

阿根廷研制出 由脑电波控制的新型轮椅



阿根廷科研人员日前结合自动化控制和大脑神经学,研制出一种新型轮椅,它能根据使用者的脑电波信号指令完成移动任务。大脑由神经元组成,当人脑产生意念活动时,相关神经元会依次放电,当这种电荷到达头皮后,可被事先贴在头部的电极及解析装置转化为脑电波。

假如这种意念旨在控制轮椅移动,那么轮椅上的电脑芯片可对由这种意念产生的特定脑电波信号进行解读,得出大脑“注意力集中度”指数,进而通过程序将该指数转换成控制指令,并由红外发射器操控轮椅移动。依据上述原理,阿根廷互动动力公司和罗萨里奥神经康复基金会共同研制出了这种新型轮椅。使用者只需戴上一个装有脑电波检测装置的头盔,便可仅凭“想象”控制轮椅移动,其灵敏度不亚于此前已有的手动轮椅操控系统。

新华网

影响抑郁的遗传因素是啥

瑞典最新研究发现,一种特定的酶是影响抑郁和焦虑的遗传因素。瑞典卡罗琳医学院研究人员将人类的CYP2C19酶注射到实验鼠的DNA中,随后观察这些实验鼠后代的脑部活动和行为变化。结果显示,在胚胎阶段这些实验鼠后代大脑中就会存在这种酶,其胚胎发育与普通实验鼠相比也有所不同。这些实验鼠后代在成年后,其脑部的海马体小于普通实验鼠。行为测试表明,它们变得焦虑,更容易受到压力的影响。海马体在大脑中控制着学习和记忆功能,还控制着个体对压力的反应以及对情绪的控制。若海马体功能失调,将可能导致抑郁症和焦虑症。

科技日报

睡不好更容易晒黑



美国克里夫兰大学医院病理医学中心的研究人员发现,睡眠不足会损害皮肤功能。

研究人员对60年年龄介于30岁~49岁的女性的肌肤状况进行了评估,其中有一半女性睡眠质量不好。结果显示,睡眠质量不好的人较易出现细纹、肤色不均、肌肤失去弹性等问题,睡眠质量良好的人皮肤修复更有效率。

发布在国际皮肤病理学医学研讨会上的这项研究报告解释,睡眠不足的人肌肤容易出现老化征兆,一旦皮肤受紫外线伤害或出现伤口,修复过程会慢许多,皮肤状况自然也比较差。

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。

“夜猫子”更易有黑暗性格?

心理学家发现,相比那些早睡早起的人,夜猫子们表露出更多以下的性格特征:自恋、权术主义和心理变态倾向。这些特征常被称为“黑暗三性格”。

澳大利亚悉尼大学的心理学家彼得·乔纳森博士和同事调查了263名学生,让他们完成一系列性格测试。调查发现,那些黑暗性格分数越高的人,越觉得自己在晚上的效率更高。他们还发现那些晚睡的人对自己应得的权益更敏感,也更具开拓精神。

乔纳森博士说:“我们觉得找到证据证明这样奇妙的关系,就能更好地说明拥有强烈黑暗性格的人或许可以在特定的场合下作出调整。全世界的人都可能拥有黑暗性格的特质。那些想利用他人的人会更倾向于晚上,因为晚上意味着很少人还能清醒地察觉被人利用。”



有研究指出“夜猫子”会更外向,也更有创造力。英国拉夫堡大学的睡眠研究专家吉姆·霍恩教授说:“有很多东西都跟我们何时入睡何时起床有关系。短睡者更狂热,喜欢冒险及夸大妄想。早起型的人较刻板,不能随意更改自己的生物钟。而晚间型的人更容易适应倒班和时差。在现实生活中,人们都不是固定属于某一种类型的。基因的影响只占10%,我们早睡还是晚睡是会随着年龄的增长而改变的。这些都有可能影响到实验的结果。”

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:马克杯

请将答案通过短信发送至13675161755,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。南京市读者请携带身份证到报社领取奖品。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。外地读者我们将邮寄奖品。

获奖名单:黄顺伟(南京市)杨街冰(南京市下关区)叶蕊(南京市下关区)陈磊(无锡市)张然(苏州市)



本期奖品:《孩子自救119招》由长江文艺出版社友情提供

坚持9件事让你活得更长

医疗技术的进步和医保制度的健全使人们长寿的几率大大增加。然而,更关键的是良好的生活方式和自我保健措施。英国《卫报》最新载文,总结出“让你活得更久的9件事”。

1.多吃种子类食物。种子类食物包括五谷杂粮和坚果类等。美国华盛顿大学的研究显示,吃种子类食物过少是早亡的风险因素之一。

2.经常测量血压。欧洲研究显示,高血压是早亡和多种疾病的头号风险因素。有高血压家族病史者、生活方式不健康人群以及中老年人应特别关注血液变化情况。

3.去长寿地区旅游。日本的冲绳、希腊的西米、意大利的凯姆波蒂迈勒、巴基斯坦的罕沙和中国

广西的巴马是世界上最长寿的五个地区。如果有时间,不妨去这些地方旅游,感受当地的生活习惯。

4.每天饮酒不超一杯。每天一杯酒有助于降低心脏病危险。但是过量饮酒或酗酒则会危害健康。酗酒会加重肝脏负担,诱发肝病,导致脂肪肝、肝硬化甚至肝癌。

5.每周跑步75分钟。可以缓解抑郁和焦虑。成年人每天都应积极活动身体,每周适度运动至少2.5小时。一星期花75分钟剧烈运动,如跑步、游泳或踢足球等。

6.不吸烟也不被动吸烟。研究显示,吸烟不仅会缩短预期寿命,而且会增加死亡痛苦。大多数肺癌和慢性阻塞性肺病患者生命中的最后一年痛苦不堪,与其吸烟习惯关系极大。同样,被动吸烟的

