

# 女性久坐易患癌

## 每天坐6小时以上,女性患乳腺癌、卵巢癌和骨髓瘤的概率将提高10%

“久坐是新型癌症。”苹果首席执行官库克如是说。最新研究表明,久坐确实容易致癌,尤其对女性。据英国《每日邮报》14日报道,最新研究发现,每天坐6小时以上,女性患乳腺癌、卵巢癌和骨髓瘤的概率将提高10%。然而,久坐对男性影响甚微。

在1992年至2009年,美国癌症协会对14.6万多人做了一项调查,主要研究久坐对于人体健康的影响。在被调查者中,男性69260人,女性77426人。结果发现,闲时久坐对女性危害巨大,患癌概率将提高一成。该研究充分考虑到体育活动、体重以及其他影响因素。

调查者称:“闲时久坐将增加女性患癌风险,尤其是多发性骨髓瘤、乳腺癌和卵巢癌。但久坐对男性却影响不大。接下来我们将进一步研究为何久坐对男性和女性患癌概率影响不同。”美国癌症协会建议人们尽可能减少坐着的时间。

德国雷根斯堡大学早前也做过相关研究,结果发现久坐增加患肠癌和肺癌的风险。研究者表示,每天多坐两小时,结肠癌和子宫内膜癌的患病概率将分别提高8%和10%。然而该研究未能发现久坐对乳腺癌和卵巢癌的影响。

参与这项研究的达尼埃拉·施密德和米

夏埃尔·雷兹曼恩博士分析称,人们看电视时常常坐很久,同时吃垃圾食品、喝含糖饮料,这很可能增加患癌风险。此外,由于久坐导致日光接触少,维生素D摄入量低可能是另一诱因。

去年莱斯特大学艾玛·威尔纳特博士及其团队对18项调查进行了分析总结,调查对象涉及80万人。报告显示,坐着时间最久的人比坐着时间最短的人,患糖尿病和心脏病的风险提高一倍。而女性久坐更易增加患肾病的风险。

威尔纳特博士称,当人们长时间坐着,肌肉里的酶催化反应异常,将导致血糖升高。久坐的影响非常迅速,即使日常锻炼也不能完全避免其危害。

久坐危害多,办公室的白领们,尤其女性,切忌静坐不动,应适时离开办公桌适量走动,下班后不妨用散步等运动形式代替沙发上的懒散时光。

据《中国日报》

# 威廉女同事撞脸凯特?



左为凯特王妃,右为马伦医生

英国《每日邮报》报道,正从事空中救护飞行员工作的威廉王子有一名女同事酷似凯特王妃,因而被外界误以为是凯特在陪同威廉王子一起工作。

这名女同事叫杰玛·马伦,今年33岁,与凯特王妃同龄。她出生于英国柴郡,是一名经验丰富的飞行医生,此前曾在伦敦空中救护队工作,今后将与威廉王子共同执行空中急救任务。

凯特王妃身材修长,五官深邃,曾被英国民众选为最佳整形范本,许多姑娘羡慕她高挺的鼻子。2014年,凯特106度上翘的鼻子被评为女性最理想的鼻子。而马伦医生同样身材高挑、鼻梁高挺。另外,凯特极具亲和力的笑容为这位“平民王妃”大大加分,马伦也是笑容甜美、落落大方。看看上面两张侧脸照,两人似乎连微笑的唇角弧度都一致呢。

不过,从正面照来看,马伦医生与凯特王妃其实并不是很相似。  
据新华国际客户端

## 天天出彩

体彩超级大乐透(35选5加12选2) 第15081期

开奖结果: 03 04 10 13 17+05 09  
本期中奖情况  
奖级 中奖注数 每注金额  
一等奖 基本 3注 9998951元  
追加 0注 0元

体彩排列3(15189期)

中奖号码:7 6 2  
奖级 本省中奖注数 每注金额  
排列3直选 516注 1040元  
排列3组选3 0注 346元  
排列3组选6 2282注 173元

体彩排列5(15189期)

中奖号码:7 6 2 9 9  
奖级 中奖注数 每注金额  
排列5直选 29注 100000元  
福彩“七乐彩”(2015081期)

中奖号码:6 11 13 18 25 27 28  
特别号码:21  
奖级 中奖注数 每注金额  
一等奖 3注 990368元

福彩15选5(2015189期)

中奖号码:4 6 7 12 14  
奖等 中奖注数 每注金额  
特别奖 0注 0元  
一等奖 131注 1423元  
二等奖 6041注 10元

福彩3D游戏(2015189期)

中奖号码:2 2 4  
奖等 江苏中奖注数 每注金额  
单选 709注 1040元  
组选3 643注 400元  
组选6 0注 173元

福彩东方6+1(2015081期)

中奖号码:8 7 0 4 0 9  
生肖码:猴  
奖等 中奖注数 每注金额  
一等奖 0注 0元  
二等奖 1注 12868元

## 体彩鸡毛信

### 关注顶呱刮微信 赢三星平板火热进行中

现在关注“体彩顶呱刮”官方微信,参与“寻宝大挑战”,就有机会赢取三星平板电脑、NBA大礼包等奖品。只需手指轻轻一点,大奖等你拿,感兴趣的朋友,赶紧拿起手机参与吧!  
(大陆)

