



科普生活

全球气候变暖加剧 马尔代夫或被淹没

印度洋群岛国家马尔代夫当选总统穆罕默德·纳希德说,马尔代夫将积累旅游业部分年收入以购买土地,防止全球变暖、海平面上升使民众失去家园。

纳希德于11日宣誓就职。他告诉英国《卫报》记者,如果气候变化继续按当前速度推进,马尔代夫1000多个岛屿可能被海水淹没。那将意味着30万马尔代夫人可能最终被迫到别处定居。

马尔代夫大部分国土海拔不足两米。“靠自身能力,我们无法阻止气候变化。因此,我们必须在别处买土地。这是针对最糟情况的‘保险单’。”《卫报》10日引述纳希德的话说。“我们不想离开马尔代夫,但我们也不想成为在帐篷里住上数十年的气候难民。”纳希德说。

《广州日报》

英国研究称 成人每天睡5~7小时足矣

英国一项科学研究推翻了成年人每天应该睡足8小时才能保证健康的说法。研究人员认为,每天5小时至7小时的睡眠就能保证成年人的良好休息。

英国《每日邮报》网站报道,人们一直认为,睡眠不足会导致血压升高、糖尿病甚至肥胖等问题,但英国拉夫巴勒大学睡眠研究中心教授吉姆·霍恩日前从事的一项研究发现,事实上只有大脑需要休息,尽管它只占人体重量的2%,但需消耗人体能量的20%。

大脑皮层中也有部分不会因为缺乏睡眠而受到影响。1966年科学家曾给一名17岁的学生做了一次11天不睡觉的试验。到了第4天这名学生开始出现幻觉,到最后几天他无法很好地感知周围的事情。但他还能玩弹钢珠游戏,研究发现他大脑皮层中控制视觉的部分并没受到太大影响。 中新网

新锐看点

约会时出汗,多难投缘

如果在约会过程中,一个人大量出汗,那么对方很可能不是出汗者的理想选择。《印度时报》11月2日报道,美国最新一期《社交与人际关系》杂志刊登了伊利诺伊大学的这项新研究。

该校的研究人员发现,出汗是一个人努力控制自己行为,并克制激动情绪的标志之一。研究负责人格伦·罗伊斯曼说:“心率和皮肤电传导情况(指出汗情况),能反映出夫妻相处、离

婚可能性等很多问题。与约会对象谈论在生活中经常碰到的问题时,一个人如果需要努力抑制自己,就会导致排汗增加。”

研究人员还测量了参试者的心率和出汗情况数据,最后得出结论:约会排汗情况与浪漫情缘之间有很大的关联性,约会时出汗多了,对方可能就不是自己的意中人。

《青年周末》

生命健康

吃肉多易导致脾气暴躁

最新研究表明,吃肉多会让人的情绪不好。肉类中含有大量动物蛋白,会使脑中的色氨酸含量减少,而导致人有侵略、忧虑和好斗的倾向。另外,肉中含钙的比率不高,多吃会造成体内钙浓度太低,增加人易怒及急躁的倾向。肉类中含有大量的饱和脂肪,吃多了容易升高血压,造成人情绪不稳定。而长期保持清淡饮食的人,性情比较温和。

《现代快报》

牙膏含氟多了不好

牙膏新国标明年2月1日起正式实行。新国标规定成人牙膏总氟量定在0.05%~0.15%,儿童含氟牙膏中氟含量在0.05%~0.11%。含氟牙膏能防蛀牙,是不是含氟越多越防蛀牙呢?其实氟加多了也会有副作用。专家介绍,如果长期摄入氟的量过低会引发氟斑牙,长期摄入高剂量的氟则会引起氟骨症,重则会引起恶心、呕吐、心律不齐等急性氟中毒。所以牙膏中氟含量在0.05%~0.15%较为合适。

《生命时报》

女性最好35岁前完成婚育

“女性如果超过35岁初产的话,无论对自身还是孩子的健康都有相当大的危害。”近日,由广东省残疾人联合会、广东优生优育协会等多家单位联合举办的健康论坛上,专家们就高龄女性不婚不育或高龄初产引发的系列生理、心理的健康问题进行了探讨。

专家认为,从心理、生理的角度看,最佳的婚育时间:女性24~30岁;男性27~35岁。此年龄段的男女精力充沛,精卵质量好,有利于优生优育。此年龄段的准妈妈个性稳定,可以很理性地关注自己和孩子。所谓高龄产妇,是指年龄在35岁以上第一次妊娠者。从生理角度看,生育年龄超过35岁时,女性的生殖要素在发生改变:卵巢储备、月经周期、子宫内膜、黏液分泌物,疾病对生殖系统的影响在加大,合并高血压、糖尿病、心脏病以及流产的风险增加。 《南方日报》

吃火锅别超过俩小时

天气越来越冷,无论去火锅店还是在家,热乎乎的火锅都是个不错的选择。

吃火锅的时间最好控制在2小时内,这样能避免消化液过度分泌,增加肝胆胃肠腺体的负担。同时,尽量用麻酱料或三合油小料,避免用油碟,使得摄入的油脂不至于太多。除了肉类外,火锅中最好能涮点红薯,其中含有丰富的粗纤维,能解肉类的油腻。

此外,在吃一些特色火锅时,也要注意。川味火锅的特点是麻辣,慢性咽炎、口腔炎、胃病、溃疡病、皮肤病、痔疮、肛裂的患者应该避免食用,以免麻辣刺激导致疾病发作或者加重;羊肉火锅不适合热体质的人,比如感冒初期、经常流鼻血、牙龈出血患者别吃;海鲜火锅不适合糖尿病、高血压、高血脂、痛风的人吃,对海鲜过敏的人更不要吃了。 人民网

填字游戏

10x10 crossword puzzle grid with numbers 1-11 indicating starting positions.

横向提示

- 1.我国实施西部大开发的一个标志性工程。2.俗语,形容失利的局面。3.一首老歌,有同名电视剧。4.影视剧老演员。5.孔子故里,儒家发源地。6.常见宠物的一种。7.于1955年年底完成的国产战争故事片。8.不追求名利才能使志趣高洁,出自诸葛亮《诫子书》。9.京剧传统曲目,也是一首歌曲名。10.国内电视制作人。11.道教中地位崇高的一位神仙。

纵向提示

- 一、央视电视节目主持人。二、成语,形容光阴迅速流逝。三、台湾省男歌手。四、我国著名国家级风景名胜。五、地质时代古生代的第三个时期。六、国产剧。七、优秀播音艺术家。八、成语。各种因素相互牵连掺杂在一起。九、向心爱的人表达情意的一种音乐体裁。十、佛教中的奏乐之神。

答案见下期。作者:火鸡

可将答案发

至link521@163.com,答对的朋友将按来信先后取第一名赠送由本报提供的至尊水疗门票两张(务必附上联系方式)。获奖名单随答案下期公布。

Small crossword puzzle grid with words like '东北', '反', '三聚氰胺', '血盆大口', '锦里', '羚羊', '襄阳', '关山', '羊肠小道', '雅皮士', '得别', '金正日', '歌德', '大河'.

上期获奖读者:李文杰。请尽快领奖。

Large advertisement for 'Tongtong' (通通有) services, including business information, legal services, credit services, and printing. Features a '聘' (Recruitment) section and various service listings with contact details.