

前沿时讯

睡眠质量不佳成健康隐形“杀手”

【新华社微特稿】 3月21日是第17个世界睡眠日,今年的主题是“健康睡眠远离慢病”。人们每天三分之一的时间都在睡眠中度过,但往往有的人即便睡足8小时,第二天却疲乏困倦。第三军医大学新桥医院神经内科主任杨清武教授认为,临床上有的人虽然睡着了,但每晚深度睡眠时间不够,长期睡眠质量不佳成为健康隐形“杀手”。

由中国睡眠研究会发布的2017年中国青年睡眠现状报告显示,24.6%的居民在睡觉这件事上不及格,高达94.1%的人睡眠与良好水平存在差距。杨清武教授介绍,一般成年人的正常睡眠时间是8至10个小时,而深度睡眠约占到其中的2至2.5个小时。

有研究表明,睡眠呼吸暂停的患病率呈逐年上升趋势。2016年的最新数据显示,这一疾病在男性中的患病率高达14%,20年间增长了3.5倍,在女性中的患病率增加2.5倍,升至5%,严重危害人类健康。(黎华玲 曾理)

专家建议补膳食纤维抗“四高”

【新华社微特稿】 随着群众生活水平的提高,过于精细化的饮食成了高血压、高血糖、高血脂、高胆固醇等“四高”的推手。营养专家表示,如果居民能够坚持通过合理安排一日三餐补充膳食纤维,便能有效对抗这些“富贵病”。

膳食纤维是一种不能被吸收的糖类,曾一度被认为是无营养物质而长期得不到重视。事实上,正是其不能被吸收的属性,让它具有对抗“四高”的保健功能。天津中医药大学营养学教授陆征丽说。

陆征丽介绍,膳食纤维分为可溶性膳食纤维和不可溶性膳食纤维,可溶性的主要源自果胶等,如香蕉肉表面的黏液;不可溶性的主要来自麦麸等谷类粮食。以不可溶性的膳食纤维为例,由于其具有遇水变大的特性,食用它可以造成饱腹感,进而降低热量摄入,使糖分在单位体积内密度降低,使血液吸收糖的速度降低,从而降低血糖。她说。

陆征丽表示,膳食纤维可以与甘油三酯相结合,有利于降低血压、血脂和胆固醇。此外,膳食纤维还有利于通便排毒。(李鲲)

你有“手机幻觉”吗?

【新华社微特稿】 你是否有过这样的经历:明明听见自己的手机铃声或者消息提示,拿出手机却发现根本没人给你打电话或发信息?如果答案是肯定的,那你出现了“手机幻觉”。

不少手机使用者都有过的经历。美国密歇根大学研究人员发起一项有750名在校大学生参与的网上调查。结果发现,八成大学生出现过手机幻觉。研究人员认为,这显示人们对手机的依赖程度日渐加深。

英国《每日邮报》报道,研究还发现,手机依赖程度越高的人,日常越可能玩手机缓解情绪,让自己感觉好受。至于玩手机或过度使用其他电子产品是否真的会令人上瘾,临床工作者和研究人员仍在争论之中。(袁原)

亚马孙部落拥有世界最强心脏

【新华社微特稿】 美国科学家发现,生活在亚马孙雨林中的一个渔猎部落的成员可能拥有世界上最健康的心脏。这个名为“切梅内”的部落生活在玻利维亚境内的亚马孙雨林低地,人口总数约1.6万。科学家多次转机,最后乘坐独木舟才来到他们的生活地,为其中705人做心脏CT扫描。

结果发现,该部落45岁成员,心脏几乎没有任何冠状动脉钙化(CAC)的迹象,而同龄美国人已有四分之一出现心脏冠状动脉钙化。即使到了75岁,该部落也有三分之二的人没有冠状动脉钙化,而美国同龄人有八成心脏出现这种症状。

科学家认为,切梅内部落成员拥有世界最强心脏,应归功于他们的生活方式。切梅内人以渔猎为生,食物多以野生猎物、淡水鱼和自己耕种的谷物和根茎类食物为主。他们经常运动,成年男子平均每天步行1.7万步,成年女性平均每天步行1.6万步,即使60岁以上老人也达到日均步行1.5万步。(袁原)

吃抗氧化剂预防痴呆症?可能没用!

