

生活报道 Reports

你不知道的睡眠真相

睡眠能满足人们基本的需要。但在你上床关灯后,将会发生很多你所不知道的事。你知道睡眠会影响你的心脏状况甚至是牙齿健康吗?

在这里,我们将告诉你关于睡眠的一些你不知道的真相。



睡眠少易致高血压

一整晚的好睡眠对于健康的身体是必不可缺的。缺乏睡眠容易导致高血压,这会增大心脏病发作的危险。

持续不断地缺乏睡眠,可以造成体内化学物质与激素的变化,包括压力荷尔蒙(如肾上腺素)的释放。

睡眠少易得牙周病

《牙周病学杂志》的一个调查显示,睡眠长短对你的牙齿会有重要影响。尽管抽烟对口腔预防保健的消极影响是最大

的,而睡眠时间同样会影响口腔保健。这项调查从1999年到2003年间追踪了219名日本工人。那些晚上有七八个小时睡眠的实验者比睡觉少于六个小时的实验者要少得牙周病。研究人员推测,睡眠不足会削弱身体的免疫系统,从而导致牙齿不健康。

深夜活跃或基因突变

如果你发现自己常常在深夜很清醒并且非常活跃,你可能发生了基因突变。那已改变的基因便能解释为何有些人喜欢深夜。基因影响了身体生理节奏的循环。研究人员发现一些老鼠

拥有异常长的昼夜节律,大约是27小时。而正常的循环是24小时。这些老鼠身上有突变基因。同样地,夜猫子即使在床上呆更长的时间也会比正常人失眠得更久。

慢波睡眠者别缺觉

如果你缺乏睡眠却依然感觉良好,那应该是你基因的问题。萨里大学的一项调查显示,有些人两天不睡就很难再保持清醒,有些人却没关系。实验发现,一些人总处于慢波睡眠,这是睡眠最深的形式。对他们来说,如果缺觉,会更难保持清醒的生理活动。

身体密码 Health Code

脸型对称不会“老糊涂”

那些总担心因为年纪增长而变成“老糊涂”的人也许应该观察一下自己的脸型,因为英国一项最新研究称,脸型的对称程度与人到老年的智商之间存在联系。

英国爱丁堡大学研究人员在新一期美国《进化与人类行为》杂志上报告说,他们找到了1932年英国数百名11岁大的儿童智商测试的数据,然后又为其中还健在的200多名老人在79岁和83岁时进行了智商测试,并对他们的脸部进行了摄像分析。

研究人员发现,脸部的对称程度与79岁到83岁之间的

智商变化有一定联系,脸型越对称的人越不容易变成“老糊涂”。这里的脸型对称与脸部皮肤或脂肪没有关系,指的是脸上眼、耳、鼻、口等位置的对称。

不过,研究只发现在男性身上存在这种联系,而女性没有。研究人员解释说,这可能是因为女性比男性寿命更长,这一项目中的女性对象的年龄还不够老,没有到生命最后三四年智商迅速下降的时候。

研究人员说,脸型对称与老年智商之间有联系,可能是由于决定脸型的基因与保持大脑活力的基因之间存在某种关系。

性·情

Decoding Disposition

大姨妈的后现代生活

树上春

台风比天气预报晚一天到达这座城市,伴随台风到达的,还有她的大姨妈。这个夏日也因为台风变得清凉无比,比往年任何一次都让人舒爽。偏偏这个时候大姨妈到访,教她腰酸肚疼又烦躁。“带着大姨妈,路都走不快了!”她的怨气直冲云霄。

