

前沿时讯

哄娃少睡1小时
家庭收入减少11%

【新华社微特稿】家有新生儿的父母都知道夜里哄娃的艰辛,可谁能想到宝宝夜里这么哭闹,不仅会让大人筋疲力尽,还会影响家庭收入?这是英国伦敦政治经济学院研究人员的新发现。

政治经济学副教授塔·科斯塔·丰特12日在英国布里斯托尔市举办的皇家经济学会年会上说,他和同事分析了埃文父母与子女研究项目20世纪90年代以来对1.4万个家庭的调查数据。这些数据涉及宝宝夜间醒来频率以及父母睡眠、就业、工作满意度和家庭收入等。结果显示宝宝夜醒次数和父母收入密切相关。宝宝夜醒越多,父母睡眠越差,收入也跟着缩水。特别是低收入家庭,受影响更大。平均下来,父母每晚因哄娃少睡1小时,可能导致家庭收入最多减少11%。

科斯塔·丰特解释道,父母由于孩子晚上哭闹很容易睡不好,而缺觉让他们更疲劳,白天工作状态不佳,无奈之下要么换个轻松点的工作,要么减少工作时间,要么辞职,这些通常意味着收入减少。

研究人员说,这是他们首次发现儿童睡眠质量和父母经济收入之间存在关联。虽然充足睡眠对人体健康、大脑可塑性和幸福感有明显帮助,但经济模型常常忽视这点。

(王鑫方)

网上相亲照片别自己挑

【新华社微特稿】在网上发布相亲信息的人往往会精心挑选一张自己最得意的照片贴上去。然而,澳大利亚一项新研究发现,让陌生人帮自己挑选最美照片更容易取得好感。

新西兰威尔逊大学研究人员开展实验,让102名女生各自从12张肖像照片中挑出一张最满意的和最不满意的照片,又让她们从另一组参与实验的学生的照片中挑选最满意的和最不满意的。他们挑选的自己的照片和另一组学生的照片被拿给第三组学生看,由第三组学生给照片中人物的吸引力、可信度、主导力、自信心、竞争力等能力打分。

实验结果显示,自选的满意照片给第三组学生的印象不如帮别人选的满意照片。

英国《每日电讯报》14日引述研究牵头人大卫·怀特的话说,网上肖像照片的选择非常重要,无论是相亲还是找工作或是拉选票,都需要通过照片给别人留下好印象。

怀特表示,他们会进一步研究自己选照片不如别人选照片这种现象背后的原因。

(欧飒)

科学家发现幸福五要素

【新华社微特稿】如何才能过上健康、富裕、成功的生活?英国伦敦大学学院研究人员说,如果你具备认真负责、情绪稳定、有坚定决心、有控制力、乐观这五个特质中的大多数,那么离幸福生活就不远了。

研究人员对8000多名52岁及以上英国人为期11年的调查显示,五项特质全部得分较高的人中,只有3%有严重抑郁症状,10.5%的人感觉孤独,而得分较低的人中,抑郁者占22%,感觉孤独者更是超过半数。

另外,得分较高者胆固醇和C反应蛋白水平较低,这预示着他们更不容易患糖尿病和心脏病。另外,这些人腰围更小,走路速度更快,这代表他们寿命可能更长。调查显示,得分低人群中认为自己健康状况“普通”或“不好”的比例为36.7%,而高分者中的比例只有6%。

英国《每日电讯报》引述流行病学与公共卫生教授安德鲁·斯特普托的话报道,这五种特质同等重要,它们产生的效果取决于这些特质的积累,人们知道,一些天资聪颖或背景强大的人不一定会成功,而那些自律又可靠的普通人可以实现自己的目标。

相关研究报告发表于《国家科学院学报》月刊。(荆晶)

孩子爱睡懒觉 赖谁?

【新华社微特稿】为什么如今越来越多青少年喜欢睡懒觉?欧美科学家研究发现,主要原因既不是缺觉也不是激素使然,罪魁祸首可能是人造灯光。如果让孩子们多些户外活动,习惯自然光线,晚上少盯屏幕,多数孩子早起不再是难事。

英国萨里大学和英国哈佛大学医学院研究人员联合调查了2.5万名欧洲人和2个非洲游猎部落成员的睡眠习惯,建立数学模型分析后发现,都市青少年的生物钟在所有年龄群中受光线影响最大,而智能手机、平板电脑等设备屏幕以及LED灯发出的蓝光对生物钟干扰尤其严重。学生们整天坐在电子屏幕前,晚上灯光又那么亮,更容易感到疲倦。

