

灯光柔和,饭量变小

《心理学报告》杂志刊登美国一项新研究发现,当快餐店灯光和音乐都比较柔和的时候,消费者吃得更少,但满意度更高。

研究发现,当快餐店灯光及音乐更柔和的时候,消费者平均食物摄入量从949卡路里降至775卡路里,降幅达到18%。消费者还表示,虽然吃得更少,但进餐时感觉更加享受。

研究者万辛克博士表示,这项新研究结果表明,更放松的就餐环境会增加就餐满意度,降低食物摄入量。对屡遭“快餐导致肥胖症”的快餐行业而言,这项新研究结果无疑具有重要意义。餐厅灯光、桌面反光度及背景音乐的改善可防止消费者过量饮食,还能大大提高消费者的满意度。同时这一结论对人们改善在家的就餐环境也有很好的指导意义。

生命时报

植物感应替代遥控器



近日,在洛杉矶召开的“SIG-GRAPH”会议上公开了一项最新技术——通过对植物进行不同方式的触摸来控制电子设备。虽然采用的不是触屏感应,但只要在植物的土壤里插入一种特殊的电路连接,它就能感应到人类精确的手势,然后传导给电脑。在短促的瞬间,植物已不是单纯的植物,它不但可以通过远程操控来变换电视频道或调节音量大小,还可以通过摇晃来调节室内的温度。这个“植物互动系统”是迪士尼资深科学家Ivan Poupyrew等专家的发明,他们正在研究让植物做出相对反应的技术,以及播放音乐的全新方式。

广州日报

奉行低热量饮食不一定就能长寿

科学家以猕猴为研究对象发现,低热量饮食虽有助于健康,但并不能延长寿命。猕猴最适用于实验室研究,因为在灵长类动物中,它们的寿命长度最像人类。由于对鸡蛋过敏,凯西从不吃鸡蛋。不过现在她对这枚“滚圆”鸡蛋可谓爱护有加,甚至警告自己的弟弟不要碰她冰箱里的鸡蛋,因为她的弟弟喜欢健身,每天要吃掉12个鸡蛋。

广州日报

英国发现“滚圆”鸡蛋



鸡蛋是什么形状?可能人们都会回答“椭圆形”。然而英国一名主妇近日发现了一枚滚圆的鸡蛋。32岁的凯西在准备给孩子们做煎蛋饼时,惊讶地发现了这枚“滚圆”的鸡蛋。

报道称,英国人每年要吃掉110亿个鸡蛋,而发现滚圆形鸡蛋的几率是十亿分之一。由于对鸡蛋过敏,凯西从来不吃鸡蛋。不过现在她对这枚“滚圆”鸡蛋可谓爱护有加,甚至警告自己的弟弟不要碰她冰箱里的鸡蛋,因为她的弟弟喜欢健身,每天要吃掉12个鸡蛋。

据悉,上一枚滚圆形鸡蛋是英国康沃尔郡的一名主厨在2010年发现的。

中国新闻网



编者按:生活有真相,科学乐不停。如果你有些稀奇古怪的念头想知道真相,那就拨打025-84783612和“真相帝”谈谈吧。

□现代快报记者 郑文静

上厕所蹲着比坐着好?



最近,网上流传着一种说法,认为如今患有痔疮、便秘等“富贵病”的人越来越多,罪魁祸首不是我们通常以为的摄入膳食纤维不够和缺乏锻炼,而是

如厕的姿势不对。坐着上厕所,会导致多种肛肠疾病,而更为传统的姿势——蹲着上厕所,才是健康的。这是真的吗?