似乎每个女人,都对大姨妈爱恨交加吧?来了,浑身不适,男人在床上也对自己退避三舍;不来,意味着更惨重的代价接踵而至——怀孕了,对那些尚未准备好生孩子的女人来

说完全就是灾难。如果大姨妈每个月按时来去也就罢了,她也确实规律律过了十几年。但自从遇到他之后,她的大姨妈就变得个性十足,准确说,是十分爱凑热闹。

比如,两人“第一次”,大姨妈就很促狭地插了一脚。那次也是夏天,他们躲在他的小房子里看《纯真年代》。不知怎的他就精虫上脑,把她抱到了床上。结果,他外衣刚褪到胸口,就听一声惨叫。大姨妈带着幸灾乐祸的笑容大驾光临。箭在弦上的两个小年青不得不

发,只好硬着头皮红海泛舟,与大姨妈同乐了一回。

在此之后,大姨妈爱凑热闹的性格愈发明显。三八节、劳动节、国庆节、中秋节、圣诞节、情人节、恋爱一周年纪念日的……每逢中西重大节日,大姨妈必定光顾,时而月头,时而月尾,不惜周期紊乱也要次次赶上。最后竟然发展到日全食、台风天也不放过,以至于大姨妈成了他们的节日提醒员、天气预报员。大姨妈的参与感真是太强了!

此刻,屋外台风清凉,她却

只好在屋内陪大姨妈一起喝又烫又呛口的红糖姜汤,心中委屈不堪。突然电话响,她恍惚地接起。“你知道吗,小菁怀孕了……她现在正在医院狂吐!”他在电话那头八卦兮兮地告诉她。小菁是她的闺蜜,两人同以丁克为人生坐标。果然够让人抓狂的!她的额头立时冒出冷汗。下意识地,一种侥幸感油然而生,刚刚还让人气不打一处来的大姨妈,瞬间变得可爱非凡了。

“好吧,大姨妈,下个月可别忘了来哦!”她摸着肚子,近于讨好地打着招呼。

“好心情”是先天形成的

美国神经生物学家们最近有个惊人发现:好心情的人不是后天的,而是先天的。他们通过长达10年时间的研究,得出的结论为:一个人的好心情藏在他大脑的左半球里。

科学家倾向于认为好心情的人是先天的,一个孩子最初的72个小时是他往后能否成为快乐的人最为关键的。

得出这个意外结论的是以美国威斯康星州麦迪逊市大学

情感神经生物学实验室主任理查德·戴维逊教授为首的一批专家。

他们对上千名志愿者的试验结果表明:一些像会享受生活、自得其乐、朝气蓬勃和充满希望等优良品质都存储在左半球的左半球里。

右半球存储的则是忧郁、失望与懊恼。所以,所有的悲观主义者、怀疑主义者和自杀者占主导地位的是右半球,而乐观主义者是左半球。

益生康健 • 优质平价健康品的开创者 **全国领先★优质平价★百万会员★专业服务**

翻来覆去睡不着,揪头发也无济于事,失眠让人受够了罪;睡前30分钟服用,安享婴儿般的睡眠,太爽了!

抢订电话:400-651-0018

美国进口 松果体素片 29元

拥有香甜好睡眠 火爆南京城!

电话从未断,几次卖断货,成堆的订单…… 会员慌,物流忙,经理急红眼!

自益生康健在南京举行29元美国进口松果体素片特惠活动以来,抢购电话400-651-0018从未间断过。晚上一直到九点半,服务人员下不了班,物流人员忙到半夜,累得满头大汗,现场抢购更是一浪高过一浪,会员们都忙抢不上,在慌乱中喊着“给我留2瓶啊!”产品经理很无奈,面对这种场面我

不急吗?那几次抢了货,成堆的订单,我现在每天的工作就是催工厂尽快生产。

在现场有位会员就因多买了几瓶从而招引了诸位排在后面会员的不满与指责,原因很简单,怕抢到自己时又被抢空了,这样的机会真是千载难逢呀!以后再碰见这么好的机会可不容易了! 咨询电话:400-651-0018

新闻链接:

揭开婴儿睡眠香甜的神奇奥秘!

