

■小贴士

男人四十要“检修”

40岁的男人事业上正春风得意,渐入佳境,但别忘了给身体这个硬件进行“检修”。

“聪明绝顶” 脱发不但影响形象,也是压力的一个“风向标”。这在郁闷男人中所占比例最大,因此一定要保持心情愉快。

肺有点黑 40岁的你开始咳嗽了吗?牙变黄了吗?千万别忽视这样明显的肺病征兆!抽烟,吸入受污染的空气,都会增加肺的工作量。想要提神醒脑,别再抽烟了,出门转一圈,绝对比抽烟有效得多。

大腹便便 40岁左右的男人挺着个大肚臍已司空见惯,脂肪肝、高血压、高血脂等疾病的高发人群可都是胖子!要想保持青春、健康,一定要对“啤酒肚”说不!

性冷淡 精神压力过大,过度疲劳很容易导致身体“疲软”。最好的处方就是休息,良好的休息会让大脑重新处于兴奋状态。其次,每天1小时的有氧运动,会让身体细胞重新获得能量。

胃痛 40岁男人有可能被光顾的胃病有胃炎、胃溃疡、胃出血等,你是不是总是肉山酒海?是不是常因工作饮食不规律?胃病除了药物治疗,剩下的只有靠你自己好好保养了,别再刺激它了!

脖子变粗 随着你衣领的尺寸扩大,罹患心脏疾病的风险也会增加。美国研究者收集三千多人的资料发现,人的颈围越大,发生高血脂、胰岛素抵抗和高血糖的风险也越大。

这些家居用品能不用就别用

对于每个人来说,家都是温暖的港湾,但家却不一定是最安全的地方,到处潜伏着有毒物质。近日,美国《悦己》杂志列举出一些家居用品,建议人们能不用则不用。

空气清新剂 大多空气清新剂中含有苯酚。人体吸入后,会刺激呼吸道和眼睛,引起头痛、恶心等症状。有的接触皮肤后,还可能导致脱皮,起小疹子。建议使用自然方法清新空气,比如养盆绿植,每天开窗通风,摆放柚子皮等。

漂白粉 大部分漂白剂都具有很强的腐蚀性,会释放出具有刺激性的有毒气体,过度接触可能对肺部和头发造成损伤。漂白剂和氨水产品,比如洁厕灵同时使用更危险,因为两者会发生化学反应,释放有毒气体——氯气。对于难以洗净的污点,可以用柠檬反复擦拭。

人造地毯 人造地毯中含有不稳定的有机化合物,长期接触可能会导致过敏性疾病。

塑料玩具 美国一项研究发现,塑料玩具中可能含有邻苯二甲酸酯,对健康不利。

去屑洗发水 去屑洗发水含抗菌成分可能引起皮肤过敏。可以用橄榄油代替,按摩头发10分钟,能起到很好的去屑作用。贾二

“抽根烟,解心宽。”这是很多吸烟族挂在嘴边的话。殊不知,点燃香烟,无论对自己还是对周边人伤害都不小。研究表明,吸烟者对旁人造成的危害比其本人还要大。不少烟民以为,只要在吸烟结束后开窗换气或打开风扇,危害就会“烟消云散”。但科学实验告诉我们,这种方法难以消除“二手烟”之害。

生活报道
Reports开窗换气
轰不走二手烟

办公室成“二手烟”重灾区

“我们办公室真是二手烟的重灾区,真吃不消了。每天晚上回家,老公都说我身上烟味太浓了。”在南京新街口一幢写字楼上班的王小姐跟记者抱怨,“空气很浑浊,闻着呛人的烟味,十分难受。”

采访中,有不少白领向记者抱怨,她们经常在办公室遭受二手烟“侵袭”。“很多男同事吸烟时根本不顾及我们,我们只能默默忍受。”

对此,南京军区总医院呼吸科专家、戒烟门诊负责人肖鑫武十分反感,“你到我们病房看看,多少因为抽烟患上了肺癌的病人在此作痛苦的挣扎。抽烟真的是最愚昧的举动。”

肖医生介绍,国家卫生部调查结果显示,我国每年死于主动吸烟的人数在100万人左右,而死于被动吸烟的人超过10万。“如果你在封闭、空气不流通的环境里,烟味在空中飘浮15分钟,那么这时你已经开始吸入二手烟了。”

