

# “日饮8杯水”没有依据

## 目前无足够证据表明这样做有益健康,饮水过量反而有害



“科学饮水,每天8杯”,这一说法已被许多人当作科学常识运用到日常生活中。然而,美国科学家进行的一项研究表明,目前没有足够的科学依据证明每天饮用8杯水(约1.6升)对人体健康有益。

### 不清楚说法从何而来

“日饮8杯水”理论的支持者声称,每天饮用8杯水(每杯约200毫升)能帮助人体排出毒素、控制体重和改善肤质。

英国《每日电讯报》3日援引美国宾夕法尼亚大学医学博士丹·内戈亚努和斯坦利·戈德法布的研究结果说,没有一项研究能证明,达到平均健康水平的人每天应饮用1.6升水。

“事实上,我们尚不清楚这种说法从何而来,”内戈亚努和戈德法布在美国一份肾脏学期刊上发表研究报告说。报告说,研究人员发现,在炎热、干燥气候中生活的人和运动员需要增加饮水量。还有研究发现,大量饮水有利于人体排出多余盐分和尿素。但迄今没有研究可证明增加饮水量对人体器官有益。

量对人体器官有益。

### 证据不足

该理论的支持者认为,大量饮水能使人产生饱腹感,从而抑制食欲,达到控制体重、防止肥胖的效果。

但内戈亚努和戈德法布说,证明这个说法的依据并不具“决定性”,因为迄今没有严谨的临床实验能量化饮水对保持体重的作用。

还有人认为,头痛也常由饮水不足引起。内戈亚努和戈德法布反驳说,这种说法几乎没有任何科学依据。

尽管有小型临床实验结果表明,多饮水的实验对象患头痛的几率比不增加饮水量者小,但两组实验对象患头痛几率相差很小。

此外,水一直被当作改善皮肤状况的良方。科学家却表示,有研究表明皮肤缺

水会使皮肤硬度降低,可没有临床实验结果可证明多饮水能改善皮肤状况。

### 每天需饮水1-1.5升

内戈亚努和戈德法布在文章中声明,人们迄今无法证明增加饮水量对普通人健康有益,但也无证据证明多饮水无益。“总的来讲,就是缺乏证据,”他们说。

一般情况下,人每天需饮用1至1.5升水,在高温条件下和刚结束运动时人需要多饮水。

除去纯水和饮料,包括蔬菜、水果、奶制品在内的大量食物也富含水分。因此,人们没必要特地大量饮水来补充水分。

内戈亚努和戈德法布还指出,过量饮水会破坏体内的水盐平衡,并引起“水中毒”,有可能导致死亡。

王若遥(新华社供稿)

## 12岁男童手刃暴徒救下母亲

眼看母亲在公寓厨房里被一名男子双手扼咽喉而窒息,美国一名12岁男童毅然操起厨刀,向侵犯母亲的男子挥去……母亲获救。那名男子受致命伤,被送往医院后死亡。母子俩整夜没合眼。法官尚未决定是否起诉这名男童。

### 挥刀救母亲

事情发生在马里兰州乔治王子县。为保护未成年人,报道没有公布这名男童的姓名。3月31日晚,已经做完家庭作业的男童正在玩电子游戏。突然,他听到母亲谢里尔·斯坦普的叫喊声。男童顺着声音来到厨房,发现母亲躺在地上,被男性邻居、现年64岁的萨洛蒙·努比锡骑着。

“我当时不停地喊:‘住手!住手!住手!’”男童描述当时的场景说,“但他忽略我的存在。他没有停手。他只是在继续伤害她。”

厨房里有把刀,最近一次使用是在感恩节切火鸡。男童拿起这把刀,向努比锡颈部挥去,割开他的一条动脉。

母亲斯坦普一时没意识到发生了什么。“你做了什么?”她问儿子。斯坦普说,她看儿子的眼睛后才明白,是儿子而不是自己伤到努比锡,使他放手。

### 朋友变“恶魔”

中刀后,努比锡挥动手脚,叫喊着。斯坦普上楼喊人报警。她拉着儿子的手臂,带他进了卧室,等警方到来。在

此期间,斯坦普坐在沙发上,低着头,看着那被鲜血染红的厨刀。

斯坦普说,努比锡是喀麦隆移民。大约3个月前,他俩几乎同时住进同一所寄宿公寓,并很快成为朋友。她没有工作,他告诉她自己正在为成为一名精神病医师而求学。寄宿公寓的主人是他的侄子。