为什么一周岁的婴儿睡眠如此香甜,而且睡眠时间较普通人而言比较长,经美国旧金山睡眠研究实验室证实,人体的睡眠质量与松果体分泌的松果体素有着直接的关系。

人在6岁时松果体素分泌量最高,之后逐渐下降,至40-50岁时仅为幼年的1/2,至50岁时降至最低水平。这一规律的发现,不仅揭示了多数中老年人长期睡眠障碍的真因,同时也提示着松果体素分泌量与人类寿命延长的密切关系。即松果体素分泌量严重不足可能是导致人类衰老的重要因素之一。同时验证了,刚出生的婴儿睡眠香甜皮肤细嫩的奥秘所在。

美国进口松果体素片

本品以美国进口松果体素,经科学方法提纯而成,不含任何有害成分,安全可靠,服用方便,是改善睡眠、调节内分泌、延缓衰老、增强免疫力的天然保健品。

规格:60片/瓶
零售价:488元/瓶
特价 29元

阿胶红润胶囊

本品在传统中药方剂的基础上,结合现代生物技术,采用天然名贵中药材,经科学方法提纯而成,不含任何有害成分,安全可靠,服用方便,是改善睡眠、调节内分泌、延缓衰老、增强免疫力的天然保健品。

规格:45粒/瓶
零售价 19元

天然螺旋藻

本品采用天然螺旋藻,经科学方法提纯而成,不含任何有害成分,安全可靠,服用方便,是改善睡眠、调节内分泌、延缓衰老、增强免疫力的天然保健品。

规格:500片/瓶
零售价 29元

精品蜂胶软胶囊

本品采用天然蜂胶,经科学方法提纯而成,不含任何有害成分,安全可靠,服用方便,是改善睡眠、调节内分泌、延缓衰老、增强免疫力的天然保健品。

规格:60粒/瓶
零售价 29元

宇昌小球藻片

本品采用天然小球藻,经科学方法提纯而成,不含任何有害成分,安全可靠,服用方便,是改善睡眠、调节内分泌、延缓衰老、增强免疫力的天然保健品。

规格:300片/瓶
零售价 99元

工作忙碌

美国进口松果体素片,办公室里的“香馍馍”

很多人平时工作忙,生活累,平时各种应酬多,长时间睡不好,最近很多人听说现在美国进口的松果体素片都抢疯了,赶快打电话订购了;而且感觉还不错。尤其是各大公司的白领阶层,美国进口的松果体素片被争相订购成了“香馍馍”。都说这下总该能睡个好觉了。

上了年纪

夜晚睡得香,白天精神好

很多会员一直就吃益生康健的美国进口松果体素片,感觉那是没得说,一瓶能吃两个月,每天只花5毛钱,晚上就不想了,有的会员更笑说,以前是夜猫子,现在比小孙子睡的还香呢。趁着这个促销机会,打个电话400-651-0018的电话赶紧给自己和家人多订几瓶松果体素片,让全家人身体棒,健康长寿!

睡得好

心不烦气不躁,人也变年轻了

以前长期睡眠不好,翻来覆去睡不着,整晚做梦,还特别烦躁,常常半夜惊醒,白天心烦意乱,有气无力,做什么事都没精神,记忆力差,头昏眼花,经常想吵架,与老公的关系越来越僵。服用松果体素片,上床很快就能入睡了,而且睡眠质量提高,也不做梦了,白天很有精神,心也不烦,气也不躁了,以前由于睡不好眼睛浮肿,眼袋很明显,现在都没有了,气色很好,邻居都说我变年轻了!

电话订购·送货上门·货到付款·30天退款退货保障

中国老年保健协会——益生康健会员服务地址:北京海淀区北三环西路43号青云大厦2层

服务时间:8:00-21:30周一至周日 服务监督电话:010-59881273

益生康健(南京)会员服务电话:400-651-0018

地址:南京市鼓楼区幕府东路18号 服务时间:8:30-18:30 公交线路:15路,82路,82路,88路,215路,152路,312路,49路 莫愁桥地铁站下车即到,20路,150路,160路,307路幕府东路站即到