

»最新发现

长寿测验题 算你能活多少岁

人不能预测自己的寿命,因此只能心怀长寿的梦想。但是美国坦普尔大学神经学系教授黛安娜·伍得拉夫博士,最近推出了一套长寿测验题。这套测验题就像一个计算器一样,能让大多数人算出自己可以活多久。目前,这套长寿测试题已被美国多所大学用作教学材料。

在这套试题中,首先要根据自己目前的年龄算出自己的基础寿命。如果你现在的年龄在20—29岁之间,男性基础寿命为73岁,女性为79岁;年龄在30—39岁之间,男性基础寿命为74岁,女性为80岁;年龄在40—49岁之间,男性基础寿命为75岁,女性为81岁;年龄在50—59岁之间,男性基础寿命为77岁,女性为81岁;年龄在60—69岁之间,男性基础寿命为79岁,女性为83岁;年龄在70岁以上,男性基础寿命为85岁,女性为89岁。计算好基础寿命后,你就可以回答以下问题了,每道题都会帮你在基础寿命上加几岁或减几岁,最后得出的就是你的最终寿命。

1. 祖父祖母:祖父祖母活到80岁以上,每有一人加1岁;70岁以上,每有一人加0.5岁。
2. 父亲母亲:母亲活到80岁,加4岁;父亲活到80岁,加2岁。

3. 亲属疾病:祖父母、父母、兄弟、姐妹中,有人在50岁以前死于心脏病,每有一人减3岁;有人在60岁以前死于该病,每有一人减2岁;有人在60岁前死于糖尿病或消化性溃疡,减3岁;有人在60岁前死于胃癌,减2岁。对于女性来说,如果有女性近亲在60岁前死于乳腺癌,减2岁。有近亲在60岁前死于自杀或其他疾病,减1岁。

4. 孩子:对于女性,如果不能生育、不打算要孩子,或是在40岁后仍没有孩子,减0.5岁;生孩子超过7个,减1岁。

5. 母亲的生育年龄:母亲在生育你的时候超过35岁或小于18岁,减1岁;如果你是家中的长子或长女,加1岁。

6. 智力:如果你的智力超过一般人,加2岁。

7. 体重:在你的一生中,有任何时候BMI指数【体重(公斤)/身高(米²)】大于24.9,也就是超重或肥胖,或是你的体重比18岁时重了10斤以上,减2岁。

8. 饮食:喜欢吃蔬菜、水果及天然食物,不爱吃高脂肪、高糖食物,而且吃饱后就不再吃,加1岁。

9. 抽烟:一天抽烟超过2包,减12岁;一天抽1—2包,减7岁;一天抽烟不超过1包,减2岁。

10. 饮酒:每天喝少量啤酒或

低度白酒,加3岁;有时喝而不是天天喝,加1.5岁;大量喝酒减8岁;不喝酒跳过此题。

11. 睡眠:一夜睡眠超过10小时或不足5小时,减2岁;每天睡眠6—8小时,并且可以很快入睡,不用减分。

12. 锻炼:每周慢跑、骑自行车、游泳、跳舞、健步走3次以上,都可以加3岁,但只在周末运动不加分。

13. 性生活:每周1—2次性生活,加2岁。

14. 体检:每年都体检,女性做过乳腺和宫颈涂片检查,男性做过结肠镜检查,加2岁。

15. 慢性病:有慢性病或经常生小病,减5岁。

16. 教育:受过4年或以上的大学教育,加3岁;受过3年大学教育,加2岁;受过高中教育,加1岁;文化程度在小学或以下,减2岁。

17. 职业:专业研究人员加1岁半;从事商业、技术工作或务农者加1岁;技术工人、销售人员不增不减;从事重体力劳动,减4岁。

18. 退休年龄:60岁还坚守在工作岗位上加2岁;超过65岁没退休加3岁。

19. 住地:在城市度过大半生减1岁;在城乡乡镇度过大半生加1岁。

20. 婚姻:已婚并且和伴侣生

活在一起,加1岁。离婚并同居的男性,减9岁;妻子去世减7岁;离婚、丧偶,但是和家人或伴侣住在一起,在上面基础上少减一半分值。离婚并同居的女性减4岁;丈夫去世减3.5岁;女性离婚、丧偶,但是和家人或伴侣住在一起,减2岁。

