

健康新语

如果您有健康的身体,那么您已经比世界上许多人都快乐了!如果您经常阅读《健识》,那么您将会在快乐中变得更健康!本版告诉您的,听上去也许匪夷所思,但一定对您的健康有利!如果您有什么意见或建议,请发至 kbfbk@163.com

父母必读

婴儿晃不得

婴儿表达自己感受或者需要的唯一方式就是啼哭。如果父母或者监护人没办法找出婴儿啼哭的原因,便可能会通过晃动婴儿的方式来抚慰。事实上,这种剧烈的晃动会给婴儿的大脑带来一定的损伤。来自格拉那达大学护理系的研究者解释说:“所谓的‘婴儿晃动并发症’并不被广泛知晓,但却可能给婴儿带来一系列的伤害,并且大多数时候没有物

理症状。这种脑损伤的严重程度取决于晃动的频率、强度和持续时间;与此同时,还可能会给婴儿带来一些其他次要伤害,比如过敏症、兴奋度低下、多动、呕吐、厌食等,更严重的甚至包括眼部或骨组织的损伤。”

晃动损伤的受害者多在两岁以下,最容易受到伤害的婴儿群体包括早产婴儿、体重偏低的婴儿、残障婴儿、双胞胎。

病由心生

发怒一次一周健康受损

那些容易动怒的人需要冷静下来了:科学家发现,发怒可能使一个人的健康在一周后受到不利影响。

最新研究显示,人在愤怒时血压升高,另外,7天后想起吵架的事,血压仍会升高。在愤怒和敌视测试中得分高的人患动脉硬化的时间更早。一种解释是,压力激素使血管收缩,升高血压,使心跳加速。以前科学家认为,这些影响会随着怒火的消失而迅速消失。但现在看来,情况并非如此。“如果心血管反



应对心血管系统造成了损害,那么,造成压力的因素在消失后,在一段较长的时间内,身体仍会受害。”



嘴馋心欢

贪吃是为寻求婴儿时第一记忆

最新研究表明,人无节制地贪吃不是因饥饿所致,而是为了寻求生理上的愉悦和心理上的满足感。

研究者说,通常新生儿在母亲温暖的怀抱中吃下第一口食物,当饥饿感消失时,婴儿会感受到极大愉悦,这种愉悦和母亲温暖的体味以及残留在舌尖上的食物味道联系在一起,于是食物和享受的感觉就永远地留在了记忆中。

饮食病症的根本诱发因素是类似于渴望和痛苦一样的情感因素。因为寻求愉悦的原因,医生拒绝将暴

食症归类为饮食病症。

但为什么人们想吃东西时会选择吃好吃的糕点、糖果而不是水果呢?根据研究,人在真正饥饿状态下爱吃咸味食品或乳制品,在悲伤和焦虑状态下则偏爱甜食。心理学家解释说,富含脂肪和糖分的食物,例如快餐,会刺激大脑产生愉悦物质。因此比萨饼、饮料、薯片和热狗才令人嘴馋。

当快餐和甜点成为家常便饭时,人体内的脂肪会增加并逐渐改变激素的功能,从而改变饥饿和满足的过程。

男女有别

男人比女人更会韶

美国研究人员调查发现,男人某些时候比女人更能主导谈话,讨论中平均说出更多单词。美国加利福尼亚大学社会心理学家分析几十年来关于两性交谈习惯的科研报告,得出这一结论。

实验发现,男人和配偶、伙伴交谈时说话更多,在争议话题中更勇于表现;女人则和同学、父母、子女谈话时占主导地位,讨论情感时容易打开

话匣子。

男女说话多少还和年龄有关。研究人员研究发现,年纪小时女孩比男孩说话更多,在和成年人交流时差异尤为突出,反映出女孩学习语言速度可能比男孩快。但13岁以后,男孩开始比女孩说话多。

不过研究者说,两性语言方面差异总体不大,且依情况而变。

青春武器

想变年轻 多晒太阳

英国科学家最近的一项研究表明,经常沐浴阳光的女性,要比那些少见阳光的同龄女性生理上更年轻,衰老进程减缓5年。

如果女性体内的维生素D浓度较高,则有助于保持较长的白细胞端粒长度。端

粒是染色体端位上的着丝点。当端粒短得不能再短时,细胞就不能再分裂并死亡。晒太阳能够帮助人体合成更多维生素D,因此也就意味着晒太阳能促使白细胞端粒保持较长的长度,有助于延缓衰老。



