

## 生活小常识

## 喝乌龙茶改善听力



茶的健康功效已经被人们所熟知,但喝茶能保护听力,很多人并不了解。美国《营养、健康与衰老杂志》刊登中国台湾一项新研究发现,中老年人经常喝乌龙茶有助于保持听力。

台湾大林慈济医院耳鼻喉科专家黄俊豪联合静宜大学和台湾大学医院研究人员展开了一项涉及265名年龄超过55岁的参试者的研究。结果发现,在没有调节其他因素之前,乌龙茶组参试者的PPS(中心听力的音高形态序列得分)明显高于另一组。

研究人员将年龄、性别、腰围、吸烟、饮酒、喝咖啡、补充维生素、慢性等疾病等因素排除后发现,乌龙茶组参试者对不同频率声音的识别能力明显强于那些不喝乌龙茶的中老年参试者。新研究还发现,喝乌龙茶对男性听力的保护作用明显大于女性。虽然喝乌龙茶对听力有保健作用,但同样也是过犹不及。每天喝茶的量以1-2杯为宜。 生命时报

饭前锻炼45分钟  
有利减肥

“运动之后会吃得更多”,许多人存在这样的认识误区,因此拒绝通过运动减肥。然而,近日发表在美国《运动训练医学和科学期刊》上的一项新研究发现,体育锻炼能降低食欲,帮助减肥。

美国杨百翰大学的研究者选取了18名体重正常的女性和17名肥胖女性,让她们每天早上进行45分钟的散步锻炼。然后给她们看一些食物的图片,并通过脑电图测量她们大脑的神经反应活动,研究结果发现,无论这些女性的体重是否正常,在进行45分钟的体育锻炼后,大脑对食物图片的注意力反而下降了,同时还会使一天内总的体育锻炼量增加,有利于减肥。研究者认为,人们在早上进行锻炼并不会因为消耗了额外的热量而吃下更多的食物,他们所摄取的食物量几乎等同于平时不锻炼的日子。 生命时报

## 牙膏还是白的好

前些年我们用的牙膏基本上都是白色的,而现在,红色、绿色、蓝色、黄色都有,还有彩条、夹心、彩片等多种效果,五颜六色让人眼花缭乱。市面上种种色彩鲜艳的牙膏真的有那么神奇吗?

对此,中华口腔医学会牙周病学组委员毕良佳教授表示牙膏的成分主要包括摩擦剂、发泡剂、保湿剂、增稠剂、防腐剂、芳香剂、甜味剂和水,牙膏的基本功效就是清洁,能够对牙齿美白起到间接效果的成分只有摩擦剂和发泡剂,并且因为牙膏在口腔中的作用时间的限制,以及刷牙时对有效成分的稀释,效果非常有限。

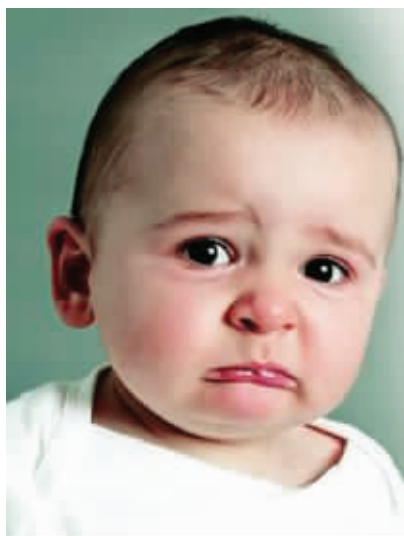
选购牙膏时,主要看摩擦剂的好坏。各种摩擦剂的颗粒都有大小区别,颗粒细一点的对牙齿表面的损伤更小。对普通人来说,一管普通白牙膏就是最好的。普通牙膏中大多含有冰片、丁香油、薄荷脑、留兰香、百里香酚等防治口腔疾病的良药,香味浓郁,清凉爽口,无不良反应。此外,一些“功能性牙膏”如果选用不当,还可能产生副作用。如药物牙膏里的药物成分,长期使用会造成口腔内的菌群失调,部分药物还可能进入肠道;长期使用含钙牙膏可能会增加口腔中钙离子的浓度,促进牙结石生成;含盐牙膏高血压患者要慎用。 生命时报



编者按:生活有真相,科学乐不停。如果你有些稀奇古怪的念头想知道真相,那就拨打025-84783612和“真相帝”谈谈吧。

□现代快报记者 戎丹妍

## 大哭之后为什么会抽泣?



人在大哭之后往往会不由自主地抽泣,特别是小孩在受了委屈大哭之后,往往伴随抽噎的现象,喉咙哽咽,全身一抽一抽的,好像呼吸不上来,这种现象究竟是什么因素导致的?