记者就此采访了江苏省中医院肛肠科主任谷云飞。谷云飞并不赞成网上的观点,他认为,坐着上厕所相对来说比蹲着要好一点。

“人在上厕所的时候,无论是坐着还是蹲着,都会产生腹压。而相对来说,蹲着的时候腹部更受压迫,产生的腹压会比坐着的时候大得多。腹压大,就会造成局部血液循环受阻,对人体的心脏和气血都不好。加上排便的时候需要用力,腹压升高,就会导致血压急剧升高,更容易造成心脏病和心脑血管疾病的发作。所以,尤其是老年人不宜蹲着大便。另外,肺不好的人也很难坚持蹲着的姿势。”

谷云飞还表示,其实每个人

都有自己的习惯,如厕的姿势只要自己觉得方便就行。但需要注意的是,时间不能过长。无论是坐着还是蹲着,上厕所的时间最好不要超过5分钟。“很多人习惯上厕所的时候听音乐、看书,无形中延长了如厕时间。时间一长,就容易造成痔疮、静脉曲张性外痔、内痔脱出、痔疮脱垂、粘膜脱垂等疾病,给健康带来害处。”

谷云飞提出两点建议:第一,将如厕时间尽量控制在5分钟以内。平日营养均衡,适当锻炼,保持大便的软化和通畅。第二,最好每天大便一次,而且最佳时间是在早上。“因为在早上,人体会有‘两个反射’。一个是起床后的‘起立反射’,一个是早饭后‘胃结肠反射’,两个反射都会带来身体内部,特别是肠胃系统的大蠕动,是一天当中难得的如厕好时机。”

见多识广



本期问题:猜猜图中的物品是什么?
上期答案:门塞

请将答案通过短信发送至13675161755,请注明姓名、地址和邮编。我们将选取五位答对的读者发给纪念奖。南京市读者请到报社领取奖品。地址:南京市洪武北路55号置地广场602室。领奖时间:每周二到周五下午。外地读者我们将按地址邮寄奖品。

获奖名单:刘辰(南京市湖北路)、徐蔚(南京市鼓楼区)、潘杰(南京市栖霞区)、王浩(无锡市)、张路(南通市)



本期奖品:《南朝凶猛》

北京联合出版公司友情推荐
作者:轩轅鸿鸣

手机靠拍照打电话

华东师大日前传出消息,在刚刚揭晓的2012年度德国红点设计奖中,该校学生的3件作品荣获红点设计大奖。这些作品不仅漂亮、实用,而且均具有一定的现实意义及实用价值。

校方介绍,这3件作品均来自该校设计学院工业设计专业的学生之手,在国内高校,由一个学校的学生同时获得三项红点大奖是绝无仅有的。红点设计大奖由德国著名设计协会创立,被公认为世界上最大型、最具有权威性的设计竞赛之一,素有

“国际设计界的奥斯卡”之称。获得红点设计奖是工业设计界所能获得的最顶级的荣誉。本次大奖共有来自56个国家3672件作品参加角逐。

得奖作品之一——“老年人E手机”的设计者叫朱云鹏,这款手机是针对老年人通讯联络概念设计的。以往,老年人打电话需要查找通讯录和逐个按电话号码,这个过程对于老年人来说太过于麻烦。而这个设计使打电话变得和刷公交卡一样方便。老人只要将手机对着子女、亲戚

的照片扫描或拍摄一下,无须再按数字键,就可拨打对方电话。

第二件得奖作品,名为“老年人养护中心药品调理盒”,它可以帮助老年人和护理人员更加安全便捷地使用药品,产品分为四个部分:标签、药瓶、固定垫、托盘。

第三件得奖作品是“宠物粪便转化器”,可以智能化地收集宠物的粪便,用生物堆肥系统生产有机肥,将宠物粪便变废为宝。

新闻晚报

感冒没症状也传染

天气转冷,很快就将进入流感高发季节。近日,英国《每日邮报》的一篇报道指出,最新一项研究发现,流感在没产生症状前就已经具备了传染能力。

伦敦大学帝国理工学院在进行流感动物实验时发现,患病后的动物在尚未出现症状前,病

毒已经传播给同一个笼子和相邻笼子里的同类。研究证明,一般感染流感病毒24小时,就具备了传染能力,而这时往往还没有出现症状。

一般来说,感染病毒45小时后才发热;感染48小时后会打出第一个喷嚏。研究提醒大

家,一旦觉得不舒服,虽然还没出现感冒症状,但也不要掉以轻心,最好戴上口罩,避免传染他人。感染流感病毒5—6天后,病毒传染率大大降低,这时可以放心摘下口罩,传染给他人的风险已经变小。

