

隔着玻璃晒太阳
晒了也白晒?

到了冬季,人们都喜欢出门晒太阳,一是因为温暖,二是因为“补钙”。但是很多人并不知道该如何晒太阳,有的人怕晒黑自己的脸,所以背对着太阳晒;有些人则是在树阴下晒太阳;也有人在家隔着玻璃晒太阳,其实这些都不是科学的方法。

首先,晒太阳时,阳光要与皮肤直接接触,皮肤可自己合成维生素D,有利于钙的吸收。最好在上午10点左右和下午4点左右,寒冷的冬季可11-12点左右。

其次,要多晒手脚、腿和背部,怕晒黑的人可以伸出手脚直晒,也可以晒后背,不论身体哪部分皮肤,只要太阳能直接晒着就可起到同样作用。同时,晒手脚还可以去寒气,利关节,晒后背,则能驱除脾胃寒气,有助改善消化功能,还能疏通背部经络,有利心肺。

此外,不要隔着玻璃晒太阳,因为玻璃能够吸收发挥作用的紫外线,所以隔着玻璃晒太阳实际上没什么作用,应该走出去,在空气新鲜阳光明媚的地方活动会更好。

最后,晒太阳前不宜吃芥菜、雪菜、茼蒿、螺、虾、蟹、蚌等光敏性食物,以免引起光敏性药疹或日光性皮炎。
羊城晚报

废手机可产真金白银

联合国环境规划署之前发布的《化电子垃圾为资源》报告称,目前全球每年废弃的手机约有4亿部,其中中国有近1亿部,回收率却不足1%。而在上海,每年淘汰的手机至少有400万~500万部,但像上海电子废弃物交投中心有限公司这类的“正规军”,却常年处于“吃不饱”的状态。

中国再生资源回收利用协会的专家表示,一吨废手机,经过加工提炼后,能产生300~400克的黄金、500克左右的白银。然而,大量可再生的废旧手机并没有进入正规回收企业,而是闲置在家,甚至有一部分流入了低水平的小作坊式企业,让本可以无害利用的“城市矿产”,反而成了“城市污染”。
西安晚报

宝宝坐起来学得更快



美国一项新研究发现,宝宝学习新技能时的姿势对其认知能力发育起到关键作用。研究称,坐立时,宝宝学习速度更快。

美国北达科他州立大学和得克萨斯农工大学研究人员联合完成一项最新研究,结果显示,对婴幼儿而言,身体坐直时,接受新事物的效率更高。

该研究负责人丽贝卡·伍茨博士表示,6个半月的宝宝若有机会看、摸和“说”一些物体,对这些物体的认识速度就会更快。研究表明,如果宝宝的主要精力不用花在保持身体平衡上,他们更可能集中注意力探索身边的新事物。研究也发现,若宝宝还不能独自坐正,但若提供支持,使他们能够坐稳的话,那么他们也可以如能够独立坐正的宝宝一样对新玩具产生更浓厚的兴趣。
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。

为什么杯子里的水总是倒不干净?



漫画 俞晓辉

你一定有过这样的体验,洗完杯子后,倒了半天,总还有些水倒不干净。这是为什么呢?

把附着在杯子底部的液珠作为研究对象,我们可以发现液珠受到了重力、表面张力、杯子底部与液体分子之间的引力作用。假设液珠达到重力平衡,可以静止地附着在开口向下的杯子底部,这种状态下液珠内部没有流动,内部成分之间的互相黏稠程度(简称黏度)就不会参与力平衡。

因为水的密度较高,表面张力也较大,亲和玻璃,很可能最后一点水流也会被玻璃抓住,而

且偏大的表面张力更容易导致水滴断裂,丢下重量不大的部分来对抗玻璃,最终就挂住了。

相互接触的亲疏因素跟液体表面张力的综合影响,会让最后一点液体很头疼——亲和力和太强,难以缩成一团减少接触面积,杯子可以牢牢抓住它们。这种情况在杯子不干净的时候最明显,有污垢的杯子,总感觉亲水力更强。总结一下,无论如何,只要液体是和容器浸润的,就怎么都倒不干净。

《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:风扇

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:李琳(南京市鼓楼区)夏志远(南京市白下区)顾清(镇江市)邵平(淮安市)王禹哲(扬州市)



现代出版社
作者:罗雪
友情推荐

本期奖品:《我在美国航母当大兵》

埃及法老遭割喉死亡,元凶为亲生儿子

公元前1182年至1151年,法老王拉美西斯三世统治埃及。长久以来,他的死因一直被层层迷雾包裹,困扰着研究人员。一些阴谋论认为拉美西斯三世是被毒蛇咬死或被人毒死的。但根据一项最新研究发现,这位法老是遭人割喉后死亡,幕后元凶是他的儿子彭塔瓦尔。

研究人员对拉美西斯三世的木乃伊进行CT扫描,发现他的气管和大动脉遭人割断,形成了7厘米宽的伤口,几乎延伸至脊柱,颈部正面全部软组织同样遭切断,研究人员推测该伤口可能由一把锋利的匕首造成。研究人员说:“我毫不怀疑这个喉喉切口导致拉美西斯三世死亡……切口相当深且大,几乎深至脊柱,损伤足以致命。”

