

# 找对6个“媒人” 你能结识世上任何一个人

在这个世界上,任意两个人之间建立一种联系,最多需要6个人,这就是六度分隔理论。这一理论在20世纪60年代由美国心理学家斯坦利·米尔格朗提出,而美国微软公司研究人员近期通过计算证实了这一理论。

## 实验证实“传说”

微软公司研究人员通过电脑计算证实了六度分隔理论。通过准确计算,任意两个人之间建立联系需要6.6人。也就是说,普通人与歌星麦当娜或英国女王取得联系,其实只需几个熟人而已。

研究人员假定任何通过微软网络联系对方的两个人相识。他们选取2006年某月中所有使用微软网络的用户地址,计算得出,78%的用户可与另一用户通过6.6条信息相连。在这个月中,通过微软网络发送的即时信息共有300亿条。

“这一结果真让我震惊,”英国《每日邮报》4日援引微软公司研究人员埃里克·霍维茨的话说,“六度分隔理论产生于20世纪60年代,人们一直更倾向于把它当作一个民间传说而已。”



只要找对6个“媒人”,你就有办法联系上任何一个人

微软公司研究人员还发现,这一结果并不受人口增长或信息技术进步等原因影响。

## “传说”由来已久

20世纪60年代,美国心理学家米尔格朗设计了一个连锁信件实验。米尔格朗把信随机发送给住在美国各城市的一部分居民,信中写有一个波士顿股票经纪人的名字,并要求每名收信人把这封信寄给自己认为是比较接近这名股票经纪人的朋友。这位朋友收到信后,再把信寄给他认为更接近这名股票经纪人的朋友。最终,大部分信件都寄到了这

名股票经纪人手中,每封信平均经手6.2次到达。

于是,米尔格朗提出六度分隔理论,认为世界上任意两个人之间建立联系,最多只需要6个人。

其实,早在20世纪20年代,匈牙利作家弗里杰什·考林蒂就提出过类似观点。他认为,世界上任意两个人最多通过5个人就能联系在一起。

## 真挚友谊更实际

六度分隔理论提出后引起世人极大关注,同时激发了人们的无限想象力。1990年,戏剧《六度分隔》上演。1993

年,基于戏剧的同名电影上映。影片主角的台词包括“我们之间,只需要6个人相连”,“不管是美国总统还是威尼斯的船夫,只要找到正确的6个人,我们就能联系起来”,“我们之间联系如此紧密,这让我感到十分安慰”等等。

但是,也有人认为,人与人之间的联系并不如人们想象中紧密。而且,拥有一段真挚的友谊比通过一连串人认识某个距离很远的名人要更有意义得多。

还有人认为,由于受教育程度、种族背景等差异,世界并不像人们想象中那么小。

雷天啸(新华社供本报特稿)

# 震惊! 美容品均含有害成分

英国女子凯特·洛克热衷美容。但她在新书《一个环保购物者的自白:走向环保消费的使命》中,指证美容产品所含化学成分对人体的损害,并记录下自己从一个狂热的美容爱好者转变为环保消费者的心路历程。

洛克曾是一名狂热的美容爱好者。洛克在书中坦言:自从13岁时母亲第一次带她进美容院,美容便成为她生活的一部分。从那以后,她定期清洁和护理皮肤,美容成为她日常生活消费的重要部分,开支巨大。洛克几乎不愿意计算一天两次皮肤护理到底花掉了多少钱。

英国《每日邮报》4日节选洛克书中内容评论说,事实上,像洛克一样热衷美容的女性非常多。英国《新女性》杂志2006年的一项调查显示,英国81%的女性每天化妆,每年英国女性在美容产品和美容护理上的花销达人均3000英镑之多。有分析人士指出,英国甚至超过了法国,成为欧洲最大的美容产品消费市场。

然而,最近几年,越来越多的证据显示,除了消耗大量金钱以外,美容产品也许还在损害使用者的身体健康。英国妇女环境组织2003年发布一份报告,首次指出美容产品含有多种有害物质,可能影响生育能力、加大衰老对人体的影响、导致使用



万千“毒物”加一身

后出现过过敏症状甚至患病。

洛克在书中指出,从香水到润肤油,人们每天使用的美容产品无不含有大量有毒物质。加上洗衣粉和居室清洁产品中的有毒成分,使人几乎生活在一个被有毒物质包围的环境中。

很多人误认为使用纯天然制造的产品可以远离伤害。事实却是,只要产品中有1%的成分来自纯天然萃取,制造商就会标注上“天然”字样来迷惑消费者。洛克认为,事实上人们根本不可能买到绝对不含任何有害化学成分的美容产品。包括那些有“环保”标志的产品在内,所有护肤类化妆品都或多或少含有防腐剂。防腐剂会对人体激素分泌产生影响。 新华社

## 全新认识和对待人体③

# 每周吃两次鱼,显著降低心脏发病



饮食对于心脏的好处更大

药物治疗。多吃一些鱼、蔬菜、坚果和纤维丰富的食物,这些小小的改变可以大大地降低心脏发病的危险性。对于某些人而言,适当饮酒也会带来一些好处。假设一名55岁的男性,超重20磅(约9千克)而且平时也不运动,但只要他经常吃鱼、蔬菜、坚果和纤维丰富的食物、喝少量的酒,他患心脏病的危险性就可能远远低于普通人群。

## 吃鱼特别有益心脏

很难相信饮食上的简单调整居然能发挥这么重要的作用,但是成千上万的研究确实证明了这一点。例如,对有关药物和食物降脂作用进行的近100项研究成果的一项综合评价发现:鱼特别有益于保护心脏。多项研究发现,与对照组相比,日常饮食中如果含有较多 $\omega$ -3脂肪酸(类似鱼所含有的成分),心脏病的发病率可以下降23%。

