

糖水漱口戒烟瘾

戒烟时,总禁不住诱惑想吸两口;减肥时,老管不住自己的嘴……戒掉坏习惯没那么容易。据英国《每日邮报》近日报道,美国最新研究发现,用含糖的柠檬水漱口,对戒掉烟瘾等坏习惯有一定效果。

美国佐治亚大学的研究人员对51名学生进行了调查。其中一半参与者用含糖的柠檬水漱口,而另一半则用含人工甜味剂的柠檬水漱口。首先,参与者进行需要集中注意力的简单活动,然后再阅读用不同颜色书写的表示颜色的单词,测试其受文字信息干扰的影响。结果显示,用糖水漱口的人反应更加准确。研究负责人雷纳德·马丁教授表示,葡萄糖会刺激舌头上的味蕾,将相关信息传递给大脑,引起人的注意力,进而促进目标实现。马丁教授表示,当你忍不住想抽烟时,可以尝试吃些糖,它会帮助你记起戒烟的目标,提高注意力,增强大脑处理信息的能力。马丁教授表示,这种做法安全无害,还可以用于减肥等需要意志力的行为。**生命时报**

拉耳垂缓解咽痛

气温陡降,咽喉疼痛的人又多了起来。对于忙于工作无暇锻炼的上班族,南京市中西医结合医院耳鼻喉科保健专家杨明主任建议大家,不妨试试“提拉耳垂舌根动”的锻炼方法用以辅助治疗咽喉痛。

具体做法是,用双手轻轻提起两耳耳垂,然后放下,有节奏地连续提拉100次;之后,喝适量白开水。每日3次,有助使咽喉的疼痛减轻。咽喉炎致使咽喉肿痛、嗓子燥痒、吞咽有异物感,可采取舌根运动法,能收到一定的疗效。具体做法是:闭口、舌尖抵牙齿,正转18次,反转18次,然后将口中津液分3次咽下,早晚坚持各做一次。**生命时报**



编者按:生活有真相,科学乐不停。如果你有一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。

这个字多看几遍 咋就不认识了

字

这是个什么字?乍看之下,谁都认识。不过,请盯着它多看一会,咦,这字就变得生疏起来了。很多人身上都发生过这个现象,这是为什么呢?

文字所表达的是语言,语言所表达的是思维。我们脑中的思维与概念是通过语言来表达的。文字则是记录语言的工具。所以,当看到“字”这个文字符号时,我们大脑中首先反映的是“zi”这个语音,然后再反映出“字”的意义。有研究证实,当我们阅读文字的时候,控制语言的神经也在“读”这些文字的发音,尽管没有张嘴念出这些语音来,但控制发声的神经依然有与说话时相同的神经电流。这就是多看一会之后,文字

会变得生疏的原因所在:平时我们的思维习惯是看见文字时立即反映出它的读音,进而联想到其意义。而当仔细看这个文字的时候,注意力转向了它的笔画,

一心不能二用,关注到了形状,就顾不上读音。只看到宝盖加一个“子”,却忘了它读什么,当然会感觉到生疏。

近年来,随着技术的进步,对人类思维过程的研究有了一些进步,有一种特殊的核磁共振CT能快速地探测到大脑内部血流分布的情况。以阅读这个思维过程为例:当一个文字形象进入眼睛时,应该可以在CT上观察到大脑的视觉区域先发生反应,然后语言区域发生反应,再盯着看一会的时候,图形识别区域会有反应,此时大脑的兴奋点从语言区转向图形识别区。语言区受到抑制,就觉得这字生疏了。

《再冷门的问题也有热闹的答案》

见多识广



本期问题:猜猜图中的物品是什么?
上期答案:灯

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:王维松(南京市鼓楼区) 陈蓉蓉(南京市鼓楼区) 赵倩(南京市下关区) 陆夏焱(启东市) 倪涛(宜兴市)



作者:张宏杰
湖南人民出版社友情推荐

本期奖品:《饥饿的盛世》

好消息

科学家发现 癌症转移关键蛋白

英国伦敦国王学院研究人员最近在《细胞生物学杂志》上发表研究文章称,他们首次发现一种癌细胞转移所需的关键蛋白,以这种蛋白为靶点,或将成为预防继发性癌症(癌症转移)的有效方法。

