

想保持好身材 睡七八小时正好



量影响体重是因为它会影响到人体激素分泌水平,尤其影响那些与食欲和饱腹感有关的激素。失眠还会导致那些抑制高热量食物摄入的激素分泌水平下降。

生长激素释放肽是一种由胃释放的饥饿信号。研究人员发现,比起睡眠时间达到8小时的人,每晚睡眠仅有5小时的人体内生长激素释放肽的比例高出15%。

睡眠不足除了可以增加饥饿感,还会让人们导致白天精力不足,影响正常工作和生活。而且,与睡眠适量者相比,睡眠时间为5小时或不足5小时的人因患心血管病死亡的几率更大。

按时起床按时睡觉

英国拉夫堡大学睡眠中心主任吉姆·霍恩说,那些睡眠过量或不足的人也不用过于担心,“不少证据表明,每晚睡眠时间不足5小时,可能导致体重增加,但其变化速度非常缓慢,需要好几年”。他还建议人们无论工作日还是周末,每天按时起床、睡觉,这有助于提高睡眠质量。除此之外,睡前泡个澡或读读书,能放松心情,让你睡个好觉。

还有睡眠专家建议,不要在床上看电视,最好不沾酒精、咖啡因、巧克力等刺激性物质。人们也不宜在晚上做运动。如果感到难以入睡,最好起床做些像读书这类放松的活动,直到感到睡意再上床睡觉。

李丹 新华社

睡得太多太少都不好

这项研究由加拿大魁北克的拉瓦尔大学研究人员展开。他们选取276名年龄介于21岁至64岁之间,性别、体质指数不同的实验对象,对这些人睡眠和体质状况进行调查。体质指数是一种借用多种指标来确定超重或肥胖与否的测量标准。研究结果表明,7-8个小时为适量睡眠时间。研究人员发现,在6年时间里,受调查者中睡眠不足7小时的人比睡眠适量者体重增加约2公斤,而那些睡眠过量的人体重增加约1.58公斤。

他们还发现,睡眠不足者和睡眠过量者6年中比睡眠适量者体重增加5公斤的可能性分别大35%和25%,发展成肥胖的危险性分别高27%和21%。

影响食欲和饱腹感激素

过去的研究表明,睡眠

人兽混合胚胎问世

虽然只存活了3天,但已是英国和欧洲首创,此举有助疑症研究但具广泛争议

英国纽卡斯尔大学科学家4月1日宣布,他们成功制造出了欧洲首批人兽混合胚胎。这项医学突破必将令围绕此项研究的争论再次升温。英国下议院下个月将就《人工授精与胚胎法案》的修正案进行投票表决,其结果将决定英国科学家今后能否合法开展此类研究。

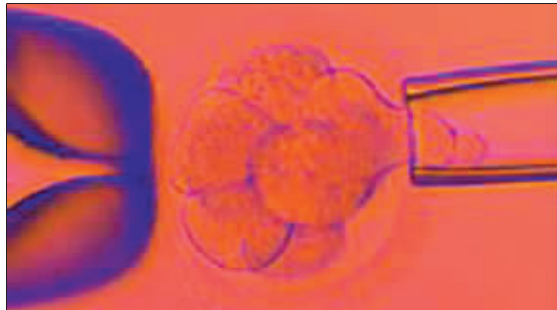
存活三天未提取干细胞

据英国《每日电讯报》4月2日报道,由纽卡斯尔大学莱尔·阿姆斯特朗教授领导的研究团队把从人类细胞中提取的细胞核植入剔除了细胞核的母牛卵子细胞中,由此培育出的“胞质杂合体”中有99.9%的遗传物质来源于人类,只有不到0.1%来自动物。这批“胞质杂合体”存活了3天,其中发育最快的一个包含了32个细胞。

这批“胞质杂合体”并未发育到可以提取胚胎干细胞的程度,目前研究的初步目标是了解基因功能在初步发育期的变化方式。这个团队的最终目标是让“胞质杂合体”存在时间达到6天,并从中提取用于研究的胚胎干细胞,为寻找治疗老年痴呆症、帕金森病等多种疑难疾病的方法创造条件。

