

■ 脑有所养

一心二用伤脑子

繁忙的工作和生活常常使你分身乏术,需要同时做两件甚至更多事情,比如,在接电话的同时发送电子邮件,在工作的同时还要考虑晚上做什么菜,或洗碗机内的干净碗是否用完。但最新研究发现,一个人同时做多件事情,会造成精神损伤。

美国密歇根大学大脑

认知与行为实验室主管大卫·梅尔说:“底线是你不能在考虑纳税申报单的同时看小说,这就好像你不能同时对自己说两件事一样。”他表示,习惯性的多重任务,能让大脑处于一种过度兴奋状态,使人难以集中注意力。人们会逐渐丧失保持注意力集中的能力和意志。

■ 孕妇指南

孕妇热过度 胎儿智力低

通常,人们会认为孕妇容易补钙,多晒太阳就显得很必要。但英国皇家妇产科学院最近发表研究报告,若怀孕3个月的妇女过度暴露在高温下,婴儿出生时的体重就会较轻,同时可能出现其他问题,如智力较低、出现学习障碍及行为问题等。研究员雅各布声称,高温会令孕妇的血管收缩,减少向胚胎输送养料。

“怀孕晚期同时也要注意健康,高温或会引致早产及增加流产危机。”但研究员呼吁孕妇不用恐慌,而应该积极采取措施保护自己及胎儿,包括出门戴帽子、多吃素食、避免做剧烈运动等。

■ 脑力运动

读莎士比亚比吃脑黄金好

英国利物浦大学 Philip Davis 等人的研究认为,读莎士比亚可以使大脑活动更加积极。具体来说,“在一些看上去很普通的句子中嵌入几个生僻的词汇,莎士比亚时不时地要‘吓唬’阅读者的大脑一下,而且还要使大脑时刻保持高度警惕,以防不知什么时候再次出现同样的情况。在莎士比亚的戏剧中,这种出其不意是家常便饭。”

这可能是莎士比亚的戏剧能够使读者如痴如醉的重要原因之一。

在这项研究中,科学家们进行了一系列的实

验,让一批实验志愿者阅读莎士比亚作品节选,同时使用脑电图记录参与测试者大脑皮层的大脑活动情况。参与这项研究工作的 Neil Roberts 说:“莎士比亚作品对人们大脑的影响有些类似于魔术表演。人们虽然明知其中隐藏着一些小花招,但却不知道这是怎么发生的。当然这种困惑并不会带来负面情绪,它只会让大脑十分兴奋。”目前,研究小组还在使用脑磁描记法以及核磁共振成像来测试哪个大脑区域最易受莎翁作品的影响。



■ 病从心生

追求完美 疾病缠身

瑞士学者研究发现,完美主义者更容易在生活中产生心理压力,从而带来健康隐患。瑞士苏黎世大学研究人员邀请 50 名中年男子接受一项测验。结果显示,完美主义倾向越严重的人,测试中分泌的应激激素越多,说明心理压力越大。完美主义倾向越严重,测试过程中显露出更多“生机衰竭”迹象,证明他们产生了疲劳、急躁或信心受挫等负面情绪。而“生机衰竭”容易导致心脏病。完美主义者的处世高标准完全是自我强加的,如果完美主义者能使自身标准更贴近真实情况,那么他们就能增强信心,并减少社会压力带来的影响。

■ 追女心经

轻触胳膊易获芳心

心理学家尼古拉斯·古根日前在法国进行了一次“色狼行动”的科学试验。古根找了几名长相帅气的男士在一家夜总会里与 100 多位女性搭讪,目的是邀请她们跳舞。但试验结果却是,在胳膊被帅哥轻轻接触的 60 名女性中,有 65% 的人同意与他跳舞,而另外没有任何身体接触的 60 名女性中只有 43% 同意。古根表示,胳膊被轻触的女性趋向于将那个男性视为更有魅力和更具有支配感的人。但他提醒说,因为文化背景不同,这一结果可能不适合其他国家和地区。



■ 健康杀手

塑料 + 肥皂: 导致不育和肥胖

多年来,邻苯二甲酸盐被广泛用于塑料、PVC、肥皂、化妆品、洗发水、洗剂、润滑剂、颜料以及延时释放药品的表层。与此同时,科学家们发现男性睾丸激素水平和精子数量大为下降,而动物和人体实验揭示,邻苯二甲酸盐导致雄性个体的睾丸激素水平和精子数量下降,还会引起小男孩生殖器产生轻微变化。

研究人员从 1451 名成年男性的样本中检出邻

苯二甲酸盐,这部分人都是胖子,腰围全部超标。还有 651 名成年男性样本中也检出邻苯二甲酸盐,这部分人当时已被诊断出体内有胰岛素抵抗,空腹血糖指数和胰岛素水平都超出了正常值。这些结果初步证实了科学家们的猜测,也加重了他们的担忧:“对于邻苯二甲酸盐,我们至今还知之甚少,需要进行大量研究。还有一个更难解决的争议,即应当怎样接触普通的低剂量化学品,才能避免导致肥胖、不育和糖尿病?”