生命时报

不用去健身,就能长肌肉

如果你不喜欢为得到一身健美和富有弹性的肌肉而去健身房进行强化训练,这可能是你等待已久的好消息:澳大利亚科学家认为他们发现了一种无须任何锻炼就能使体重和肌肉质量增加的分子,阻断这种被称作“绿巨人”的蛋白质功能可有助于肌肉的生长。

老鼠还在母体子宫内时,研究人员阻断它们体内编号为“绿巨人”的蛋白质——Grb10的功能。结果,这些老鼠出生时它们的肌肉要比正常老鼠的强壮,有

质量的潜在方法。”霍尔特和她的同事们比较了两组老鼠。一组老鼠体内拥有Grb10基因,另一组老鼠体内的Grb10功能被阻断。

但《美国实验生物学学会联合会期刊》总编辑杰拉德·维斯曼警告:“现在还不要退出健身房会员身份。如果你想获得强壮的肌肉,一些经典的方法依然适用,例如举重、合理的意识和睡眠习惯以及激素检查等。但这项研究显示,我们了解肌肉纤维的生长和繁殖时,就会有能力治疗许多患者的疾病。”

新浪科技

好消息

神奇地毯防老人跌倒



英国曼彻斯特大学的科研人员最近发明了一种神奇地毯,能有效防止老年人跌倒。

这种地毯使用电磁层析成像技术,其中的塑料光学纤维就是能够防滑倒的奥妙所在。只要有人踏上地毯,这些光学纤维就会弯曲并实时记录下踩踏者的行走模式,然后其边缘的微型电子传感器就把记录下的信息传送给连接的电脑,电脑会自动分析这些信息并显示出踩踏者的足迹,同时识别其行走过程中的细小变化,以此判断人是否会突然跌倒。

深圳晚报

体热能为手机充电

美国威克弗里斯特大学纳米技术与分子材料中心教授大卫·卡罗尔发明了一种名为“Power Felt”的新型织物,能够将身体的热量转换成电能。Power Felt能为手机充电,让手机永远不会因为没电死机。

Power Felt通过接触为手机充电,可让手机的续航时间延长20%。卡罗尔表示Power Felt代表着低廉发电方式的第一股浪潮,它的经济可承受性远远超过当前的可再生能源发电方式,例如太阳能。

在研制Power Felt前,卡罗尔一直在寻找能够以这种方式导电并且具有经济可承受性和柔软可弯曲的天然材料,但最终无果告终。在此之后,他开始进行实验,研究符合这些要求的新材料。

卡罗尔和他的研究小组利用纳米将微小的碳分子变成塑料纤维,而后织成织物。卡罗尔说:“如果抓住金属棒的一端,手上的热量会加热电子。随着温度升高,电子寻找温度较低的区域,移动到金属棒的另一端。如此一来,一端拥有额外的电子,两端之间形成电压,也就是热电压。Power Felt便采用这样的工作原理。”

新浪科技

坏消息

8%的胖孩子在中国

“目前,全世界有15.5亿超重或肥胖儿童,其中1.2亿在中国,约占全球肥胖儿童的8%。”中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副所长马冠生指出,这与我国儿童的膳食模式密切相关。

膳食模式不是一两顿饭吃了什么,而是长期的饮食构成,即是否以谷类为主,每天是否摄入一定的蔬菜水果以及奶蛋类,营养是否均衡。

本次研究发现我国儿童的膳食模式可分为三种:一种为健康模式:摄入较多牛奶、水果、鸡蛋、蔬菜,而猪肉、牛肉等红肉吃得少;第二种为转型期模式:摄入较多动物内脏、海产品、加工肉、食用菌及蔬菜;第三种为西方模式:摄入较多的红肉、鸡蛋和加工精细的谷类食物。

“以谷类为基础,蔬菜水果、鱼虾类、奶类摄入较多,而肉类、甜食摄入较少,多三少两,这是健康膳食模式的特点。”马冠生分析说。他解释说,健康膳食模式儿童肥胖及其相关慢性病的患病率是最低的,从小培养孩子健康生活方式可以使孩子受益一生。而转型期模式和西方模式的能量和脂肪摄入增多,应当适当控制,向健康模式靠拢。

健康时报