而想躲避二手烟,并不容易。对此,肖医生呼吁,每一位吸烟者,不要当着

孩子、妻子或丈夫、同事和朋友的面吸烟,他更希望每一个人都有勇气和责任,向吸烟者说:请到室外吸烟。

暴露烟雾一小时等于吸支烟

说起二手烟的危害,肖医生只用“太多了”三个字形容,他认为跟“一手烟”差不多:吸烟会引起一些恶性肿瘤及呼吸道系统疾病,“二手烟”也同样会引发。即便吸烟者每天只吸一支烟,周围被动吸烟者发生各种疾病的概率也会增加;通风条件不好,暴露于烟雾环境一小时,相当于自己吸了一支烟。

“二手烟”中包括40多种与癌症有关的有毒物质。大量研究表明,被动吸烟者比不吸烟者患癌危险要高7至11倍。这是因为,香烟点燃后外冒的烟与吸入的烟相比,一些致癌物质的含量更高,如一氧化碳含量高5倍、焦油和尼古丁高3倍、苯高4倍、亚硝胺高50倍。

女性和孩子“很受伤”

肖医生告诉记者,妇女和儿童是二手烟的主要受害人群。据统计,从上世纪50年代初期至70年代初期,我国女性肺癌患者增加了177%,而大多数女性肺癌病人的文

夫都有在家吸烟的不良习惯。不仅如此,近年来,我国儿童肿瘤的发病率也呈上升趋势,10万个人中就有10~14人患上此病。

“很多癌症的隐患都是在儿童时代埋下的。在我接诊的肺癌患者中,年纪最小的还不到30岁。了解病史发现,他的家人大都抽烟。除去遗传因素,这与从小就开始吸二手烟有很大关系。”肖医生说。

开窗换气不能消除二手烟危害

许多人以为只要在吸烟后开窗换气或打开风扇就可以把危害吹得“烟消云散”,但科学研究表明,一般的空气净化设备或通风都无法完全消除二手烟危害。吸烟者会令自身头发、服饰乃至周遭环境沾染香烟中的重金属、致癌物质和放射性物质等,令非吸烟者遭受“二手烟”侵袭。

肖医生介绍,空气净化系统可以除去大的颗粒,但也不能清除小颗粒或二手烟雾中的各种气体。如果在同一建筑物内设立吸烟室,而暖气、通风、空调系统在正常运行,就会把二手烟雾传送到整个建筑物中的每个角落。

快报记者 安莹

心灵密码
Soul Code

一句“随便”招人烦

哪句口头禅最讨人嫌?美国人的答案是——随便。纽约马里斯特大学调研所最近通过电话采访方式调查,票选出最令美国人反感的词汇,“随便”(whatever)一词以47%的得票率位居榜首。在中国,“随便”一词也是很招人喜欢的用语。

近五成人反感“随便”

在英语里,“whatever”有“随便,无所谓”的意思,与中国人用“随便”有着跨文化的相似性。例如别人问你喜不喜欢苹果还是香蕉,要是你没说什么特别嗜好的话,就可以说“Whatever!”。有时候两个人有分歧时,一方也可能以这个词表示“随便你说什么”来结束争论。

因此,“随便”虽然是一个看似洒脱的通用语,但却透出一种漠然,甚至是忍耐的意味。

随便有四种含义

在人际交往中,主动权的控制应当是随时交替的。“随便”就是将主动权交给了对方。具体说来,“随便”的第一种含义就是表示尊重,愿意遵

从对方的意愿;第二种含义是表示厌烦,以交出主动权来尽快结束谈话;第三种含义,是心有不满或异议,但是认为没有和对方争论的必要或筹码,因此干脆弃权;第四种则可能是不愿动脑子、不愿负责责任的推诿之辞。

人们之所以反感“随便”,是因为这个社会倡导交流沟通、各抒己见,而常说“随便”的人让人觉得工作不努力、没有主见,因此不受欢迎。

给“随便”找个替身

如何表达转让主动权的意义又不招致对方反感呢?

面对盛情,要表现出礼貌、体贴,如果宴请你的主人问你吃什么,最好回答“您对这个餐厅比较熟,听您的准没错”。如果是亲人,可以回答“您别太累,做点简单的就成”。

若是别人邀请你参与决策,则需要表现出自己确实经过了深思熟虑。如果是同事、朋友、伴侣问你,你可以稍作分析再肯定;如果是领导问你,你可以说“这方面您是权威,您选的肯定没错”。 小鱼

健康新知
New Health

感官剥夺引起幻觉

让人产生幻觉其实不难,根本用不着LSD这样的致幻剂,英国研究人员近日发现,只要经历15分钟感官剥夺,人就会产生幻觉。

伦敦大学学院心理学家将19个身心健康志愿者带进一间漆黑的静音室。由于特殊的吸音设计,不会有任何声音传入他们的耳朵。15分钟后,有5个人表示看到了人脸,6个人看到了并不存在的古怪东西,4个人闻到了不同的味