研究人员在英国《自然》杂志子刊《科学报告》上刊登文说,他们研究初衷是想看推迟早上上课时间是否有助学生睡眠,结果发现,这样做反而让学生们睡得更晚,早上更起不来。而利用自然光线调整生物钟,能让多数人不用吹灰之力就养成早起习惯。

(王鑫方)

早上教数学,学生成绩好

【新华社微特稿】英国科学家发现,只要适当调整课表,可以显著提高中学生数学和历史两门课的成绩。

伦敦大学皇家霍洛韦学院研究人员分析加利福尼亚高中数据,发现与下午上数学课相比,数学课排在上午的学生考试成绩平均高出7%。如果在下午上数学课,本来就学习吃力的学生成绩更差。历史课则正好相反,下午上历史课的学生考试成绩更好,得分平均高出6%。包括地理和语言在内的其他科目则没有同等联系。

英国《泰晤士报》12日报道,研究人员计划在英国皇家经济学会年会上报告上述研究成果。研究领头人韦利奇·迪米特罗娃说,研究显示,适当调整课程表,无需额外投入资金或其他资源,即可显著提高学生的数学和历史成绩。

先前有心理学研究显示,人体生物钟会对学习效果产生影响。早晨更适合完成重复性的学习任务,例如有多次运算的数学;下午则适合完成重建构造之类的任务,例如历史学习中对一系列事件的解读。

(袁原)

微图视界

天舟一号
货运飞船已垂直
转运至发射区

4日17日,长征七号遥二运载火箭与天舟一号货运飞船组合体在垂直转运中。

当日7时30分,承载着长征七号遥二运载火箭与天舟一号货运飞船组合体的活动发射平台驶出总装测试厂房,垂直转运至发射区。天舟一号货运飞船计划4月20日至24日择机发射。

新华社发



春耕时节梯田美

4月17日航拍的贵州省月亮山梯田风光。

春耕时节,贵州省黔东南苗族侗族自治州榕江、从江县交界处的月亮山百里梯田春意盎然。秀美的梯田与连绵起伏的青山、古色古香的民族村寨相映成趣,从空中鸟瞰犹如一幅画卷,美不胜收。

新华社发

手工铸剑师的
手艺传承

今年32岁的陈重智是台湾台中市沙鹿镇的一名铸剑师,家族第三代铸剑传人。

手工铸造一把剑需要选钢、锻造、淬火、打磨、雕刻配件、组装等多个环节。因工艺复杂,陈重智半年只能打造10把剑。陈重智说,他现在铸剑不只是为了销售,更是为了把手工铸剑工艺传承下去,让更多人了解这门老手艺。

新华社发



石漠化土地开新花

湖北省宣恩县椒园镇农民谢刚毅在田间给八月瓜疏花。

连日来,在石漠化较严重的湖北省恩施土家族苗族自治州宣恩县荆竹坪、锣岩岩等村,岩石间的八月瓜花正开,不少游客前往赏花并预定果实。

八月瓜的种植如今成为一道带动乡村旅游的特色风景。

新华社发



实用攻略

锻炼前到底吃还是不吃?

【新华社微特稿】锻炼前应该吃东西吗?健身人士对此莫衷一是。英国巴斯大学研究人员发现,空腹锻炼燃脂效果更好。

研究人员找来多名超重的男性志愿者,让他们进行两次走路测试:第一次,志愿者们要空着肚子,以最大耗氧量的60%走60分钟;第二次测试则在一顿高卡路里、碳水化合物充足的早餐后两小时进行。每次测试前后,研究人员都会抽取志愿者的血样,收集脂肪组织样本进行分析。

分析结果显示,空腹与饱腹状态下的志愿者脂肪样本中基因表达存在明显差异。志愿者空腹锻炼后,PK4与HSL两种基因表达增强,但进食后锻炼则会令这两种基因的表达减弱。这两种基因增强通常意味着锻炼消耗的能量来自体内存储的脂肪,而非上一餐饮食。

负责研究的迪伦·汤普森说,进食后,身体内的脂肪细胞都在忙着响应那顿饭,此时锻炼不会像空腹那样对脂肪细胞产生有益刺激,所以从长远来看,空腹状态下锻炼对身体益处最大。

(荆晶)

新鲜水果有益糖尿病患者

【新华社微特稿】都知道对普通人来说,食用新鲜水果蔬菜有益健康,但很多糖尿病患者不敢吃水果,担心糖分高。英国牛津大学一项研究却显示,食用新鲜水果除了能降低普通人患糖尿病风险,对糖尿病患者也同样有益。