这一蛋白被研究人员命名为Cdc42蛋白,存在于癌细胞内部。研究人员发现,这种蛋白能够帮助癌细胞依附于血管壁上,从而使它们通过血液扩散到身体的其他部位。通过对小鼠癌细胞以及人类前列腺癌和乳腺癌细胞的观察,研究人员发现,Cdc42蛋白还会影响癌细胞表面另一种蛋白——β1整合蛋白的数量。抑制Cdc42蛋白或β1整合蛋白,癌细胞便无法再依附于血管内壁的内皮细胞上,从而减少了其扩散的机会。**科技日报**

坏消息

年轻时不锻炼肌肉 有早逝风险

瑞典等国的研究人员在《英国医学杂志》上报告说,青少年时肌肉强度越高,早逝的可能性越小。

早逝被定义为在55岁之前死亡。之前已有研究表明肥胖症和高血压患者更易早逝,而这项新研究结果显示,青少年的肌肉强度也与早逝风险息息相关。研究人员建议说,人们应在青少年时期多参与体育活动,锻炼肌肉强度,这样更可能健康长寿。**新华社**



医·用·设·备·走·进·家·庭 快速解决前列腺困扰



在我国前列腺疾病已成为男性最常见的疾病之一。特别是60岁以上的老年人,90%都患有前列腺方面的疾病。相比药物带来的抗药性,手术带来的并发症等问题,各大医院近年来采用的激光治疗前列腺疾病方法取得了很大的成功。

经过多年研究,中科院上海光机所和南京军区总院联合研发的“光科超聚能前列腺治疗仪”,完成了前列腺医用仪器家用化的完美转变,让您足不出户就能享受专业治疗。该仪器独

创红光光源照射,迅速消炎镇痛,并具有光照面积大、性能好、见效快、使用方便等特点,可以说是目前前列腺治疗的最佳方案。

“光科超聚能前列腺治疗仪”已取得国家发明专利及使用型专利,被国家药监局批准为准字号激光家用治疗仪,并经上海、南京多家三甲医院临床验证,采用光科治疗仪,每次照射治疗30分钟,平均治疗30天,前列腺治疗总有效率高达93.3%,且愈后效果非常好。

使用30分钟:明显感到灼热,照射疏通气血
使用7天:尿频、尿急、阳痿、早泄等症好转
使用30天:排尿问题解决,男性功能恢复。

快团优惠:半价体验,仅限100台
快团订购热线:400-025-9077

治冻疮 很容易



冻疮是由于寒冷引起的局部炎症损害,是冬天的常见病,通常会出现红肿发凉、瘙痒疼痛,甚至皮肤紫暗、溃烂的症状。红医堂特效冻疮精油是从雪莲、野椒、洋姜等植物中提取的专门治

疗冻疮的复方调和精油。雪莲的活性成分分存活于精油之中,在皮肤形成隔离层,起到保暖防冻的作用;野椒的有效成分可以促进患处微循环,打通冻坏的毛细血管;洋姜则可以挤出寒毒,冻疮不会再反复发作。使用本品,一分钟止痒止痛,三天消肿,半个月标本兼治,永不复发。**快团订购热线:400-025-9077**

长期失眠,调理有妙方

“以前老是睡不着,还容易醒,现在一觉睡到天亮,睡得香,老伴说我现在睡觉都打呼噜。”

最近,一种来自长白山的野生茶叶在失眠患者中流传开来。失眠的人,只要喝上这种茶,不但能很快睡着,还能恢复睡眠的生物钟。泡完的茶叶还可以食用,这是过去的茶叶所不能比的!