斯坦普说,出事那天晚上,努比锡像换了一个人一样。他朝斯坦普喊叫,抓住她的头发,像通常一样讲着法语,不同的是用“恶魔般的声音”,“讲着疯狂的话”。斯坦普要求努比锡回自己房间冷静一下,但努比锡变得更加暴力。“他把我摔到门上,伤了我的背,我的胸也开始疼起来。”斯坦普说,“然后他又把我摔到地上。他把我弄倒后就开始掐住我的脖子不让我呼吸。我想那时我儿子进来了……他保护了我。”

### 或免遭起诉

法官官员对此次事件得出的初步结论与斯坦普母子俩的陈述基本一致,尚未决定是否起诉这名男童。“在马里兰州,暴力袭击事件中可以存在第三方正当防卫的行为。”马里兰州法官格伦·F·艾维说,“此案有这种可能性。”邻居们支持男童的做法。

斯坦普说,自己有4个孩子,其中2个已成年。丈夫20多年前因弹身亡,给家庭带来第一场灾祸。自那时起,她用“寡妇福利金”养家糊口。新华社

## 澳洲猛男猛戳鳄鱼眼鳄口夺妻

4月2日下午,现年36岁的澳洲女子温迪·佩什利在位于达尔文市西南160公里处的利奇菲尔德国家公园游玩时,突然遭遇一条2.5米长的凶猛鳄鱼袭击。情急之下,与温迪同行的丈夫诺姆·佩什利奋不顾身地跳上鳄鱼的背部,赤手空拳与其扭打成一团。经过一番殊死搏斗,眼珠被戳的鳄鱼终于松口放开了“猎物”,悻悻而逃。鳄口余生的温迪随后被送往医院抢救,经检查,她的双手

和双腿被严重咬伤,目前已经脱离了生命危险。而她英勇的丈夫则只受了轻微擦伤。一时间,诺姆鳄口救妻的英雄故事被传为佳话。

当时温迪正和诺姆在公园内水深约1.5米的“竹溪叉口”游泳,突然遭遇那条海水鳄鱼偷袭。凶狠的鳄鱼张开血盆大口,朝着温迪一口咬去,并试图将她拖下水中。尖利的鳄鱼牙齿穿透了温迪的手脚,鲜血顿时染红了溪水。千钧一发之际,与温迪同

行的丈夫诺姆奋不顾身地跳上鳄鱼的背部,赤手空拳与其扭打成一团。情急之下,机智的诺姆伸出手指,猛戳鳄鱼的眼珠。而双腿被咬的温迪也奋力挣扎着,配合丈夫痛击鳄鱼的眼。经过一番殊死搏斗,疼痛难忍的鳄鱼终于松开了口中“猎物”,钻入岸边一根粗大的水泥管道悻悻而逃。

在公园巡逻人员的帮助下,惨变“血人”的温迪随后被送往附近一家社区医院

抢救。经初步检查,她的双手和双腿被严重咬伤:光是右大腿便有8处穿透伤,左大腿有1处穿透伤,此外一根手指几乎已被咬断!2日当晚,温迪被转送皇家达尔文文医院治疗。由于鳄鱼牙齿中可能带有致命的细菌,医生在为温迪消毒后,进行了细致的缝合手术。目前,她已经脱离生命危险,状态基本稳定,不过仍需住院观察3至4天。而她英勇的丈夫则只受了轻微擦伤。综合