该项综合评价还回顾了有关他汀类药物使用的一些研究,发现该药物只降低了13%的发病率。因为不是直接的对照研究,所以很难说吃鱼就比服用他汀类药物效果好。

但通过研究结果可以清楚看到饮食中鱼类对于降低心脏病发病率的强大作用。

## 每周吃两次鱼即可

很多研究食用鱼类与心脏健康之间关系的研究都是来源于对爱斯基摩人和地中海沿岸居民的观察。根据2006年《美国心脏病学期刊》上的一篇综述性报告,目前有几项研究证实:从众多食物(包括鱼、坚果、大豆油等)中摄取到的 $\omega$ -3脂肪酸可以降低心血管疾病发病率达60%以上。

保护心脏并不需要吃很多的鱼。医生们建议每周吃鱼两次,尤其是鲑鱼、鳕鱼、青鱼、沙丁鱼、长鳍金枪鱼和大马哈鱼等脂肪酸含量较多的鱼类。

人们担心鱼肉含有汞和其他化学毒素,但专家认为中老年男性和绝经后女性食用鱼类的好处,远远大于其所含有的环境污染成分可能导致的危害。

## 食用蔬果大有好处

有关增加食用富含纤维食物、蔬菜和坚果的研究数据也很引人注目。2001年《营养

学综述》上的一篇报告总结说,每周五次、每次吃一把坚果可以使冠心病的发病率降低25%到40%。

大规模的观察性研究发现,与滴酒不沾的人相比,适量饮酒可以使得相应年龄组人群的死亡率降低约25%。但这种做法并不适用于所有人。即使是少量的饮酒也会增加其他疾病的危险性,例如乳腺癌和结肠癌。

选择好的饮食结构不一定都会带来显著的结果,例如体重的减轻。但是以鱼代替红色肉类,以高纤维食物代替精面粉糕点,食用更多的蔬菜,这样高脂肪食物的摄入量就会减少,最终体重停止增加。晚餐后再散步半个小时,心脏病的发病危险性就大大降低了。

钟山 编译

## 看新闻学英语

blood pressure and cholesterol level  
血压和血脂水平  
moderate适度的  
daily diet 日常饮食  
weight loss 体重减轻

# 臆怪! 学生“集体歇斯底里”

新华社电 孟加拉国西部地区一学校暴发“集体歇斯底里”,至少有22名学生入院接受治疗。

当地卫生部门官员萨拉丁·汗3日说,这些学生年龄介于12岁至14岁之间,“就像波浪,首先某个班级一名学生失去知觉,然后其他班级众多学生也出现昏厥状况。这些学生都说感到剧烈头疼和头晕”。

这是同一地区过去一个月第13所暴发“集体歇斯底里”的学校,迄今至少有200名学生入院接受治疗。

孟加拉国政府官员说,孟加拉国2005年首次暴发这一“奇特”病症,最近2年情况更加糟糕,数十所学校、宗教场所和服装厂被迫关闭,流行病学、疾病控制和研究协会公布的数字显示涉及大约2000名学生。

“集体歇斯底里”是一种全球性现象,表现为一人首先发病,然后引发他人出现头疼、剧烈疼痛甚至昏厥等症状。

# 稀罕! 最小蛇只有硬币大

新华社电 美国科学家在加勒比海岛国巴巴多斯发现身长约10厘米、像意大利面条般细的蛇,认为这种蛇是全球迄今发现的最小蛇(右图)。

美国宾夕法尼亚州立大学生物学家布莱尔·赫奇斯等人2006年在巴巴多斯东部森林一块岩石下发现两条这种蛇。赫奇斯把相关研究报告发布在最新一期科学杂志《Zootaxa》上,称完全成长的这种蛇体长仅约10厘米。

赫奇斯说,这种被命名为“Leptotyphlops carlae”的无毒蛇像意大利面条一样细,身材比已知约3100种蛇中任何一种都小,体表呈暗棕色,有黄色条纹。这种蛇之所以被认定属新蛇种,原因是它和其他种类的蛇存在基因差别,且体表



颜色及花纹样式独特。

赫奇斯说,这种蛇以白蚁及白蚁幼虫为食,习性几乎不为人类所知,是否属夜行动物尚不清楚。他认为,这种蛇的身材可能达到或接近蛇类最小身材极限。母蛇产下的单个蛋占据了母蛇身体的一大部分。

赫奇斯的研究小组此前发现过世界上最小的蜥蜴和最小的青蛙。

refine 瑞风 年度“最佳MPV”

开启高端MPV新动力时代

瑞风·祥和系列

苏物瑞风/瑞鹰A级旗舰店 玄武大道东杨坊130号 迎宾热线: 025-86980000

24小时服务热线: 4008-889933

- 中国年度公务车—四年蝉联“中国年度汽车总评榜”MPV大奖
- 年度MPV大奖—连续三年蝉联车坛奥斯卡年度评选“三桂冠”
- 商界领袖座驾—博鳌亚洲论坛、欧洲经济论坛、亚太中心企业APEC会议指定用车
- 严苛野战考验—瑞风年年参军,入编列装
- 全球同步品质—连续四年获国家海关采购大奖

2008为中国加油 苏物为您“加油”!

苏物瑞风/瑞鹰A级旗舰店 全新打造超五星级服务体验中心

江淮汽车08瑞风闪亮登场

- ⊕ 订购瑞风任一款即可获8000公里加油卡
- ⊕ 订购瑞风系列客户均可获2180装璜大礼包

此广告最终解释权归江苏苏物所有

大明路展示中心 / 中山北路展示中心 销售热线: 025-52641528

24小时售后专线: 025-66601000