21. 未婚:超过25岁的未婚女性减1岁,并且年龄每增加10岁,多减1岁。超过25岁的未婚男性,减2岁,并且年龄每增加10岁,就要多减2岁。

22. 变迁:一生中改变过自己的专业、住房、丈夫、妻子一次以上,减2岁。

23. 朋友:有分担你所有烦恼的一两个朋友,加1岁。

24. 乐观程度:平静、理智、容易相处、觉得生活的美好大于阴暗面的人,可视乐观程度为自己加1—3岁。固执、非常讲原则的人,减2岁。

25. 风险承受力:喜欢冒险,比如开快车,减2岁;循规蹈矩,每次都系安全带,并且按规定时速驾驶,加1岁。

26. 情绪低落:有超过1年的时间情绪低落甚至抑郁,视情况减1—3岁。

27. 积极程度:绝大部分时间觉得自己快乐且满足,加2岁。

胡楚青

好消息

洗过手后更宽容



日前,一项英国研究发现,洗过手后,你会对别人的错误更宽容。

研究者把受试者分为两组,让他们先后观看了一段3分钟长、有关吸毒成瘾的电影片段。随后,研究者让其中一组人洗手并进入一间实验室做问卷,另一组人则不用洗手直接做问卷。两组问卷都是让受试者回答自己对私自占有财物、伪造工作简历等行为的宽容程度。结果显示,洗过手的受试者对这些不良行为和错误的宽容程度比没洗过手的要高。

研究者解释道,洗手后双手觉得舒服,会让人们内心也觉得放松和愉悦,这极大地影响了人们对他人错误行为的宽容程度。 李涛

晚九点泡脚最补肾

绝大部分人都知道泡脚有好处,但也有人不知道,在不同的时间段泡脚,起到的作用略有不同。如果想护肾,最好选择在晚上9点左右泡脚,效果最好。

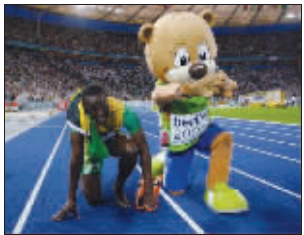
之所以选择这个时间段补肾,是因为此时是肾经气血比较衰弱的时候,在此时泡脚,身体热量增加后,体内血管会扩张,有利于活血,从而促进体内血液循环。同时,白天紧张了一天的神经,以及劳累了一天的肾脏,都可以通过泡脚在这个时候得到彻底放松和充分的调节,人也会因此感到舒适。 尤文颖

宇宙真空生存赛 哪些生物是赢家?

宇宙空间深邃美丽,然而对地球上的生物却蕴含“杀机”,无论是太阳辐射还是真空环境,都足以将生命消灭于无形。不过欧洲航天局日前通过太空实验发现,一些生命力超强的地球生物,在宇宙真空中是可以生存的。

为了探寻太空中生命存在的迹象,该机构在国际空间站的“哥伦布”实验舱内进行了一系列实验,其中包括在舱外悬挂12个手提箱大小的盒子。这些盒子里被放入664种生物和生物化学样品,观测时间为期18个月。所有实验结束后,专家在对初步结果进行检验时发现,大多数生物都无法忍受宇宙间严酷的生存环境,但也有极少数生物存活了下来,比如水熊虫、卤虫和一种多足蜈蚣的幼虫,其中适应能力最强的是地衣植物丽石黄衣。

博尔特同学,你跑得还不够快



对于自身极限,人类一直处于不断探索之中。一项最新研究表明,人类奔跑的极限速度能达到每小时40英里(约合64公里),这就意味着可用5.6秒跑完100米。

美国一个研究小组发现,决定人类跑速的关键在于如何尽量缩短脚部触地的时间,并在刹那那间使脚跑出下一步。测试结果显示,一流的跑步选手脚部触地每次不足1/10秒,脚部踏地的力度在触地不足1/20秒后便达到顶峰。研究人员发现,腿部肌纤维收缩所需时间限制了人类跑步的速度。如果把腿部肌纤维收缩的潜能发挥到极致,人类奔跑的速度可达到35—40英里,甚至更高。 唐劲松

»见多识广



上期答案:储蓄罐

上期获奖名单:孙伟民(玄武区)、王方丽(江宁区)、陈萍(盐城)、雍祥(无锡)、童乐(无锡)。本地朋友请到报社直接领取奖品,地址:洪武北路55号置地广场602室《发现》周刊编辑部。外地读者我们将按照地址邮寄。联系电话:025-84783552。