可能赋予研究合法地位

“胞质杂合体”是人兽



这批胚胎存活了3天,其中发育最快的一个包含32个细胞

混合胚胎的一种,科学家选择用它们进行医学研究也是不得已而为之,因为作为胚胎干细胞原材料之一的人类卵子来源始终是困扰科学研究者的一大问题。一般用于研究的人类卵子主要来源于选择体外受精的女性所剩余的,要想使用必须首先经过捐献者的同意,而且,目前培育一个胚胎干细胞需要几百个卵子,这都造成卵子数量严重不足。

除了“胞质杂合体”,人兽混合胚胎还包括另外两种,其中被称为“客迈拉”的胚胎由人类和动物的细胞融合培育而成。早在2003年,上海第二医科大学的盛慧珍教授领导的课题组就曾将人类皮肤细胞与兔子卵细胞融合,培植出人类胚胎干细胞。该项研究中的胚胎,被美国科技媒体视为首例成功制造出来的人

兽杂交“客迈拉”。美国科学家此前也曾培育出“客迈拉羊”,这些“杂交羊”的肝脏中约有80%的细胞是人类细胞。真正意义上的人兽混合胚胎是指将人类精子(或卵子)与动物卵子(或精子)直接结合,由此得到的产物将包含人类和动物各50%的遗传物质,这种做法无论是在法律上还是在伦理上都是不允许的。

其实,纽卡斯尔大学这次研究成果的政治意义远大于其技术上的意义。今年5月,英国下议院将对支持该项研究的《人工授精与胚胎法案》修正案进行投票表决。该项法案只是提议赋予研究以合法地位,但关于混合胚胎存在时间不能超过14天,也不能将其植入人类或动物子宫内的严格禁令,依然不会改变。 中国日报

与子女每天吵一架 有益青春期孩子成长

美国纽约州立大学助理教授、青少年问题专家塔比莎·霍姆斯撰文说,父母与青春子女间的冲突不会令他们之间疏远,反而会加强他们的关系。“每日一吵数量正好,可以让你密切关注青春孩子的成长过程。”

英国《观察家报》最近援引霍姆斯的观点报道说,对青少年而言,冲突有可能是有好处的,可以教会他们如何培养健康的个性、社会认知技巧以及如何与人讲道理。霍姆斯说:“我在研究期间吃惊地发现,青少年基本上都认为与父母发生激烈争吵反而令他们与父母更亲近。”

霍姆斯认为,一般青少年只有在被逼无奈、被迫捍卫自己的立场时才会对母亲说出自己的感受。如果十几岁的孩子与父母发生争吵,实际上这是他们对父母的尊重,表明他们尊重父母的意见,告诉父母自己真正的感受和想法。

他说,父母不该对与子女争吵感到担忧,而是应该对过于顺从的孩子忧心忡忡。他说,如果你的子女害怕与你交谈,不愿告诉你他们的想法;如果你的孩子事事顺从,没有自己的思想,不敢与现状对抗;如果你的孩子害怕你对他的不同意见作出的反应,你就应该反思一下是什么原因造成的了。不过,霍姆斯承认,吵归吵,但要以正确的方法来处理冲突。父母需要真正聆听孩子的观点;需要能够适时调整自己的观点和立场;需要尊重孩子们的观点,并且在争吵时勇于承认孩子们的观点中正确之处。 综合

SUNY 苏宁银河百货

店庆特别营业时间: 4月4日-4月8日 10:00至23:00

倾城之约 2008.4.4-4.8 三周年庆

- 苏宁电器、钟山高尔夫、索菲特酒店 强强联盟
- 好礼普惠,全城答谢
- 时尚秀场,视觉盛宴

【抵用券】 全馆春季商品 满300送300+100

会员招募中

化妆品区 消费满100抵16元

H2O场内大型促销 (4.1-4.6)

雅漾场外大型促销 (4.4-4.9)

女鞋区超值优惠 购物满额赠精美礼品

亨吉利世界名表中心 消费满4000送精美手表一只,特殊表款7.5折

ONLY VERO MODA 4.4-4.8 现金消费满200收100抵用券

内衣区 现金消费满300送300元抵用券加100元预购券

JACKEJONES 4.4-4.8 现金消费满200收100抵用券 专柜限时惊喜