记者请教了南京市第一医院耳鼻喉科主任邓毅。邓毅告诉记者,人在哭泣时会抽泣现象主要是由于肌肉痉挛导致的。当人哭泣时,全身肌肉都会变得紧张起来,其中以腹肌、胸肌和膈肌这三处肌肉受力最大,如果哭得比较厉害,这三处肌肉就会一直处于紧张

用力状态,时间一长,就容易导致肌肉痉挛,这时就会出现抽泣现象。

所以,人会抽泣是因为肌肉过度劳累导致的,而要缓解这一现象,方法也很简单,只要全身放松,平躺下来,这时肌肉就会慢慢松弛下来,痉挛现象也会渐渐消失,抽泣也就停止了。

不过邓毅说,当人在比较伤心时,是很难控制情绪的,正常抒发反而比较好,不需要太过压抑。除非是那种哭得快晕厥的人,才需要别人劝解放松,或者是小孩哭得有点背气时,大人需要及时哄劝,一般情况下,抽泣对人来说不会有任何影响。

## 见多识广



本期问题:猜猜图中的东西是什么?(一种食品)  
上期答案:加湿器

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。南京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:陈秀兰(南京市秦淮区)、胡健蔚(南京市秦淮区)、樊宏(南京市虎踞北路)、李少华(南京市下关区)、樊静琳(南通市)



作者:贾琦  
长江文艺出版社友情推荐

本期奖品:《心若莲花亦倾城》

## 动物世界

## 七彩文鸟“相亲”只用一只眼

人们相亲时往往会睁大双眼打量对方,但一项新研究显示,七彩文鸟在挑选配偶时只用右眼观察异性,并用与右眼相连的大脑左侧处理相关信息。这是首次在动物世界中发现这种现象。

七彩文鸟是原产于澳大利亚的一种小鸟,其羽毛有多种色彩。它们在挑选配偶时常会选择与自己头部颜色相配的异性。新一期英国期刊《生物学通讯》刊登的报告说,澳大利亚麦考里大学等机构的研究人员发现,在这种鸟“相亲”的过程中,其右眼的作用很特殊。

研究人员让七彩文鸟在3种不同条件下挑选配偶,即两只眼睛都能视物、单独蒙上左眼或单独蒙上右眼。结果显示,在前两种情况下,由于能用右眼观察对方,七彩文鸟能够做出正常选择。而在最后一种情况下,由于右眼看不见了,它们无法从一大群颜色不同的异性



中挑选自己中意的对象,表现得很迷惑。

研究人员表示,右眼与大脑左侧相连,七彩文鸟只用右眼“相亲”,说明它们只用左脑处理相关信息,这种只用一只眼睛和一侧大脑来挑选配偶的现象,在动物世界中还是首次发现。

深入了解这种特殊现象将有助于研究大脑不同区域在选择配偶时发挥的作用,以及与此相关的物种进化课题。

新华网

猫头鹰幼鸟互拥抱  
为首次飞行壮胆

业余摄影师弗拉基米尔·柯冈在以色列东北部城镇贝特谢安拍摄到了一组充满温情的画面,3只猫头鹰幼鸟站在一段木头上,为它们的首次飞行互相拥抱壮胆,其中2只紧闭双眼,不敢向下望去,而另一只却忍不住俯视着地面。

照片中的这种猫头鹰学名叫纵纹腹小鸮,在希腊神话中是象征着雅典娜女神的圣鸟。它们主要生活在欧洲、亚洲和北非一些较为温暖的地方,长大后身长可达25厘米,主要以昆虫、蚯蚓、小型鸟类和哺乳动物为食。 中新网



## 美国研发猎豹机器人,跑得比博尔特还快

据英国《每日邮报》报道,一条“机器猎豹”的奔跑速度超越了地球上跑得最快的人。美国军方资助研发的“猎豹”机器人近日创造了有足机器人奔跑的最快纪录,其奔跑时速达到了惊人的28.3英里(约合45.5公里),而相比之下,奔跑最快的人类,奥运100米田径冠军、飞人博尔特的纪录是在2009年创造的,当时其最高速度为每小时27.8英里(约合44.7公里)。然而博尔特仍然具有一些优势——这种机器人现在还只能在室内的跑步机上沿着直线奔跑,并且还必须时刻连着电源线。

