

别老盯着电视,会折寿的!

Pen News
潘文军
编译专栏

一项最新研究发现,看电视时间太长使人患上心脏病的可能性大大增加,人的寿命也可能因此缩短好几年。

1天看电视4小时,你危险了

研究者对8800名没有心脏病史的成人进行了超过6年的跟踪调查后得出结论:与那些每天看电视少于两小时的人相比,每天看电视超过4小时者死于各种疾病的可能性大46%,其中死于心脏病的可能性大80%。调查期间,已经有284人不幸死亡。

研究结果表明,在电视机前多坐一小时,死于各种疾病的可能性就要增加11%,而死于心脏病的可能性更是增加18%。

采集样本时,研究人员考虑到了各种因素,甚至考虑到了参与试验者的教育水平,当然,健康因素是必不可少的,比如他们的年龄、是否吸烟、胆固醇水平、血压等。事实证明,各种人群受电视影响程度基本相同。

看电视不要命,坐着不动才要命

电视本身并不致命,真正的问题是如果你一直坐在那个“设定的位置”上。这次调查研究的领头人、澳大利亚医生大卫·邓斯坦说:“长时间看电视必然久坐,这意味着肌肉缺乏运动,而肌肉长时间不运动,人的新陈代谢就会紊乱。”

更重要的是,锻炼弥补不了久坐坐在电视机前所造成的伤害,邓斯坦和他的同事们对试验参与者进行了数据分析,结果发现,虽然进行了同样的锻炼,但是看电视时间长的人死亡风险仍然高出不少。

“锻炼看电视可以两不误。”邓斯坦说。看电视不会挤压我们的锻炼时间,但是却挤压了我们日常“不出汗”的运动时间,比如站一小会或者从这个房间走到那个房间。这些看上去无足轻重的运动其实对健康有着积极的影响,它们的



一动不动地坐在那看电视,当心折寿哦!

作用被严重低估了。以前的研究曾经提到过坐着的时间与心脏病和死亡之间的联系,但这是第一次把目光聚集到看电视上,而看电视是人们最普遍的业余活动。此次研究发现,澳大利亚成人平均每天看电视3小时,而在美国,估计成人一天要上看5小时电视。

看电视还会衍生很多不健康行为

邓斯坦说,要想知道一个人一天坐多长时间,搞清楚他一天看多少个小时电视是最好的办法。而美国医生彼得·卡茨马季克认为,有证

据表明,看电视比其他伏案工作对健康更不利。

他说:“读书或者做家务并不像看电视那样危险。”卡茨马季克没有参与此项研究,但是他一直在研究久坐对健康的影响。“我们还不确定对健康有害的究竟是久坐本身还是人们在看电视时情不自禁地所做的事情,比如吃零食。”

邓斯坦和他的同事指出,由于此项研究对饮食和热量的摄入有控制,吃零食不能解释死亡风险上升的现象。不过,邓斯坦同意看电视时吃垃圾食品和不活动对健康有着不好的影响。

他说:“研究表明,一方面,看电视会让人吃更多的快餐食品,这

将导致能量的堆积。另一方面,看电视让人的运动减少,一个小时接一个小时地坐在那看电视就像在睡觉一样,这将导致能量消耗的减少。前后夹击,健康怎能不每况愈下?”

让人久坐的不光是电视

邓斯坦指出,电视并不是唯一让人减少日常运动的原因。技术的进步让人的伏案工作越来越多。虽然有大量的工作仍然需要人整天走来走去,但越来越多人的工作是坐在桌边,盯着电脑。我们不再在大厅里走来走去与同事交流,只需一个Email,一切都搞定了。

邓斯坦说:“现代科技已经把很多偶然的、不出汗的运动挤出了我们的生活。”

动得越多越健康

卡茨马季克建议伏案工作的人们尽可能找机会站起来走动两下。他说:“没人规定你必须坐在电脑前一动不动,你可以站着打电话,走着会客——寻找一切机会活动一下。”

邓斯坦说,即使是电视也给了你站起来活动的机会,比如电视节目中的广告时间就是一个机会,你可以在这个时间站起来一两分钟,踢踢腿、伸伸胳膊。

运动对健康很重要,但是避免长时间坐在那儿同样重要。邓斯坦说:“一定要站起来动一动,你动得越多,你就越健康。”

太阳为什么不会吞掉地球?