本期题目:猜猜图中的是什么东东。提示:它是一种玩具。请将答案通过短信发送至:13675161755,并注明姓名、具体联系地址、邮编。



本期奖品:小说《赴宴者》作者:严歌苓 陕西师范大学出版社友情提供

男人可能不再是“下半身动物”

一个人工作时很理性,这是件好事,但如果在性生活方面也很“理性”,那便有些问题了。

中山大学附属第三医院性医学科曾在门诊中,对300名22至65岁间的男性进行了调查,发现驱使男性进行性行为的主要因素中,本能性欲占12%,诱惑性欲占26%,理性性欲占33%,不能肯定者为23%。理性性欲高居榜首,与男人都是“下半身动物”的传统

说法大相径庭。

该科主任张滨告诉记者,所谓“本能性欲”,是人类本能产生的对性活动的需求。“诱惑性欲”是指受外界刺激引起的性欲,如异性的容貌、体态以及暴露的着装等。“理性性欲”则是为了婚姻关系等非性利益而产生的性欲,如丈夫虽然已对妻子毫无“性趣”,但为了履行丈夫应尽的义务,此时产生的性欲,便是理性性欲的一种。同时张滨

也指出,上述三种性欲是混在一起的,不能完全分开。即使是理性性欲很强的人,也仍然有本能性欲,只是被掩盖了。

据了解,这一研究是为了分析人们性欲的构成,从而更好地在临床诊疗中把握患者的“病因”,很难说哪种性欲就一定比其他的更好。但张滨表示,理性性欲过强,会掩盖性生活的自然本色,性爱就变成了一种“手段”,太过功利了。 《生命时报》

亚洲人喝酒脸红都怪“种水稻”

为什么亚洲人喝了酒,脸就容易红?中国科学家最近刊发的一项研究结果认为,远古时期,中国水稻等农作物的驯化导致了人类食物结构的变化,继而导致了某种基因突变,使得容易出现所谓的喝酒“亚洲红”。

这是中科院昆明动物研究所的研究结果。研究者认为,该基因突变的出现是为了保护早期农民,阻止其过量饮酒从而减轻乙醇对身体的伤害,但同时又能利用大米经发酵后产生的较高营养价值。

当人喝酒时,肝脏里的乙醇脱氢酶会将酒精转化为乙醛,然后,乙醛会被转化为乙酸。然而



因为基因突变,有50%的亚洲人和5%的欧洲人体内的这些酶可以令酒精的新陈代谢能力提升100倍。这意味着代谢的中间体乙醛会大量积累。一旦乙

醛在短时间内迅速增加,可能导致脸部的毛细血管扩张,这些人的脸就变红了。

研究者们在中国的38个民族中选取了2275个样本,对此进行分析。结果发现,江浙地区的被调查人群中,有99%都存在这种基因突变,来自西部的被调查者则有60%到70%的人中存在这一基因突变,而藏族被调查者体内,只有14%的人有。该基因突变较多的人群都来自于水稻种植区。研究者也对基因突变的发生时间进行了考证,认为它出现于7000年到10000年前,这正好与中国南方开始种植水稻的时间相吻合。 金煜

好消息

电脑问题 让人每年浪费8天

等待下载、笔记本电脑电池没电、搜索文件、经常发生的插入式广告、安装新的程序、互联网安全威胁、死机……这些电脑问题往往最能挑战使用者的忍耐力,而且会让人每年最高白白浪费8天时间。最近对4000名欧洲人进行的一项调查发现,上述电脑问题让人沮丧的程度跟堵车或者丢了钱包一样,甚至会让人发疯。调查显示,遇到上述电脑问题,有三分之一的人气得对着电脑大喊大叫。 张贵余

全麦面包 或致女性不孕



一项新研究发现,吃高纤维的食品可能会降低女性生育能力。

这些高纤维食品如全麦面包或者意大利面,可能会导致女性内分泌紊乱。女性摄入这类食品越多,她们体内对怀孕至关重要的激素水平就越低。科学家之前已经知道,极限运动、焦虑或者压力会引起女性体内激素水平降低,从而导致无排卵发生,但是没想到全麦面包也会造成同样后果。 杨孝文