危害也不容小视。如果你有家人在吸烟,请及时劝诫他。

7.远离医院。在医院感染超级细菌等病菌的危险相对更大。老年患者在医院发生摔跌的危险也较大。因此,尽量减少去医院的次数,能减低某些风险因素。当然,前提是少生病。

8.轻松心态。研究发现,西班牙的国民预期寿命70.9岁,位居欧洲之首。西班牙人的压力指数在欧洲也最小。

9.出行乘坐火车。英国研究发现,交通事故是英国人的第12大致命原因。牛津大学科学家依据世界卫生组织和英国交通部数据的研究发现,75岁前发生车祸死亡的几率为1/976,空难死亡几率为1/54433,火车事故死亡几率为1/131313。

生命时报

洗脸应该从下往上

洗脸看似是件简单的事,上一搓,水一冲,毛巾一擦就行。其实,毫无章法地胡乱揉搓最伤皮肤。

洗脸时尽量从下向上逐渐推洗,避免两手盖住脸来回上下用力搓。因为脸上的毛孔都是向下长的,角质层也是自上往下呈鳞片状层层分布的,逆着生长方向洗才有利于清除污垢。自下而上的手法还有按摩、提拉肌肤的作用,对抗皮肤衰老。但是,鼻子的毛孔向上生长,最容易长黑头,所以在洗鼻子的时候要从上向下揉搓,并多打几个圈。

正确的洗脸方法是,每天早晚用40℃左右的温水,选择适合自己肤质的洁肤产品,自下而上、由中央向两侧,顺着肌肉生长的方向均匀用力,将沉积在皮肤上的

灰尘、污垢、油渍和汗渍洗掉,再用清水冲净擦干即可。洗完后可以冷水拍到脸上,降低面部温度,收紧毛孔,促进面部血液循环,增强皮肤弹性。

需要提醒的还有,洗脸前要洗手,因为手更容易接触污垢,携带很多细菌,如果不洗手就直接洗脸,很可能使皮肤二次污染。

洗脸并非每个角落洗到就行了,T型区最容易藏污垢,最好多搓几遍;发髻和太阳穴容易残留护发、定型剂,所以得格外注意清洗;眼睛的皮肤特别敏感,应该留在最后来清洁,以防止洁面用品的刺激。

洗完脸不要自然风干。洗完脸后自然蒸发,会使皮肤发凉,血管收缩反而会造成皮肤干燥脱皮,容易出现皱纹,所以洗脸后应



立刻使用护肤品。

别以为用毛巾洗脸会更干净。其实毛巾圈绒比毛孔大数十倍,很难深入清除深处污垢油脂,久湿不干的毛巾还会滋生各种细菌,与皮肤摩擦令皮肤过敏。

生命时报 新华网

好消息

口腔健康 可降低患痴呆症风险



“牙龈卟啉单胞菌”是引发牙周病的一种主要细菌。英国中兰开夏大学等机构的研究发现,最常见的一种痴呆症——阿尔茨海默氏症患者脑中一种名为“牙龈卟啉单胞菌”的细菌的含量远高于普通人。

虽然目前尚无有效治疗阿尔茨海默氏症的方法,但注意平时口腔卫生、定期检查口腔健康状况对降低患病风险十分重要。

人民网

秘鲁发现 可延长寿命的天然植物

秘鲁拉莫利纳国立农业大学的科研人员在安第斯高原地区发现一种具有极高营养价值和药用价值的天然植物,当地居民称这种植物为“库丘乔”或“长寿根”。库丘乔中含有大量高品质淀粉和钾等多种矿物质,其蛋白质含量高于其他谷物,钙含量为牛奶的两倍,磷含量为其他食品的4倍。科研人员认为,由于这些营养物质可强身健体,因此长期食用即可延年益寿。

新华社

坏消息

孩子的词汇量将变少



我们的大脑是根据我们在日常生活中听到的对话而接收和学习新单词的。伦敦国王学院精神病学研究所的马克·卡塔尼表示,人与人之间谈话的时间越来越少了,连教育孩子都是通过各种设备完成的。这些都是视觉而非听觉上的,所以很有可能他们会比上一代人拥有更少的词汇量。

广州日报

葡萄酒会抵消运动功效

任何时候喝葡萄酒都很好吗?不一定。近日,美国“健康日”网站援引丹麦科研人员的研究称,葡萄酒中所含的抗氧化剂白藜芦醇能够抵消老人运动后带来的保健效果。

哥本哈根大学的研究人员召集了27名健康的65岁老人作为研究对象。结果显示,尽管运动改善了老人的心脏健康。但在血压、血脂及身体氧气运输能力方面,白藜芦醇抵消了运动带来的积极效果。服用安慰剂的老人,血压、“坏胆固醇”水平反而较低。

研究者还发现,白藜芦醇不能减缓动脉粥样硬化的进程,其保健效果遭到质疑。之前虽有研究证实白藜芦醇能够预防糖尿病、有益心脏健康,但实验对象是动物,并非人类。

生命时报