为了进一步提升其速度性能,“猎豹”机器人的研制



方——美国波士顿动力公司正计划改进其用于协调四肢和背部运动的控制算法,并增加其自带电量。然而该公司同时也承认“博尔特仍然是一位了不起的运动员”。

阿尔弗雷德·里兹(Alfred Rizzi)博士是波士顿动力公司首席机器人科学家,他说:“我们的最终目标是研制出一款可

以在室外自由并且快速奔跑的机器人。目前我们正在制造一款用于室外奔跑的版本,我们将其称为“野猫”。这款机器人最快明年上半年便可接受测试。”

这家公司同时还在发展一系列军用机器人,他们的工作得到了美国政府所属研发机构“国防部高级研究计划局”(DARPA)的资助。人们普遍预期这种“机器动物”未来将被用于在战场上为军队输送补给物资,甚至会被直接派上战场参加战斗。

现在这家公司仍在努力研发,以让这些“机器动物”跑得更快。

新浪科技

## 好消息

## 抗肾细胞癌疫苗有进展

日前在维也纳召开的欧洲内科肿瘤学会年会上,德国波恩综合肿瘤中心专家施密特-沃尔夫报告说,他们研制的一种疫苗能对晚期肾细胞癌产生更有效的免疫作用。

据介绍,这种名为“MGN1601”的新型癌症疫苗的原理,是激活体内免疫系统识别并抑制恶性肿瘤细胞。施密特-沃尔夫说,这种疫苗由两个活性成分组成:一个是转基因,另一个是合成的免疫调节剂。前者可以抑制那些产生白细胞介素7、白细胞生长因子及细胞表面蛋白等物质的肿瘤细胞,而免疫调节剂则可能激活广泛的免疫反应。 新华网

## 老年痴呆有望得到防治

医学专家在奥地利举行的第22届“欧洲老年痴呆症大会”上透露,老年痴呆症(阿尔茨海默氏症)有望得到预测和防治,其疫苗或抗体抑制剂已进入初期试验阶段。

目前医学家已经发现,大脑中β-淀粉样蛋白变异等蛋白质异常,以及海马区代谢能力下降、大脑体积萎缩等与老年痴呆发病机制有关。

意大利医学家弗里索尼明确提出:“先是大脑β-淀粉样蛋白异常,然后是代谢障碍,接着便是脑萎缩。”他说,年幼时有轻微脑功能障碍如轻度认知功能障碍的人,以后患老年痴呆的可能性更大,75%的认知功能障碍患者日后都会出现老年痴呆症状。

基于这一研究结果,科学家们已研制出几种针对老年痴呆的活性疫苗并开始人体试验。美国医学专家拉尔森认为,人类“能够预防老年痴呆的曙光已经出现在地平线上,我们也已经看到了推迟患上这种疾病的可能。” 新华网

## 坏消息

## 身材好易得妇科病

美国《生育与不孕》杂志近日刊登一项研究指出,身材好的女性更容易患上妇科病,尤其是子宫内膜异位症。研究称,子宫内膜异位症是指子宫内膜在其他器官,如卵巢、直肠、膀胱和盆腔生长,导致女性盆腔疼痛、出血。意大利科研人员对300名20-30岁的女性进行了研究,结果表明,子宫内膜异位症严重的女性,身材完美的比例占到31%,而病情程度较轻以及没有患病的女性,身材完美的比例只占8%和9%。专家分析,女性的漂亮基因往往会增加其患病风险,身材、外貌完美的女性,体内雌激素水平较高,而雌激素对促进子宫内膜异位症的发展具有一定的作用。 生命时报

较早患胰腺癌  
与大量吸烟酗酒有关

美国密歇根大学研究人员日前发表的报告显示,大量吸烟、酗酒与较早患胰腺癌风险之间有关联。

不过,大量吸烟和酗酒的有害影响可以逆转——如果戒烟、戒酒10年以上,较早患胰腺癌的风险不会增加。

在这项研究中,大量吸烟被定义为每天至少抽一包烟,酗酒被定义为每天饮酒量达到一般社交饮酒量的3倍。 新华网