

## 婴儿哭声 提升成人反应能力

一听见婴儿的哭声,大人通常会冲过去看发生了什么事情。英国一项最新研究显示,婴儿哭声对成人来说是一种特殊刺激,能提升成人的反应能力。研究者请40名志愿者参与实验,量化地验证了这一现象。他们被要求玩常见的“打鼹鼠”游戏,即在有9个洞口的游戏桌上,玩具鼹鼠随机从某个洞口出现时,游戏者要眼疾手快地打中它,游戏得分能体现一个人的反应能力。研究人员先测试了这些志愿者在通常状态下的得分情况,然后播放一段婴儿的哭声重新测试,结果志愿者的游戏得分普遍上升。与此形成对照的是,研究人员在实验中还分别播放了成人哭声和鸟叫声,这两种声音都无法起到提升受试者反应能力的效果。 科技日报

## 智能枕头 能随睡姿变形

美国著名科技公司发明了一款能够自动调节高度的电子智能枕头,它能够感应使用者的睡姿并相应地微调枕头的形状,让使用者睡得更舒适。电子智能枕头共有两个气囊,分别支撑使用者头部的上方和下方。使用者需先将一块压力感应垫铺在床上,然后将头部枕在枕头上,确保自己的肩部压在感应垫上。电源开启后,不论使用者在睡眠中变换哪一种睡姿,压力感应垫都能够感应得到,并会根据不同的睡姿向枕头发出相应的调节指令,使枕头的气囊在30秒内慢慢地膨胀或缩小,以配合使用者头颈的位置。这样一来,使用者就不用担心睡醒后会出落枕或腰酸背痛的问题了。 深圳晚报

# 懒得运动? 有“锻炼药片”就省事了

不少人明明知道久坐不动对身体不利,但就是懒得动起来。不过这也没关系,也许在不久的将来,人们只要吃下一片“锻炼药片”,就能边看电视,边享受锻炼带来的好处。

美国哈佛大学医学院细胞生物学教授布鲁斯·施皮格尔曼破解了运动与健康关系的秘密。他说,秘密在于一种叫“鸢尾素”的蛋白质。人运动后,体内鸢尾素水平上升。

他以不常运动的老鼠为实验对象。这些老鼠体重超重同时有糖尿病前期症状。施皮格尔曼发现,这些老鼠接受鸢尾素注射后,体内白色脂肪向棕色脂肪转化的基因被激活。

施皮格尔曼说,鸢尾素的效力不只于此,它还能提高高脂饮食老鼠的葡萄糖耐受能力。注射鸢尾素十天后,老鼠的血糖和胰岛素水平改善,这能阻止糖尿病



发作,帮助减肥。更重要的是,注射鸢尾素的老鼠身上没有出现任何副作用。“我们很兴奋能发现一种与锻炼有关、有明显治疗潜力的自然物质。”与施皮格尔曼共同参加

研究的博士后蓬图斯·博斯特伦说。

研究人员说,这一研究结果为制造一种以鸢尾素为主要成分的“锻炼药片”提供了可能性。这种药片或许能预防与治疗糖尿病、肥胖症甚至癌症。施皮格尔曼说,任何能靠体育锻炼预防或治疗的疾病,都将可能通过服用“锻炼药片”“解决”。

临床试验有望在两年内展开。研究人员说,“锻炼药片”虽能给身体带来好处,却不能强健筋骨与肌肉,无法代替传统体育锻炼。因此,那些想要获得好身材的人还得靠努力锻炼才能实现“有型”理想。

研究人员强调说,这一研究结果看起来前途光明,不过,人们也不能对它过分乐观。先前不少在动物身上获得成功的实验,最终无法在人类身上复制。

广州日报

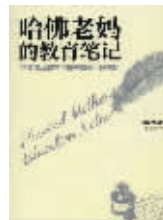
## 见多识广



本期问题:猜猜图中的物品是什么?  
上期答案:MP3

请将答案通过短信发送至13675161755,请注明姓名、地址和邮编。我们将选取五位答对的读者发给纪念奖。本市读者请到报社领取奖品。地址:南京市洪武北路55号置地广场602室。领奖时间:每周二到周五下午。外地读者我们将按地址邮寄奖品。

获奖名单:胡健薪(南京市秦淮区)李兆龙(南京市鼓楼区)生力军(常州市新北区)孙素英(姜堰市)朱宁黎(南京市鼓楼区)