市装饰协会会员单位 质量信得过老牌企业

时尚 简洁 人性 环保

美尔雅装饰

十年零投诉 零风险

专业承接:酒店、写字楼、别墅、住宅等设计与施工

免费一量房、设计、预算

★全程监理 特别推出 实用型 小康型 豪华型

★绿色环保 两室一厅 1.28万元 1.88万元 3.28万元

★质保三年 三室一厅 1.78万元 2.48万元 4.28万元

地址:中山南路309号润祥大厦三楼(市一中旁) T:52210057

品质卓越 诚信为本

典辉

南京市住宅装饰装修资格企业

免费设计 免费量房 绿色环保 保修三年

装饰金秋大酬宾

6年零投诉 凭此广告签约优惠5%

墙地砖辅材20*30	10元/m ²	艺术石膏顶角线	4元/m
厨房吊地柜(防火板)	400元/m ²	立邦M600	7元/m ²
人造石台面(耐丽石)	260元/m ²	华润爱的漆	40元/m ²
白胡桃门套	120元/樘	水路改造	350元/间
白胡桃窗套	100元/樘	电路改造	12元/m ²
白胡桃工艺门	180元/樘	洁具安装	60元/间
塑钢扣板吊顶	35元/m ²	灯具安装	30元/间
石膏板平顶	40元/m ²	人工费	90-110元/m ²

地址:湖南路6-3号和信商务中心602室 电话:86632976 节假日不休

江苏省室内装饰资质企业 江苏省室内装饰协会会员

锦全装饰

微利专家 一步到位 一诺千金

网址: www.njjinquan.cn

低价在山水雅苑、林景·瑞园

两小区各征集样板房10套

二室一厅 60m² 温馨型 20600元

1. 上海强化复合地板	56元/m ²	10. 不锈钢水槽	220元/只
2. 立邦M600	8.68元/m ²	11. 新款节水型洁具	580元/套
3. 白胡桃工艺门	220元/扇	12. 水、电、煤、电话、电视宽带等到位	(宏基、金牛水管、远东电线)按实计算
4. 白胡桃门套	138元/樘	13. 水龙头三件套、小五金	1180元
5. 艺术石膏顶角线	4元/m	14. 鳄鱼油漆	48元/m ²
6. 广东优质地砖(含辅材)	52元/m ²	15. 人工费	4800元
7. 广东优质墙砖(含辅材)	40元/m ²	16. 垃圾费	300元
8. 塑钢扣板吊顶	44元/m ²		
9. 防火板橱柜(上、下柜)	420元/m		

六大举措,等你来……

- ★ 免费量房、免费设计、免费报价,在签单前不收您一分钱——让您放心地“货比三家”。
- ★ 主辅材及人工费分项报价——让您消费得清清楚楚,明明白白。
- ★ 所有主材均达到环保要求,坚持以低于市场价销售——让您坚信“低价也有好货卖”。
- ★ 南通、泰州两地工人为您倾心打造,确保施工质量——让精彩设计得以完美演绎。
- ★ 预算与完工决算保持零差价,报价一步到位——让您不再为“装修无底洞”而烦恼。
- ★ 专业工程维修队伍,随报随修——让您住得放心,用得开心。

用材绝对环保: 阁林木工板、佳力饰面板、苏州宏基水管、立邦M600、鳄鱼油漆 让你放心无忧!

总部:中山北路178号华江饭店苏华商务楼3楼 电话:83365335 57717022

新街口:中山南路224号诺亚商务中心4楼 电话:84201058 84202998

江北业务接待处:鑫庭雅苑一幢2单元703 电话:85175182

江苏省室内装饰资质企业 江苏省室内装饰协会会员

专业承接家装、酒店、门面房、厂房、办公空间

低价在山水雅苑、林景·瑞园

两小区各征集样板房10套

二室一厅 60m² 温馨型 20600元

1. 上海强化复合地板	56元/m ²	10. 不锈钢水槽	220元/只
2. 立邦M600	8.68元/m ²	11. 新款节水型洁具	580元/套
3. 白胡桃工艺门	220元/扇	12. 水、电、煤、电话、电视宽带等到位	(宏基、金牛水管、远东电线)按实计算
4. 白胡桃门套	138元/樘	13. 水龙头三件套、小五金	1180元
5. 艺术石膏顶角线	4元/m	14. 鳄鱼油漆	48元/m ²
6. 广东优质地砖(含辅材)	52元/m ²	15. 人工费	4800元
7. 广东优质墙砖(含辅材)	40元/m ²	16. 垃圾费	300元
8. 塑钢扣板吊顶	44元/m ²		
9. 防火板橱柜(上、下柜)	420元/m		

六大举措,等你来……

- ★ 免费量房、免费设计、免费报价,在签单前不收您一分钱——让您放心地“货比三家”。
- ★ 主辅材及人工费分项报价——让您消费得清清楚楚,明明白白。
- ★ 所有主材均达到环保要求,坚持以低于市场价销售——让您坚信“低价也有好货卖”。
- ★ 南通、泰州两地工人为您倾心打造,确保施工质量——让精彩设计得以完美演绎。
- ★ 预算与完工决算保持零差价,报价一步到位——让您不再为“装修无底洞”而烦恼。
- ★ 专业工程维修队伍,随报随修——让您住得放心,用得开心。

用材绝对环保: 阁林木工板、佳力饰面板、苏州宏基水管、立邦M600、鳄鱼油漆 让你放心无忧!

总部:中山北路178号华江饭店苏华商务楼3楼 电话:83365335 57717022

新街口:中山南路224号诺亚商务中心4楼 电话:84201058 84202998

江北业务接待处:鑫庭雅苑一幢2单元703 电话:85175182