

生活报道  
Reports

## 每周吃巧克力可防中风



巧克力是很多人喜爱的美味,不过因为其含有的高热量,很多人认为过多地食用巧克力会导致肥胖。殊不知,实际上巧克力还有很多防病功效。最近多项研究表明,巧克力在促进血液循环、平稳血糖等方面都有良好表现。而每周食用巧克力还会减少中风风险。

## 预防中风

美国约翰霍普金斯大学医学院的研究人员发现黑巧克力中含有一种化合物,它能在病人中风3.5小时内降低大脑的损伤程度。研究人员表示,每周吃一份巧克力,中风风险可减少22%。

## 降低血压

德国科研人员对44名健康成年人的调查表明,每天吃热量不高于30卡路里的黑巧克力,18周后这些人的血压平均降低2.9毫米汞柱。不过白巧克力和过量食用巧克力却没有这种功效。

## 有益心脏

《美国药物杂志》发表的一篇

论文称,巧克力,尤其是黑巧克力含有一种天然抗氧化剂黄酮素,能防止血管变硬,同时增加心肌活力、放松肌肉,防止胆固醇在血管内积累,对防治心血管疾病有一定功效。

## 缓解腹泻

黑巧克力的可可含量从50%—90%不等,可可富含一种叫类黄酮的多酚成分,能抑制肠道内蛋白质、氯离子以及水分的吸收,从而达到减少水分流失、防止人因腹泻而脱水的功效。

## 平稳血糖

据《美国临床营养学杂志》报道,意大利一项研究发现,健康人吃黑巧克力连续15天,每天100克,

对胰岛素的敏感性就有所增强。医生们估计,黑巧克力对糖尿病患者可能有一定的帮助。最新一项研究还发现,黑巧克力中的黄酮醇能起到平稳血糖的作用。

## 预防感冒

英国伦敦大学的研究显示,巧克力的香甜气味能够降低患感冒的几率。巧克力所含的可可碱有益神经系统健康,止咳功效胜于普通的感冒药。

## 缓解压力

科学家经过研究认为,巧克力能提高大脑内一种叫“塞洛托宁”的化学物质的水平。它能给人带来安宁的感觉,更好地消除紧张情绪,起到缓解压力的作用。

健康新知  
New Health45度倒立  
可缓解记忆力减退

地球引力会使人体骨骼、内脏和血液循环系统的负担加重,导致骨关节病变、脑供血不足等。而变换体位,头向下脚朝上,呈45度角倒立时,人体关节、脏器所承受的压力减小,肌肉和骨骼得到松弛,就能缓解腰背酸痛和关节疾病。同时,这种姿势增加了大脑血液供应,可有效消除用脑过度引起的疲劳和头晕、头痛。45度倒立健身法能有效改善中年人脑部供血不足、失眠、记忆力减退、排痰困难等症状。

专家建议,人到中年后,应当适当做些头低位运动,对延年益寿,减少心脑血管疾病非常有帮助。除了“倒立”,也可以站着弯腰低头,双手尽量向下触地,时间和频率也是从少到多,以感觉舒适为前提。

## 性·情

## Decoding Disposition

一个来自德国的小朋友,不知什么原因突然就爱上了刘若英,爱得天昏地暗。前不久他很忧郁地跟我说:“我不想再爱刘若英了。”我很吃惊地问他为什么,他说:“我已经等了她这么多年了,可是她还不理我。”我忍不住笑了,问他刘若英怎么会知道一个从德国来中国读书的小孩子对她的感情呢。结果小朋友很严肃很认真地站在我面前说:“如果我爱她,她怎么能够不知道呢?!”

这句话让我沉默了很久,便在想,那句混话“我爱你,与你无

## 示爱

□娜拉

关”在其面前显得多么幼稚可笑啊!爱情究竟是什么样的呢?爱情是不是真的可以心有灵犀或者无怨无悔呢?

有意思的是,刚刚回到成都,就看到成都有一著名神人号称“莫扎特”,在不少地方公开向刘若英求爱,并表示将一直求爱到底——虽然我想,他应该也就是在能够获得媒体曝光认同的情况下,尽可能地多露露脸出名罢了,不过,我也立刻给那个德国小朋友发去邮件,告诉他如今他有了一个可怕的

“情敌”。谁知德国友人很平静,他只简单地回复我说:“求来的爱,不可爱。”这与他此前放弃再爱刘若英的言辞一样,颇有些耐人寻味的东西。

如今全国各大电视台相亲节目大热,我觉得很纳闷——满大街的宅男腐姐,怎么电视里个个如花似玉的姑娘就那么跳着蹦着地想嫁呢?后来耐着性子看了几个不同的节目才发现,相亲都是假的,全部都是是一场又一场的情景剧,主持人只不过是情景剧里永远不换的男二

号,每期都走马灯似地换着客座明星而已。这种节目正在错误地向我们传达着一个信号——爱情早就贬值,求爱也好示爱也好,都不如给自己标个价赚个吆喝实惠。

在我们这个快餐文化的时代,爱情已经成了一种完全可以被消费的产品,爱情的保鲜期也不再像以前那样信得过,而一颗永流传的真正只有钻石而已,婚姻与爱情往往都是转瞬即逝的快消品。

可是,没有了爱情的我们,真的可以这么心安理得地“放弃爱”吗?

# 新东方优能中学

## 冲刺高三,提分有我!

凡在南京新东方参加过高考培训班(英语、数学、物理、化学、生物)的学员单科成绩达设定高分者都可获得高分奖学金。

你想成为2011年的高考明星吗?

### 高考特训暑假班

再好的天赋  
也需要充足的准备

班级名称	开课日期
高考英语/数学特训暑假班	7月20日/8月1日
高考英语/物理/化学暑假6人班	8月1日
高考数学暑假6人班(文)/(理)	8月1日
高考物理/化学暑假6人班	8月1日

### 中学一对一辅导

— 查漏补缺

— 专项突破

— 冲刺高分

◎ 优质教育品牌保障 ◎ 专业教学教师团队

◎ 量身打造快速提分学习计划

课程咨询电话:

025-83719656 83716992

中学个性化咨询专线:

86570051 86558081

地址:鼓楼区芦席营97号长江科技园内(许府巷田家炳高级中学东侧) 网址:nanjing.neworiental.org 西祠:b165479.xici.net