道,还有2人感觉到了“罪恶”的存在。换句话说,大部分志愿者都表示自己产生了幻觉、妄想并且情绪失落,而他们以前从未发生过类似现象。

研究人员称:“这说明幻觉根源是对外界感知错误。感官剥夺后的状态和吸食大麻后的状态相近,对那些患有精神疾病的人来说更是如此。” 可可

睡时听声音印象深刻

也许人们不能指望边睡觉边学会一门外语,但美国研究人员证实,睡觉时听到声音的确有助于巩固相关记忆。

美国全国公共广播电台网站近日报道:“声音通过某种方式进入大脑,并增强与之有关的记忆。”研究人员还发现,醒时听声音并没有加深记忆的效果。

研究人员说,试验结果并不意味着人们可以在睡眠中学习一门全新学科。



加利福尼亚大学欧文分校神经生物学教授詹姆斯·麦克高评论说,“研究表明,在睡眠时听到的额外信息能够增强之前已经形成的记忆。” 小卫

性·情

Decoding Disposition

丢失的一天

树上春



他们生活的城市,群山环绕,毗江邻河,自然风光绝佳。他和她都是喜欢和大自然亲近的人,因此周末常常会泡在山水之间。

夏季的一天,他突发奇想,说,我们去山上做爱吧。她立即答应了,甚至比他还兴奋。说走就走,他们立即收拾妥当,搭车到当地最美的一座山。

他们顺利找了个人迹罕至的角落,一切似乎都很美好。四周安静下来,只有风的声音。光天化日的暴露感甚至让他们的汗毛都竖了起来,但又刺激非常。他俩抱在了一起,颤抖着动作起来。

“啊!”她突然尖叫起来,一下子离开了他的身体。紧接着,他也叫出声来。然后两个人拖着已经扒到膝盖的裤子,就那样手忙脚乱地自己屁股上噼里啪啦地拍了起来。原来山上的野蚊子发现了他们这对美味,对他们发起了群攻。第一次就这样因为蚊子而告终,他们带着深

深的沮丧和整整81个红疙瘩,飞快地逃下了山。

转眼秋天光临了城市,这是一个既美好又没蚊子的季节,他看着远处的山,重新燃起了欲火。他们再次整装出发,发誓找回曾经丢失的一天。

但刚一出门,她就发现自己没带手机,于是折回去拿了手机。途中她又要去买吃的,他在门外等,结果一等半小时——店里到处有人排

队,她不得不跟随队伍慢慢挪动脚步。这还不是最不顺的地方,跳上出租车以后,他们很快就遇到了大堵车。山看上去就在眼前,他们困在车内,却无法前进一步。焦躁在车内弥漫,一种新的担忧冒了出来:这会不会是我们丢失的第二天?

拥堵终于结束了,他们像冲刺一般到了山顶。但是太阳已经渐渐西垂,快要被地平线远处的江水吞没了。他们最终还是要失去这一天了,晚上在黑咕隆咚的山上做爱,还有什么刺激可言?他叹了口气,准备下山。

忽然,她拉住了他,然后从包里掏出两杯咖啡,又拉着他坐下,视线正对江水和夕阳。低头的刹那,他的心猛然往上蹿了一下,眼前的壮阔超越了他曾经见过的任何东西。

他们就这样默默地坐在山顶,喝着香浓的咖啡,看着江水流过,夕阳坠落。谁说失去的美好无法找回呢?

天天少睡1.6小时,一年减寿6天

一项最新调查显示,如果每人每天的睡眠时间比标准睡眠时间8小时少睡1.6小时,就相当于每年减少6.2天寿命,或者相当于每年遭受约3万欧元的经济损失。

该调查显示,因为经济衰退而引发的对家庭、工作和财产的担忧,近三成、约7亿的美国人长期饱受睡眠紊乱和时断时续的睡眠问题之苦。失眠人群比例高居全球之首,而且还有显著上升的趋势。德国人紧随其后。据调查,27%的德国白领阶层在午夜之后依然无法安然入睡。

24%、20%和12%的失眠人群比例分别占据榜单的三、四、五位。

另外,根据该项调查,在全球范围,公司经理和其他管理人员因工作和金融危机等因素平均每天要比8小时的“最优睡眠”少睡1.5小时。值得指出的是,该调查结合经济、生理、心理和社会财富创造等原理,得出了惊人的结论:普通白领阶层如果每天睡眠时间比8小时的标准时长少20%,即少约1.6小时,那么相当于每年减少6.2天寿命,或者相当于遭受约3万欧元的经济损失。 阿三