中国友谊出版公司友情赞助  
作者:森田友代

本期奖品:  
《哈佛老妈的教育笔记》

## 好消息

### 科学家找到 为地球降温的物质



英美研究人员联合报告了双自由基CH<sub>2</sub>O的潜在功用:这些无形的化学中间产物,是针对二氧化氮和二氧化硫等污染物的强效氧化剂,能够自然地清理大气,达到为地球降温的效果。由于CH<sub>2</sub>O的主要来源不依赖阳光,因此这一过程在白天和晚上都能进行。生产CH<sub>2</sub>O的主要成分可由植物释放的化学物质所得。 科技日报

## 坏消息

### 病房噪音堪比电锯

世界卫生组织建议,病房噪音不应高于30至40分贝。美国芝加哥大学一个研究团队发现,病房噪音平均接近50分贝,一些时候达到80分贝,接近电锯运行时的声音。即使在夜晚,病房噪音的平均值和最大值也往往超过世卫组织建议值。

晚间额外噪音多数发自医生与护士的交谈,最大噪音源可能是警铃和对讲机。 新华社

# 节日临近,吃喝悠着点

天气越来越冷,随着节日氛围愈加浓厚,南京大街小巷的饭店一到晚上便是一派食客盈门的热闹景象。随着火锅飘香和几杯美酒下肚之后,南京人着实饱了嘴福可也伤了肠胃,专家提醒广大市民,春节即将来临,饮食一定要根据各自体质,滥吃滥补反而损害健康。

## 有胃病的人不适合吃火锅

南京市中医院主任医师谢英彪教授告诉记者,每年快过年的这个时期,门诊中因吃惹出的问题还真不少,譬如说吃火锅,有的人在吃火锅2~3天后,常常会出现咽喉肿痛、牙龈肿痛,舌尖、口腔溃瘍或出血,口腔溃疡,腹胀痛、腹泻、呕吐,甚至消化道出血等症状,上周三一位50多岁的曾女士因为一顿火锅招来了麻烦,曾女士原本患有慢性萎缩性胃炎,经医生治疗病情一

直控制得很好,不巧亲友聚会火锅吃得太多引发了旧疾,曾女士赶到医院时胃痛泛酸、恶心,且胃部有灼烧感。

谢主任说,火锅虽然好吃,但它并不适合那些容易上火和本身有胃肠道疾病的人,如果吃的时候不注意卫生的话,一些人便会上吐下泻身体不适。

有趣的是,门诊中多数病人不懂得科学合理地安排饮食,有些竟是学历较高的上班族,三四两的螃蟹一吃就是三四只下肚,或者在外吃饭时果盘里的冰冻水果吃得过多。

专家说,中医认为螃蟹属大寒之物,在寒冷的天气食用应该注意控制数量,前几天就有这样一位病人一下子吃进七八只螃蟹,见了医生诉苦说胃里面好像有很多东西而且一阵阵发凉,后来通过中医调理才逐渐好转恢复,还有一些人认为此时是冬季进补的最佳时期,不管自己是哪种体质,羊肉狗肉轮番补,补出的结果是上火鼻子出血,其实他属于阳亢型体质。

## 根据体质选择食物

人的体质具体可以分成阳虚、阴虚、痰湿、淤血、阳亢、气郁6种类型,谢主任介绍说,阳虚的人少气无力,怕冷且手脚冰凉,阴虚的人手脚发热、常有口干舌燥想喝水的感觉,淤血体质的人嘴唇青紫、时常胸闷疼痛,阳亢体质者则容易发火、眼睛充血血压高,而气郁体质多为更年期妇女,长吁短叹,夜晚失眠。这些人在气候转凉之季不能想怎么吃就怎么吃,尤其要注意饮食调理,譬如专家推荐的以下一些自制药膳不妨借鉴借鉴。

**当归生姜羊肉汤** 适合阳虚体质,将羊肉、少量当归并根据爱好放入一些生姜炖汤,可起到御寒改善阳虚体质的作用。

**山楂木耳汤** 适合淤血体质,将干山楂、白木耳和少许白糖炖汤,可以活血化淤,软化血管,有利于降血压和血脂。

**百合鸡蛋黄汤** 适合气郁体质,能够改善更年期女性失眠和烦躁症状。 快报记者 金宁

## 尊道重典 东阿阿胶举行九朝贡胶开炼大典

2011年12月21日,伴随着东阿药王山上响彻全城的9声钟响及27声鼓鸣,一年一度的冬至九朝贡胶开炼仪式在山东东阿县举行。该县自2007年连续5年举办中国冬至阿胶文化节及九朝贡胶的开封大典,以此来唤醒人们对于中医药文化的集体记忆。