这种茶是长白山野生的刺五加嫩叶。“宁得一把五加,不用金玉满车”是《本草纲目》对刺五加嫩叶的赞誉。研究证明,刺五加嫩叶所含的有效成分对缓解失眠、神经衰弱、抑郁等效果显著。还能益气健脾,补肾安神。

产品发明人柳志润教授说,“野生刺五加嫩

叶采摘后经过特殊工艺被制成小茶叶,这样既保证有效成分不流失,又可以长期保存。泡出的水嫩绿爽口,喝完后再把叶子吃掉,效果更好。“该产品作为吉林省农业产业化重点项目进行推广。

喝这种茶,晚上就会涌上浓浓睡意,自然进入梦乡;一个月左右,失眠逐渐改善,入睡快,睡眠质量提高,一觉睡到天亮;紊乱的睡眠生物钟恢复正常,从此不再失眠。

失眠或者因失眠产生头晕头痛的市民了解和购买可以拨打咨询热线详细询问。

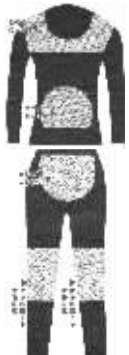
快团优惠:买10赠3,买5赠1
快团订购热线:400-025-9077

只要您年满50周岁,您就可以以89元的惠民补贴价领取原价580元的航天热灸理疗服1套!

航/天/理/疗/热/灸/服

今天只需89元

原价:580元/套
特惠推广:买1赠1
每套仅需290元



“全国助老惠民工程”航天理疗热灸服惠民活动今日起正式在我市展开,年满50岁(1963年前出生)的市民只需交纳相关人工、宣传、服务等费用合计89元,即可领取航天理疗热灸服1套。

该航天理疗热灸服独创三层宇航复合材料,更加轻薄,保暖性能更好,彻底解决过冬难题。同时能提高抗病能力,促进新陈代谢;具有扩张微血管,改善肌肉组织的通透性,抑制氧化,迅速缓解各类风湿骨痛、腰腿疼痛等症;独特的远红外、热灸、磁疗三种纯物理疗法,无副作用,可加速血液循环,清除血管囤积的有害物,打通血液通道,使人体恢复健康状态,是全球公认的绿色疗法。

活动时间:11月24日-26日,仅限3天,因供应紧张,每天仅限300名!每人限购2套,限本人购买,不符合条件的市民也可以580元买1套送1套的特惠推广价购买,详情可拨打400-025-9077咨询。该批理疗服为爱心企业赞助,仅收取人员及宣传成本,快递费29元需自行承担!

快团订购热线:400-025-9077

“液体手术刀”专祛眼袋

红医堂祛眼袋纹紧致眼部精华液,特有溶脂活性因子,能够对眶膈后增生脂肪进行溶解分化,清除皮下多余脂肪粒子,平复眼袋;同时三维弹力蛋白和胶原蛋白,直接作用于皮肤深层,激发眼部细胞二次生长,收紧眼部皮肤,无论大眼袋、黑眼圈、鱼尾纹、眼皱纹,一抹就没!

神奇效果看得见

- 1.安全快速 纯天然,适合于任何肤质,绝对安全。当天黑眼圈变淡,细纹消失;7-15天眼袋变小;一个月后一般眼袋可基本祛除。
- 2.省事省钱 一般眼袋、黑眼圈仅需一支即可,无需重复购买。

3.药妆产品 具有药用治疗功效,解决眼部肌肤问题,眼袋、细纹消失后不会反复。

适用于:遗传性、顽固性、老年性、偶发性等各种原因形成的眼袋及黑眼圈、鱼尾纹、眼周纹。**特大优惠:买2赠1**
快团订购热线:400-025-9077



红医堂 新一代加强型

哮喘、老慢支 将告别终身用药

中医认为,哮喘病是肺、脾、肾三脏受损,功能失调所致,患者往往体质虚寒,极易受寒邪侵扰,导致哮喘反复发作。

原中南海著名保健医师胡维勤教授针对哮喘病发作的根本原因,重组370年咳喘秘方并制成国药准字特效药达肺草,以补脾胃、增强肝肾功能为先导,然后逐渐清除患者肺部死痰,增强肺泡功能,从源头上治好哮喘、老慢支。

研究显示,达肺草能清肺热、祛肺痰,可显著改善肺病患者胸闷咳嗽、心悸乏力等症状,由于疗效显著,达肺草获得中国医学会郑重推荐,并取得中国医学会(HK)质量信誉保证。只要您服用一个周期,保证哮喘、老慢支冬天不发作!

团购优惠:买8盒送3盒
快团订购热线:400-025-9077