Pen News
潘文军
编译专栏



面对如此“美食”,太阳为何一点不“嘴馋”?

当天文学家在上世纪90年代中期注意到那些围着遥远恒星绕行的行星时,他们困惑了。他们发现很多像木星那样大的行星离恒星实在太近了,它们的“一年”甚至只相当于地球上的几天。看情形,它们迟早有一天会被恒星给吞噬。

相比之下,为什么小得多的地球却没有被太阳拉到身边,吞而食之呢?

地球40亿年前就该被太阳吞噬?

没人相信木星那样大的一个星球能够在离恒星那样近的距离形成,以恒星的温度,那些物质早在到达那个位置融合为行星之前就已经被气化了。

但一些理论家已经有了解释。那些巨大的行星可能像木星一样在较远的位置形成,然后因为引力的原因慢慢向恒星移动,直到在较近的位置形成稳定的轨道。这听上去很有道理,但有一个小问题:如果这种解释是正确的,那像地球这样的小家伙就根本不应该存在了;它该在40亿年之前就移动到太阳里头了。

气体云引力将行星“绑”在太阳周围

美国天文学家莫迪凯-马克·麦克劳承认:“这的确是个问题。”不过,麦克劳和他的伙伴们已经解决了这个问题。

人们原先认为,当太阳系最初形成的时候,行星穿过一片盘状的气体云。它们的通过搅混并压缩了气体云,被压缩的气体云用自身的引力依次拖动原行星。初始模式显示,原行星将被向太阳的方向拖动,这种拖动将在气体云最终消散后停止,但这时一切已经太晚了,行星已

经永远地被太阳俘虏了。

引力不仅往内拉行星,也往外推行星

但这些早期的模式没有考虑气体云温度的上升,实际上,温度的上升限制了气体云的密度,并将减小它拖动原行星的引力。除此之外,麦克劳的合作者,现供职于剑桥大学的斯梅-简·帕尔德库珀发现,气体云的引力不仅将行星推向恒星,也会将行星推离恒星,行星之所以向恒星方向移动,是因为朝向恒星的推动力大于背离恒星的推动力,行星最后停下来位置就是两股相反的推动力合力为0的地方。他说:“当行星被推到这个位置时,它们停下来了。”这其中包括像地球一样较小的行星。

最终,盘状的气体云消散了,原行星的轨道则永久地固定了下来。

这就是为什么地球停在现在的位置,没有被太阳拉到身边的原因。那些遥远的大行星们则很不幸,它们受到的内外推力合力为0的地方,已经离恒星很近了。

行星轨道不由恒星决定,而由自己决定

事实上,行星轨道最终的确定取决于每个行星系统独特的所有因素——初始原行星盘包含有多少物质,多少是尘埃多少是气体,尘土的颗粒有多大,恒星的温度有多高以及很多其他因素。正因为如此,我们应该预计到每个恒星系有一点不同。事实上,当我们发现了越来越多的恒星系后,它们确实是有区别的。

喜迎20周年,长安马自达礼遇你!

MAZDA 2 劲翔 MAZDA 3 MAZDA 2

长安马自达两周年了! 感谢2年来的支持与厚爱, 现在起, 购长安马自达全系车型Mazda2、Mazda2劲翔、Mazda3, 就有全面回馈的优惠活动惊喜等着您, 好礼送不停!

Mazda2、Mazda2劲翔和Mazda3, 采用马自达最新设计理念, 为您打造全新三好车——好省、好看、好开。马自达全新设计, 以带给您更宽敞的座舱, 为您营造10年不过时的时尚外形, 引领城市时尚, 个性张扬, 好开、好看、好省, 油门轻盈, 换挡平顺, 制动精准, 让人爱不释手。以人车合一的操控感, 感谢您的信赖, 选择马自达, 好开、好省、好开、好省, 让您享受人车合一的操控感, 让您享受人车合一的操控感, 让您享受人车合一的操控感。

长安马自达 销售热线: 800-807-2777 网址: www.changan-mazda.com.cn

南京长安马自达汽车销售有限公司 地址: 南京市秦淮区上城路1号(宜家家居旁100米) 电话: 025-52707598

南京天和汽车销售有限公司 地址: 南京市秦淮区上城路1号(宜家家居旁100米) 电话: 025-52458222 025-52458333