他们收集了5000人的血液样本,同时追踪了这些人采血后八年的健康状况,从而研究出这种通过血液分析预测患与衰老相关疾病几率的方法。这意味着,人们可以尽早得知自己的患病风险,从而调整生活方式来预防疾病。

英国《镜报》7日引述研究负责人葆拉·塞巴斯蒂亚尼和托马斯·珀尔的话报道,不同的血检结果显示人衰老方式不同,它们能预言一个人是否能健康老去、未来认知以及行动是否正常以及患心脏病、中风、II型糖尿病、癌症的几率有多高。

不过,研究人员也指出,他们需要进行更进一步、更大规模的临床实验来验证这一研究成果。(荆晶)

### 压力影响男性魅力

【新华社微特稿】男性青春期的压力是否经历了重重压力,是否克服了压力?女性可能都知道,而且她们更喜欢那些承受并战胜压力的男性。这是美国宾厄姆顿大学研究人员在美国《激素与行为》期刊上发表的一项研究结果。

这一结果基于小鼠实验得出。研究人员让一群雄性小鼠承受人为制造的社交压力,让它们从一个笼子转移到另一个笼子,相当于从一个社会团体转移到另一个,强迫它们不断努力融入新团体。结果显示,部分雄性小鼠克服了压力,成为新团体主导者,另一些则成为顺从者。

等雄鼠进入成年期后,研究人员将一只经历过压力的雄鼠和一只顺风顺水长大的雄鼠放入同一个笼子,再放进一只雌鼠。结果显示,雌鼠首选小伙伴是战胜压力的雄鼠,如果雄鼠在压力面前成为顺从者,雌鼠就会选择那只顺风顺水的雄鼠。

研究人员认为,青春期压力会令雄性产生雌性可察觉的长期变化,这种变化体现在社会地位上,影响着雄性魅力。(黄敏)

### 躺在沙发上也能跑马拉松

【新华社微特稿】要是躺在沙发上也能消耗热量该有多好!美国医学博士路易斯·克罗发明的一款可穿戴式神经刺激器或许能帮你实现这个梦。

这款产品名为仿生健身房,形似普通绑腿,通过刺激腿部肌肉,令其颤抖来燃烧热量。美国奇趣新闻网站oddy central4日援引克罗的话报道,仿生健身房并非常见的肌肉刺激模式,而是模拟颤抖这种燃烧热量的自然方式,而你什么都不用做,一小时最多能燃烧大约1100卡路里,心率达到每分钟约180次。不过,克罗强调,这种最高强度不是普通人能承受的,必须经过一定训练才能使用。新手和老年人可以选择普通强度,相当于日常散步。

克罗说,仿生健身房的灵感始于16年前。当时他身处冰冷海水中,瑟瑟发抖,却发现身体并非越抖抖得越快,而是越来越多部位以相同频率发抖,而且,这种燃烧热量的方式并不需要肌肉紧张或活动关节,意味着不需要运动也能燃烧热量。克罗据此发明了一系列产品,最新一款就是仿生健身房。

仿生健身房发起网络众筹,目标是2万美元(约合13.77万元人民币),仅用11天就筹到28.7万美元(197.54万元人民币)。克罗预计,产品可于今年11月面市。适用于普通人群的标准版售价349美元(2402元人民币),专业版售价379美元(2609元人民币)。(黄敏)