研究人员表示,喉喉不可能在死后遭受损伤,因为在1886年打开拉美西斯三世的木乃伊时,其颈部衣领完好无损,没有



遭受一点损伤。此外,证明拉美西斯三世遭人暗杀致死的进一步证据是,伤口处发现了霍鲁斯(古埃及的太阳神)之眼护身符。这个护身符位于软组织深处,穿过利器造成的伤口,直达骨头。护身符的发现证明在制作木乃伊前这个伤口就已存在。研究人员认为,古埃及人把护身符放在那里,显然是想让拉美西斯三世来世得到痊愈。对古埃及人

说,来世有一个完整的躯体非常重要,因此给尸体防腐的人经常用木棍和其他材料替换身体某个部位。

新研究认为拉美西斯三世的一个妻子和她希望继承王位的儿子彭塔瓦尔策划了这场暗杀。而一具编号为E的男性木乃伊的主人据信就是彭塔瓦尔。基因研究显示拉美西斯三世和这名男子拥有相同血统,但该男子的木乃伊不具有皇室特征,例如使用山羊皮包裹尸体,这种做法可能是为了惩罚他的弑父行为。

研究人员表示:“使用山羊或者绵羊皮包裹皇室成员的尸体是一种非常罕见的做法,因为古埃及人认为羊皮污浊不堪。”

拉美西斯三世是古埃及第二十一王朝法老,在位期间多次领导埃及成功抵御外来入侵,是古埃及最后一位拥有绝对权力的法老。

科技日报

老花镜用了3年,就该换换了

近日,一项最新研究显示,只有16%的老人视力正常。视力不好是引起老人摔倒、不敢出门等一系列生活难题的重要原因。然而,多数老人对待眼花问题却是不以为意,一些用眼及配镜误区使得老人眼睛越来越花。

老花眼是由于眼球结构和功能的衰老退化造成的,但上了年纪之后视力不好不一定是老花眼。配老花镜前要到医院给眼睛做个全面检查,包括远视、近视、眼压和眼底检查,在排除白内障、青光眼以及一些眼底疾病之后,才能验光确定度数。尽量在医院眼科或正规眼镜店验光和选配镜片,选定后先试戴半小时左右,没有不适后再将其加工成型。

随着年龄增加,老花程度也



会加深,一旦老花镜不合适就得及时更换,否则会加速眼睛老化。

因此,医生建议每隔三年验光一次,若老花镜镜片出现划痕、老化等现象,会造成透光量下降,影响镜片的成像质量,也

好消息

苹果连皮吃降血脂



科学家发现,苹果连皮吃调脂降压的效果更好。

研究人员对苹果皮和苹果肉分别进行了测试,发现苹果的调脂降压功效比绿茶和蓝莓等更好,这主要得益于多种抗氧化剂和类黄酮复合物。

此外苹果皮抑制ACE(导致高血压的一种酶)降低高血压的功效比苹果肉高6倍。皮中的黄酮类物质芸香苷是一种有效的天然抗血栓物质,苹果连皮吃还有助于预防致命血栓,降低心脏病和中风危险。
老年日报

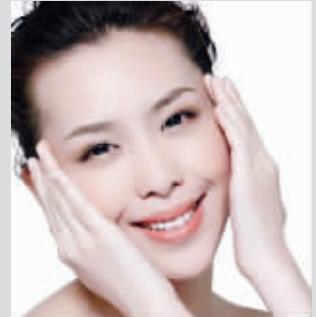
冰冻疗法治乳腺癌

以色列冰疗公司日前研发用冷冻疗法治疗乳腺癌新技术,患者不必开刀即可清除癌组织。

该技术用微细管道把液氮注入特制针头冷冻至-170℃,针头多次插入患处,把癌变组织冻成冰球而杀死癌细胞。治疗过程约15分钟。研究者表示,过去有高温灭癌细胞方法,但人体对高温敏感,患者痛苦。而冷冻有麻醉效果,无须麻醉,冷冻中及治疗后,几乎不感觉疼痛,普通诊所就能使用。目前已有30名患者接受临床试验。
光明网

坏消息

不抹擦脸油老得快



科学家发现不抹擦脸油,皮肤会老得快。尤其是老年人,皮脂腺和汗腺已经萎缩,缺少了对皮肤的基本保护,使皮肤缺少滋润,变得干燥、粗糙、瘙痒,时间久了易生出皱纹。

使用擦脸油,要注意哪里最干先涂哪。擦脸油可不是一股脑地涂在脸上就可以了,应该用指腹依次涂两颊、嘴角两侧、额头、下巴,然后再涂全脸,并从脸部中央向外侧轻轻按摩推开,直至完全吸收。

生命时报

女性常喝清凉饮料
脑梗塞几率增大

日本大阪大学的一个研究团队发现,每天饮用清凉饮料的女性患脑梗塞的几率,是几乎不喝清凉饮料女性的1.8倍。

清凉饮料中含有大量的甜味添加剂,长期过量饮用会造成血糖及胰岛素值上升,使糖尿病和脑梗塞的患病率升高。

研究者表示,一般而言,女性的肌肉运动量要低于男性。血液中的过剩脂肪,使血糖值很难恢复到正常水平,进而患上糖尿病、脑梗塞等病症。
人民网

人民网