

新锐看点

寿命差缩小,2035年后男女将一样长寿

在两性的抗衡中,至少有一点能让女性成为最终的胜利者,那就是女人寿命更长。按目前的世界平均寿命预测,如果一个今年出生的男婴活到77岁,那么同期出生的女婴能比他多活5年。

然而,一项最新研究表明,男女寿命差距正在缩小,并将在两代人之内永久消失。国外媒体23日报道,有英美研究者认为,按目前医疗水平及生活方式的改进速度,到2035年左

右,丈夫将会和妻子活得一样长。从这一年开始,人类预期寿命将在85~90岁,远远长于传统的70岁或70多岁。这一结果来自美国统计学家对男女平均寿命差距进行的研究。英国国家统计局也对这一研究结果表示支持。该机构最近的研究表明,目前65岁以上的女性通常能比男性多活2~3年,但到2032年,这一差距几乎完全消失。 《广州日报》

生命健康

准备怀孕,别吃油炸食品

你知道怀孕前后应该如何安排饮食吗?《美国新闻和世界报道》报道,一本根据哈佛大学研究成果所著的名为《怀孕餐》的新书,为准备做妈妈的人们提供了建议。该大学研究人员在对约1.9万名女性调查后发现,摄入包括叶酸在内的多种维生素较多的女性更有可能怀孕。而多摄入铁元素也会增加怀孕的概率,只不过,这必须通过吃水果、蔬菜和豆类来达到,而不是吃红肉。因此,研究人员建议,女性最好多吃全麦食品、水果和蔬菜。与此相反,油炸食品、人造黄油或其他加工食品中含有的反式脂肪,由于能干扰激素的分泌,因而会令女性怀孕的概率降低。《健康时报》

口香糖最多嚼15分钟

经常嚼口香糖可以增加唾液分泌,从而更好地清洁口腔与牙齿,但长时间咀嚼可能会起到相反的作用。

西安西京医院口腔科刘梅说,咀嚼口香糖的时间不要超过15分钟,有胃病的人更不宜长时间咀嚼。因为长时间咀嚼口香糖,会反射性地分泌大量胃酸,特别是在空腹状态下,可能会出现恶心、食欲不振、反酸水等症状。

美国《育儿》杂志曾指出,处于发育期的孩子不要长时间咀嚼口香糖,否则咀嚼肌始终处于紧张状态,有可能养成夜间磨牙的习惯。此外,还会使咬肌过度锻炼,影响脸型。 人民网

6岁前刷牙 别用含氟牙膏

大部分儿童在3岁以前就开始学习刷牙。广东省佛山市中医院口腔科丁旭焯大夫提醒家长,6岁以下儿童不宜使用含氟牙膏,可使用清水刷牙进行口腔清洁。

长期以来,口腔医生发现不少病人患有氟斑牙(俗称“黄斑牙”),其主要表现为牙齿上有黄褐色斑块。这与6岁以下儿童长期使用含氟牙膏有密切关系。氟对6岁以下儿童的危害尤其大,此时正是换牙的关键时期,儿童吞咽功能不健全,刷牙不够熟练,牙缝里常常会残留较多牙膏,甚至会把漱口口水咽进肚里,日积月累,将会导致体内氟摄入量增加,从而发生氟斑牙。 《健康时报》

跳槽、离婚 均利男不利女

瑞典哥德堡大学研究员安德斯·博曼的研究证实,跳槽对男性有利,其好处将在更换工作一年后显现出来。博曼指出,工作变化对女性和男性产生的影响大相径庭,他对1986年到1988年因公司倒闭或裁员而失业的人群展开研究后得出了这一结论。他说,从工资的角度看,跳槽不会对男性产生负面影响,整体而言其收入反而会随时间有所增加。相反,女性的收入从更换工作开始每况愈下。另外,人们通常认为,离婚会让男方的钱包“缩水”,同时造就许多富婆。不过,一项最新研究表明,离婚夫妻的财务状况与人们的想象背道而驰:丈夫会变富,妻子则会变穷。这在有孩子的夫妇中更为明显。 《解放日报》

先锋图库



3D艺术家

街头重现冰河世纪

英国媒体报道,一个名为《冰河世纪》的3D街道艺术作品由德国街头艺术家在爱尔兰敦拉奥海里创作成功。画面逼真,犹如身临其境——冰河在行人的脚下融化,顿成万丈深渊;脚下的火山喷发,人们伸手相助……作品耗时5天,占地250平方米。 中新网



遇水可溶 环保服装

英国《独立报》报道,最近,英国著名设计师和科学家合作,制作出了一件遇水即会溶解的塑料衣服。发明者的初衷是想让人们更加关注环境,同时更好地利用服装来保护环境。 《科技日报》

科普生活

偏爱吃辣睡不好

“吃辣影响睡眠”并非危言耸听。日前,澳大利亚一个研究小组对一群年轻健康男性进行监测,结果发现小伙子们在大吃了一顿主要用墨西哥辣椒酱和芥末调味的辛辣晚餐后,睡眠模式发生了显著改变。脑电波监测显示,他们的快波睡眠和慢波睡眠的持续时间都有缩短,这意味着更少的熟睡时间,以及较长时间的辗转反侧。

此外,研究者还发现,人在摄入较辣的食物后,在睡眠的第一周期体温会上升,而这也可能会导致睡眠质量降低。研究者表示,多种原因可以解释辛辣晚餐对睡眠的影响,最明显的一种是辣味食物对肠胃的刺激作用。因此,尽管大啖麻辣美食,酣畅痛快,但是如果你想睡个安稳好觉,最好还是离火锅、麻辣香锅、麻辣烫、水煮鱼和香辣蟹远一点。 红网

吃鸡蛋对胆固醇影响不大?

英国专家指出,限制每周进食的鸡蛋数量,对于降低胆固醇并没有什么成效,人们多吃鸡蛋其实无妨。据英国广播公司报道,英国萨里大学的格里芬教授等对几份有关鸡蛋营养的研究进行了分析,他们指出,许多人仍然相信每周吃超过3个鸡蛋对健康有害。实际上,这是根据过时理论所得出的错误观点。格里芬指出,鸡蛋其实是健康饮食的一个重要部分,因为其营养丰富。他说:“把鸡蛋同高胆固醇和心脏疾病联系在一起,这种根深蒂固的错误观念必须纠正过来。”人体内的胆固醇只有1/3来自饮食,其他因素如抽烟、超重和体育活动,也可能影响血脂和胆固醇水平。 中新网

省市新农合定点医院 消毒可靠 特价镶牙 2月25号-3月31号止 1人工种植牙,八折优惠 6精镶西德烤瓷牙 180元/颗 2矫正畸形牙 1000元/单颌 7精镶进口固定牙 80元/颗 3活动牙 40元/颗 8超声波洗牙 50元/口 4精密附着体八折优惠 9精镶钛合金烤瓷牙 500元/颗 5全口瓷牙 360元/口 拔牙免费(凡镶牙者) 电话:0371-67030106 地址:郑州市二环支路25号(果品批发市场对面)中泰医院. 乘23、30、83、69、79路车即到

《通通有》生活资讯每周三发行 免费发布40字以内个人住房出租出售信息 24小时广告热线:63399000 广告热线:紫荆山路站:66307822 工人路站:67957022 文化路站:63875060 东明路站:63382081 晚报大厦营业部:67655128 房产/车辆资讯 房产中介 楼盘销售 写字间出租 自有商铺写字间住宅 门面房招租 商铺转让 餐饮休闲 其他出租 驾校信息 汽车租赁 二手车求购