研究人员追踪调查了中国10个地区约50万人的水果消费习惯。7年后,调查对象中新增9500多例糖尿病患者。综合考虑调查对象的年龄、性别、居住地、社会经济状况、身高体重指数以及糖尿病家族史后,研究人员发现,调查启动时未患糖尿病的调查对象中,常吃新鲜水果者患糖尿病的风险明显低于不吃水果者;调查启动时已有糖尿病的人群中,与不吃水果的调查对象相比,常吃水果的人死亡风险显著降低,出现心血管并发症的风险也较低。

研究人员发现,每日食用新鲜水果的调查对象患糖尿病的风险比不常吃水果者低12%。每周食用新鲜水果超过3次的糖尿病患者,死亡风险能降低17%,出现心血管并发症的风险低28%。

研究人员认为,对糖尿病患者而言,食用水果宜选择升糖较缓的水果,如苹果、橙子、梨和浆果,少食或忌食香蕉、葡萄和热带水果。

(黄敏)

再生脑细胞或可治疗帕金森症

【新华社微特稿】一个国际科学家团队研究发现,利用再生人脑细胞取代坏死的多巴胺神经元,或可用于治疗甚至治愈帕金森症。

英国广播公司11日报道,一个由多国科学家组成的团队尝试用鸡尾酒小分子与人体星形细胞混合,生成类似多巴胺神经元的再生细胞。他们给予患有帕金森症的小鼠同样的鸡尾酒小分子,结果成功改变了小鼠脑细胞,减缓了它们的帕金森症状。

研究结果发表于英国《自然·生物技术》杂志。英国里丁大学神经学专家帕特里克·刘易斯认为,这项研究极可能为人类治疗帕金森症带来根本性转变,但如何将早期实验转化为人体实验仍是一个难题。

帕金森症因为缺乏多巴胺引发,而导致多巴胺缺乏的原因在于能够产生这种物质的脑细胞——多巴胺神经元死亡。药物治疗能够缓解帕金森症症状,但尚无法治疗这种疾病。科学家一直尝试向人脑注射新的多巴胺神经元来治疗帕金森症,这一最新研究则为治疗该病提供了新思路。

(袁原)

妊娠期压力大影响孩子基因

【新华社微特稿】德国最新研究发现,女性妊娠期心理压力大会影响宝宝基因结构,进而增大孩子将来患老年疾病的风险。

德国海德堡大学研究人员研究了莱茵河—内卡河地区3家产科所接诊的产妇及其新生儿,共计319人。研究人员详细调查了产妇生活习惯、怀孕前后心理压力水平和其他心理健康状况,在她们生产后采集母亲唾液和新生儿脐带血,检测各自脱氧核糖核酸(DNA)水平。

结果显示,母亲妊娠期心理压力增大的话,宝宝染色体端粒更容易短于同龄人。而孕前就长期承受较大心理压力的女性,生下的宝宝染色体端粒与同龄人没什么差别。另外,妊娠期压力增大不会影响到孕妇自身的染色体端粒长度,除非孕妇长期患有心理障碍。

DNA存在于染色体中,每条染色体两端各有一个起保护作用、类似帽子的端粒,作用是保护DNA免受损害。染色体端粒变短后,覆盖染色体的面积变小,导致细胞更易老化,机体加速衰老,比同龄人更早出现皱纹、动作迟缓、记忆减退等衰老现象,部分人还更容易患上老年疾病。

先前研究发现,新生儿染色体端粒长度与紫外线辐射量、氧化压力等环境因素以及孕妇抑郁等心理障碍存在关联。

(王鑫方)

失业者中风风险高

【新华社微特稿】失业除了让人失去收入,还可能提高中风风险。日本大阪大学研究人员分析了近4.2万人15年间的监测数据,这些人的年龄在40岁至59岁之间,结果发现,那些长期失业者的中风几率比其他人高出约60%,两性差别不大,长期失业女性死于中风的比例是有工作者的1.5倍。

研究人员在美国《中风》双月刊上发表报告说,他们猜测,这是因为失去稳定收入会让人丧失安全感,导致压力变大,而压力又提升了中风风险。尽管日本的职场文化不同于其他国家和地区,但英国心脏基金会迈克·纳普顿博士对《每日邮报》说:这项研究表明,工作不安全感与中风风险增加之间存在关联。

(乔颖)