【新华社微特稿】 不少人希望通过服用保健品来预防疾病,比如吃维生素E或硒等抗氧化剂来预防老年痴呆。美国肯塔基大学研究人员说,这一做法可能没有什么用。

研究人员在《美国医学会杂志·神经病学卷》上发表文章说,他们分析了美国超过7500名60岁以上老年男性的资料,把他们分成四组:一组人每天吃维生素E,一组人天天补硒,一组人两种补剂都吃,还有一组服用安慰剂。

先前有研究显示,抗氧化剂可以预防细胞损伤,因此与预防痴呆症之间或许存在关联。但肯塔基大学研究显示,五年后,这四组人患痴呆的几率几乎相同,都在4%到5%之间。

研究人员在文章中写道:维生素E与硒不能预防痴呆,因此,不推荐公众以此为目的服用这样的抗氧化剂。(荆晶)

你一天中什么时间效率最高?

【新华社微特稿】 一天的事情总是做不完?可能是你没安排好日程表。美国雪城大学研究人员发现,喜欢早起的人和夜猫子,在同一时间做事效率不一样,所以应根据自身生物钟,把最难搞定的事情放在自己效率最高的时间段去做。美国《每日邮报》刊载研究结果,教你如何在正确时间做正确的事,提高效率。

早起者适合清晨6点起床,8点半前完成健身、查看邮件和通勤事项,然后列出当天日程安排,10点前完成最难的任务,因为这段时间大脑最清醒,思维最敏捷。10点时可以喝杯咖啡小憩一下,随后完成跟领导、同事和客户的沟通交流。明确下午的日程安排后就可以去享用午餐了。下午开会、吃零食、做做体力活。傍晚5点下班。晚上6点是早起者大脑不怎么清醒但却更具创造性的时刻,适合开脑洞,搞点创意。6点半吃晚饭,9点半就寝。

夜猫子则完全不同。早晨7点起床,傍晚才适合去做当天最难的任务,健身也适合安排在晚上。晚饭可以在晚上8点半吃,上床睡觉的时间也可以拖至夜间11点半。(黄敏)

微图视界

世界睡眠日:  
健康睡眠养成好习惯

3月21日,陕西省渭南市智乐幼儿园的老师和小朋友们在做睡眠游戏。当日是世界睡眠日,今年世界睡眠日的中国主题是“健康睡眠远离慢病”。各地学校、幼儿园组织开展相关活动,通过介绍睡眠常识、做睡眠游戏等方式,让孩子们认识到健康睡眠的重要性,引导孩子们从小养成良好的睡眠习惯。新华社发



春到塞上 候鸟翔集

在宁夏银川市燕鸣湖,红嘴鸥在空中飞翔(3月20日摄)。

近日,随着天气回暖,塞上湖城宁夏银川市各湖泊湿地迎来大批红嘴鸥驻足,引来众多市民观赏。近年来,银川市大力推进碧水蓝天、明媚银川生态惠民工程建设,对银川市各湖泊湿地进行恢复、保护,环境大大改善,每年冬春季节都会吸引大批红嘴鸥驻足歇脚。新华社发



江南古镇  
民俗催春 祈丰年

3月21日,塘栖镇卫家埭幼儿园的孩子们在乡村的油菜花地里参加春季民俗体验活动,学做菜花饼和米塑。

春分节气过后,浙江省杭州市余杭区塘栖镇进入春耕农忙季节。每年此时,江南古镇塘栖镇的村民家家户户做起菜花饼,还一同沿用民俗用米塑制作当地农产品,传承民俗文化,祈盼风调雨顺。新华社发



汉诺威IT展上的  
中国智造

3月20日,在德国汉诺威举行的汉诺威IT展上,一名参观者经过华为公司展区。

2017年德国汉诺威消费电子、信息及通信博览会(简称汉诺威IT展)20日开幕。众多来自中国的参展商带来最新的成果和产品,让中国智造成为本届展会一大亮点。新华社发



实用攻略

世界幸福国家 新版排行榜出炉

【新华社微特稿】 联合国可持续发展行动网络20日发布世界幸福国家年度排行榜,北欧国家挪威排名首位,被评为世界最幸福国家。

报告同时显示,排名第二至第10位的国家分别是丹麦、冰岛、瑞士、芬兰、荷兰、加拿大、新西兰、澳大利亚和瑞典。而在榜单中排名垫底的主要是撒哈拉以南国家,包括南苏丹、利比里亚、几内亚、多哥、卢旺达、坦桑尼亚、布隆迪和中非共和国等国。

这是联合国可持续发展行动网络连续第5年发布这一排行榜和相关报告,研究人员从人均国内生产总值、期望寿命和社会支持等方面对155个国家和地区进行评分,最终得出榜单。(张旌)

人工智能为你写 走心 乐曲

【新华社微特稿】 有不少音乐软件可以通过你听过的歌曲来推荐新歌,但这些歌风格往往差不多。日本研究人员最近设计出一种能感知人情绪的人工智能系统,可以为人类量身定做音乐。

英国《每日邮报》报道说,大阪大学创新中心研究人员让志愿者头戴装配了脑电波探测器的无线耳机听音乐。他们设计的人工智能系统能通过分析这些脑电波总结出志愿者对音乐的反应,然后编写出能引发同样情绪的乐曲,并通过合成器演奏出来。

负责研究的沼尾正行(音译)说,研究结果显示,这些度身定做的乐曲更能让志愿者沉醉其中。能体会使用者感受的人工智能技术将可以带来许多社会效益,比如,我们可以将其用在健康机构,激励人们运动起来或者令他们感到心情愉悦。(荆晶)

3D打印奶酪 味道怎么样?