据悉,九朝贡胶是过去东阿县专门用来进贡朝廷传统阿胶的名贵品种,需要派四品要员与当地县官监制,在冬至这天子时取东阿阿胶井里的至阴之水,选用乌头驴的驴皮和桑木柴,历经九天九夜九十

九道工序炼制而成。但受现代工业及西方医药的冲击,古法炼胶传统工艺期间中断了上百余年。直到2007年,阿胶世家东阿阿胶恢复了此道地的传统手工艺,每年固定在冬至时节炼制九朝贡胶。

除此之外,在本次2011中国冬至阿胶文化节期间,还同时举办了膏滋文化节暨落实国家中医药管理局膏方“十个一”工程汇报会。会上,东阿阿胶将与中国中医科学院合力共建治未病中心,推进膏方在国内的普及。

快报记者 张弛

## “39元女性两癌筛查”,岁末把关“她健康”—— 30~55岁女性成宫颈癌“主力军”

“临床发现,30~55岁女性两癌高发,其实,早诊早治是预防和控制‘两癌’的主要手段:乳腺癌可以通过早诊早治,有效降低死亡率;宫颈癌可通过早期诊断并治愈。”专家介绍。目前,南京454医院正开展女性“39元两癌筛查”活动,专家呼吁,伴随深冬的严寒及节日应酬的增多,各种妇科病高发,女性岁末别忘给自己健康把好关!

定期体检,早期发现、早期干预治疗,可大大降低治疗女性两癌的成本和患者死亡率!专家提醒,乳腺癌、宫颈癌早期症状(前者可表现为乳房无痛性肿块,后者可有接触性出血、月经白带异常等)并不明显,很容易被患者忽视,只要每年定期进行宫颈刮片、数码阴道镜、乳腺彩超等检查做好预防,就能为健康构筑第一道“防线”。

临床发现:患有慢性宫颈炎或有宫颈疾病史的女性,宫颈癌发病率是正常女性的7.7倍!因此,对

于有症状的或严重的宫颈疾病应系统治疗,如“不开刀、不住院、恢复快”的微创LEEP术就是治疗宫颈疾病的有效手段。现提前申请、预约,就可获得由“南京市女性健康慈善援助基地”提供的200~500元的LEEP术治疗补贴,南京454医院妇产科(过年期间正常门诊)为活动指定医疗机构。

快报记者 张弛

## 活动链接

- 1.39元两癌筛查(原价275元)  
宫颈刮片+妇科B超+白带镜检+妇科内检+数码阴道镜+乳腺彩超
- 2.90元(原价180元)  
TCT检查(宫颈癌筛查)
- 3.免费:如通过以上项目检查确诊患有宫颈炎、阴道炎,可免费接受一次宫颈冲洗护理。
- 4.补贴:宫颈疾病微创手术补贴200~500元不等。

## 八一医院妇产科: 初三开始,普通门诊、“超微创”手术开放

八一医院妇产科微创中心主任史佃云介绍,从新年初三开始,该中心的普通门诊、“超微创”手术都将正常开放。同时,春节期间妇产科三个便民预约咨询平台也照常工作。

往年由于患者对春节期间手术的抗拒,一般各医院正常运作的多为普通门诊。“但去年我们引入并升级了奥洛克超微创系统,把子宫肌瘤、卵巢囊肿等过去比较复杂的大型开腹手术变成更为安全、快捷的门诊手术,所以目前预约的手术病人还

不少。”史佃云说,超微创手术既不损伤子宫、卵巢等器官,又不需要住院恢复,一般患者在医生指导下,第二日即可恢复日常活动,几乎是随治随走。所以,今年手术医生也和普通门诊医生一样,春节期间正常上班。

据介绍,目前在江苏地区唯有八一医院妇产科取得奥洛克“超微创”系统的临床应用授权。该系统自2011年8月正式与南京患者见面以来,已为4000余名女性患者实施了“超微创”手术,为1000余名女性保住了子宫、卵巢

等重要器官。奥洛克“超微创”以其安全、快捷、灵活的巨大优势改变了女性的就医观念及妇科诊疗模式。

史佃云提醒,春节期间女性不仅要保持正常的生活规律,还要管好自己的嘴,过量食用高糖食物,会为阴道内酵母菌的大量繁殖提供充足条件,从而诱发各种阴道炎症。此外,过多进食高热量、高蛋白、高脂肪的食物,会导致体内激素紊乱,易引发多囊卵巢综合征等妇科疾病。

快报记者 张弛