## 飞行员掉入鳄鱼湖中,“无人飞机”继续飞行两英里才坠毁 老汉飞行员离奇空难奇迹生还

67岁老人安东尼·本西万加是美国佛罗里达州奥基乔比湖地区圣路西港市人,他一生最大的梦想就是成为一名飞行员,然而当他获得飞行执照终于在去年9月驾驶一架小型水陆两栖飞机在奥基乔比湖上飞行时,他却遭遇了一场离奇的坠机事故。由于飞机降落时失控,安东尼竟然被摔出飞机,掉进了湖水里,而那架飞机竟在“无人驾驶”的情况下又飞出两英里才发生坠毁。安东尼在两米多深、鳄鱼出没的湖水中大难不死地漂浮了45分钟,最后才被一艘渔船救出了生天。安东尼日前首次向记者披露了他不可思议的“空难逃生记”。



安东尼(右)和他的妻子劳丽尔在一起

### 飞机“翻筋斗”飞行员摔湖里

去年6月,安东尼终于如愿以偿地考到了飞行员驾驶执照。去年9月1日,安东尼驾驶一架“艾万图拉”号小型水陆两栖飞机从奥基乔比湖上起飞,然后在奥基乔比湖上空飞行,准备试着降落在奥基乔比湖上,而安东尼的朋友和邻居迈克尔·班塔姆则驾驶一架自转旋翼机不近地跟在他身后。

然而当安东尼准备在湖水上降落时,由于他没有控制好角度,导致飞机的左翼浮筒先碰到了湖水,在剧烈的碰撞中,安东尼的手不小心按到了油门上,导致飞机立即蹿向十多米高的空中,并陀螺一样地旋转了起来,当飞机在空中翻

筋斗时,安东尼的座位安全带松了开来,安东尼竟被摔出了不住旋转的飞机,扑通一声掉进了距湖岸3英里的湖水中!

### 飞机飞出两英里才坠毁

当安东尼掉进两米多深的湖中后,他的两栖飞机却在空中恢复了平衡,并在无人驾驶的情况下继续飞行了两英里远的距离,然后才一

头栽进了湖水里。

当时乘自转旋翼机跟在后面的邻居班塔姆亲眼目睹了坠机事故的发生,然而,他却并没有看到安东尼从飞机中掉进湖中的场景,他认为自己的朋友仍然被困在那架坠毁的飞机里。47岁的班塔姆回忆说:“我以为他遇难了,我立即和机场取得联系,报告了发生的一切。我在坠机现场盘旋了15分钟,希望等

他从水中冒出来,我认为他已经死了。”

不过当班塔姆掉头返回机场时,他看到水面上有东西在移动。班塔姆一开始以为是鳄鱼,但随后他才意识到,在水中移动的“东西”原来正是大难不死的安东尼,他正通过踩水辛苦地让自己漂浮在水面上,可筋疲力尽的他显然无法游回数英里远的湖岸了。

### 大难不死幸被渔船所救

由于班塔姆的自转旋翼机不具备水上降落系统,所以无法降落实施救援,不过班塔姆很快发现附近水面上有一艘渔船,他立即飞到渔船上空,请渔船上的船员理查德·梅耶斯将船开往安东尼的落水处实施救援。班塔姆回忆说:“梅耶斯的船是该地区惟一一艘船,安东尼已经无法再坚持多久了。”在湖水中漂浮了45分钟后,他终于被救上了那艘渔船。

### 渴望再买飞机继续飞行

美国国家安全交通委员会日前公布了安东尼坠机事故的调查结果,并宣称这起事故纯粹是因为“人为错误”。

尽管失去了那架价值65000美元的飞机,但安东尼仍然渴望继续追寻自己的飞行梦想,希望能在今年年底筹到足够的钱,再买一架小型水陆两栖飞机。安东尼说:“没有什么比在空中飞行的自由更让我渴望的了。”综合

## 俄芭蕾名驹登台19年荣耀退休



俄芭蕾名驹莫尼卡和饲养员在动物园里

日前,俄罗斯著名的马林斯基芭蕾舞团举办了一个别开生面的派对,欢送该团一位特殊的明星演员——雌驹“莫尼卡”。今年21岁的莫尼卡,是芭蕾舞团资历最久的表演者之一,每当舞团上演《唐吉珂德》时,莫尼卡都是相当耀眼的明星。