# 夫妻俩开车周游世界15年

很多人曾经畅想,“从明天起,做个幸福的人,喂马、劈柴、周游世界”,但最终不了了之,然而扎帕夫妇不折不扣地做到了。

他们开着一辆Graham Paige牌老爷车,15年来一直在路上。即便暂时回到出发的地方,很快又会酝酿新的旅行。



扎帕一家和他们借以周游世界的老爷车

## 夫妻俩开着老爷车周游世界

赫尔曼·扎帕1968年生于美国加州,10岁时随祖父来到阿根廷潘帕斯草原定居。在这片神奇的南美沃土上,他结识了比他小两岁的童年玩伴坎德拉莉亚,那也是16年后与他携手步入婚姻殿堂的姑娘。

青梅竹马、举案齐眉,如此圆满的结局羡煞一众亲朋好友。可婚后第六年,两人做了一个“疯狂”的决定:驾驶老爷车,从阿根廷开到阿拉斯加。当他们怀揣着4千美元出发时,计划用六个月的时间完成这趟旅行,但实际上他们整整走了四年。出发半年后,两人驾车穿越了智利、玻利维亚、巴西、秘鲁和厄瓜多尔,耗尽了最后一块美元。从此,这对旅行者夫妇开始了“自谋生路”:出售自画的水彩画和其他一些工艺品、出版游记……

扎帕夫妇开的是一辆1928年出产的老爷车,那是祖父送给他们的礼物,时速最高只有40英里。2000年出发的第一天,车只开出55公里就坏了。好在车子功能非常简单,但凡懂一点机械的修理工都会修。这辆老爷车也给扎帕夫妇的旅行带来了不少幸运,有些人邀请他们过夜,理由就是“开这种车的人绝对不是坏人”。

## 4个孩子都在旅行途中出生

随着孩子们的陆续出生,扎帕夫妇把车扩充了面积,在车顶上了个帐篷。后备箱变成了厨房。

在旅行当中,扎帕夫妇不止一次握住好心人伸出的援助之手,他们曾在2000多个家

庭中借宿。

在环游世界的旅途中,扎帕夫妇也没忘记经营家庭。如今,坎德拉莉亚已经是4个孩子的母亲。小生命的到来给他们的旅行增加了无限的乐趣。因为孩子们出生在不同国家,每个人的名字都很有“地方特色”。2002年6月生于美国北卡罗来纳州的大儿子潘帕斯,借用了阿根廷潘帕斯草原的名字;比哥哥小将近三岁的德休生于阿根廷,他的名字在当地土著语中寓意为“勇敢的人”;2007年11月生于加拿大温哥华的帕洛玛,是四个孩子中唯一的女娃娃;瓦拉比专指一种小袋鼠,作为家中老幺的名字再合适不过啦,因为小家伙2009年3月生于澳大利亚。

## 如今一家6口依然在路上

四个孩子开朗活泼,适应能力很强。他们可以和不认识的小朋友一起做游戏,踢足球,在刚认识的小伙伴儿面前演讲。

由于居无定所,扎帕夫妇唯一的难题就是孩子的教育。好在坎德拉莉亚非常有耐心,平时赫尔曼负责开车,坎德拉莉亚就负责教孩子学习。

扎帕夫妇并不反对学校教育,他们也会定期从网上下载课程,打印下来给孩子们当学习教材。赫尔曼决定,等旅行结束,就让几个孩子回学校接受正规教育。但他始终相信,没有比环游世界更好的教育了。

2014年11月,扎帕一家回到了阿根廷短暂休整。如今,他们又重新上路,去完成环游世界的最后征程——从肯尼亚一路北上,展开欧洲之旅。  
据新华国际客户端

苏公协注册【2006】0008号 专业、专心、专一!  
澳星 AUSTAR 澳星—移民、留学专家!  
投资移民专家 选择澳星,就是选择成功!

# 美国/加拿大/澳洲/欧洲移民

讲座时间: 7月18日下午1点半(周六)  
讲座地点: 南京河西万达希尔顿酒店三楼VP室

欢迎来电垂询 24小时预约专线 **025-86827163**

## 美国投资移民

澳星喜获“最值得信任的美国投资移民中介机构”大奖!  
Charter School 特许学校  
太阳能光伏发电项目、亨德森酒店项目  
澳星总裁实地考察,项目方案临现场,多个项目现场连发!

**HOT!** 加拿大投资移民  
魁省投资移民将于8月31日重启  
全国限额1200,先到先得

**NEW!** 澳洲投资移民  
七月新政正式出台  
利好: 主副申请人可互换

## 匈牙利移民融资配额还有空位!

融资名额空前紧张! 抓紧抢占,莫失良机!

24小时热线: 13813893834, 13770692907, 13770692905, 13770692207, 13770798742  
地址: 南京市鼓楼街88号绿地广场翠峰大厦 1008-1010室