【新华社微特稿】 3D打印技术在当今生活中主要用来制作塑料或金属质地的小玩意儿。但爱尔兰一些喜欢刨根究底的科学家却用它来打印奶酪,与普通奶酪对比后,科学家们发现,3D打印奶酪略胜一筹。

趣味科学网站报道说,最初,一位奶酪制造商提出了以奶酪为原料进行3D打印的想法,这引起了科克大学食物与营养学研究员的浓厚兴趣。他们把加工干酪加热到75摄氏度,使其融化当作墨水,然后用经过特殊改装的3D打印机打印成型。接着,研究人员从多方面测试了这个打印奶酪。

结果显示,它比未经处理的加工干酪颜色略深,软度高出45%到49%,更加有弹性,融化后流动性更强。研究人员说,这可能与蛋白质组合发生改变有关。

当前,研究人员正在尝试用3D打印技术打印其他奶制品。他们说,这是一个创建新食物体系的尝试,探索和创新的潜力无限。(荆晶)

2016年气象指标破多项纪录

【新华社微特稿】 世界气象组织21日在日内瓦发布声明说,2016年全球气象指标破多项纪录,其中包括全球气温创新高、海冰处于异常低位、海平面上升和海洋热含量增长势头不减。该组织预测,极端天气与气候状态在2017年仍将延续。

在3月23日世界气象日来临之际,气象组织发布全球气候状况年度声明指出,2015至2016年发生的厄尔尼诺事件致使2016年气温上升,推动了因温室气体排放造成的长期气候变化。2016年全球绝大多数陆地气温均高于1961年至1990年的平均水平,海洋表面温度为有气象记录以来最高,全球海洋热含量达到仅次于2015年的历史第二高水平,北半球海洋热含量创新高。

气象组织秘书长彼得里·塔拉斯说:2016年是有气象记录以来的最热年,温度比工业化前水平高1.1摄氏度,比此前最热的2015年高出0.06摄氏度。全球温度上升与气候系统中发生的其他变化是一致的。(张淼)

你觉得自己能算好人吗?

【新华社微特稿】 扪心自问,你算个好人吗?如果答案是肯定的,或许你自视过高了。不过没关系,你不是一个人。英国研究人员说,98%的人心中的自己比实际的自己好。

伦敦大学金史密斯学院的心理学家让志愿者填写性格分析问卷,给他们的和满意度打分,同时让他们对性格进行自我评价。调查显示,那些认为自己和满意度位列前茅的人中,有一半得分还不及平均值。

给人指路、帮后面的人扶门、为老人或孕妇让座、购买慈善卡片等行为都会让人认为自己人很好。但研究人员说,好人意味着情商高,这样的人能够理解他人、懂得控制自己的情绪、善于与人交往、抗压性强。

而实际上,控制不住自己情绪的人占了大多数,73%的人说,与粗鲁的人打交道会让自己瞬间“爆炸”,钱包或者钥匙能让59%的人抓狂。

不过,研究人员也说,认为自己是个好人的人,就算实际上不是,一般也会更富有、更放松、更成功。(荆晶)

小猫味香氛 让你一闻就舒心

【新华社微特稿】 爱猫人士一定对做过把头埋在猫咪身上的动作。蓬松的猫毛加上一股说不出的仿佛阳光的味道,令人舒心。总部设在美国纽约的香氛品牌Demeter气味图书经过15年的努力,最近推出了小猫味的香水及系列产品,包括古龙水、沐浴液、走珠香水、身体乳、按摩油等。不同于其他香水品牌,除了传统香氛,气味图书还钟情于特别的日常味道,比如爆米花、蚯蚓、洗衣房、尘土等,满足人们的好奇心。公司在其官网上介绍说,他们选取了小猫脖颈后的味道,为产品取名“小猫毛皮”,保证无论你是不是猫奴,这种美妙的味道都会让人感觉舒服、安心。对猫奴来说,在房间里洒上这款香水,无疑如同置身于一间大大的猫屋中。怎能让人不开心呢。(乔颖)