### 爱音乐爱撒娇爱掌声

驹的平均寿命有40岁。今年21岁的莫尼卡虽然还处于中年,但在最近的几场演出中,它要么拒绝登台,要么出错。“她知道自己累了,想告别舞台,而选择此时急流勇退,是要让人们永远记住它现在的年轻与漂亮。”谈及莫尼卡的退休原因,曾与莫尼卡同台表演芭蕾舞剧《唐吉珂德》的著名独舞演员卡列戈娃动情地说:“很遗憾,莫尼卡这么早就离开了舞台,但大家都知道,芭蕾舞演员早晚都是要退休的。”

1987年,刚出生几个月的莫尼卡和母亲一道,被人从阿塞拜疆运到列宁格勒动物园。两年后,莫尼卡首次亮相马林斯基剧院芭蕾舞团,出演《唐吉珂德》的侍从桑乔·潘萨的坐骑。很快,莫尼卡又在芭蕾舞剧《温迪娜》中出演自己的第二个角色。据马林斯基剧院芭蕾舞导演、曾长期扮演桑乔·潘萨的演员弗拉基米尔·列别耶夫回忆,莫尼卡刚出道时,它的伙伴是其母亲“比娅卡”。与莫尼卡的温驯随和相比,比娅卡则喜怒无常、固执倔强。有一次,比娅卡在即将表演时就是拒绝上台,害得大伙只好“缺驴”演出。

莫尼卡很少出现这种情况。据介绍,饲养员平时会给莫尼卡放音乐听,以便它能对音乐作出平静的反应。在长达19年的演艺生涯里,莫尼卡出演次数最多的是芭蕾舞剧《唐吉珂德》。到最后,观众甚至是为了看莫尼卡的表演,才来看《唐吉珂德》的。不过,莫尼卡也会偶尔发小脾气。喜欢吃甜食它在每次演出结束后,都会撒娇似的绕着人转,索要甜食。除了去剧院外,莫尼卡还常常出席一些宴会和私人晚会,一旦吃不到好东西,它就会给人耍态度了。它要么拒绝登台,要么出错。她知道自己要退休了,每到即将登台听到观众的掌声时,它都会显得很兴奋。

音乐作出平静的反应。在长达19年的演艺生涯里,莫尼卡出演次数最多的是芭蕾舞剧《唐吉珂德》。到最后,观众甚至是为了看莫尼卡的表演,才来看《唐吉珂德》的。

不过,莫尼卡也会偶尔发小脾气。喜欢吃甜食它在每次演出结束后,都会撒娇似的绕着人转,索要甜食。除了去剧院外,莫尼卡还常常出席一些宴会和私人晚会,一旦吃不到好东西,它就会给人耍态度了。它要么拒绝登台,要么出错。她知道自己要退休了,每到即将登台听到观众的掌声时,它都会显得很兴奋。

### 坐奔驰轿车上下班

起初,莫尼卡是被人牵着,沿着圣彼得堡大街,步行到剧院上下班的。从2000年起,莫尼卡也由剧院为它安排的“奔驰”大轿车接送上下班了。“‘奔驰’来接它时,它总会从容不迫地跳进车里,并体面地坐下来。”饲养员说。

作为演员,莫尼卡的薪水也不低。据说莫尼卡拿的薪水是剧院所有演员的平均工资。空闲时,莫尼卡喜欢跳华尔兹,与孩子们玩捉迷藏及与工作人员玩追人游戏。据工作人员讲,由于能吃到不少好东西,且莫尼卡还会趁人不备偷吃饼干,所以身体偏胖。不过,饲养员还是对它赞不绝口:“莫尼卡是头非常值得肯定的驹,它从来都没咬过人,也没害过一场病。”

莫尼卡退休后,马林斯基芭蕾舞团已经找好了接班人,那就是母驹艾琳娜。所以,莫尼卡还将会时常和艾琳娜搭戏,把自己的经验传给她。世界新闻报