

新锐看点

明天是睡眠日,数绵羊助眠有诀窍

3月21日是睡眠日,主题是“科学管理睡眠”。记者专访了北京宣武医院神经内科睡眠组组长詹淑琴副主任医师,点评各种应付失眠的方法。

招数一:数绵羊千万别太认真 很多人有过这样的经历:睡不着时开始数绵羊,有的人甚至从数绵羊到烤全羊再到烤羊腿……结果是有的人睡着了,有的人越来越精神。詹淑琴分析,这和一些人太认真有关。其实数绵羊的目的在于让人放松,让思想处于一种无目的的自由发散状态。因此过程应该是很自然的,而不能强调自己数到哪儿了,否则,关注度越

高,人的思维就越活跃,结果适得其反。

招数二:暗示法让困意席卷而来 除了数绵羊,还能通过暗示法改善失眠状态,即躺在床上睡不着的时候,在意识中告诉自己很累,例如先告诉自己的脚很累很沉重,之后是腿肚子很沉重,慢慢地暗示自己的头也很沉重,还有人通过有规律的深呼吸改变自己的失眠状态。

招数三:睡前运动可练瑜伽 在睡前一两个小时,可以适量练习瑜伽、气功或静坐,都可以促进睡眠。喝牛奶也可以促进睡眠,但效果并非立竿见影。 《京华时报》

生命健康

慢吃苹果有好处

苹果的营养价值高,含有多种维生素和酸类物质。但吃苹果要注意细嚼慢咽,这样不仅有利于消化,更重要的是保持口腔卫生。

如果一个苹果能够15分钟才吃完,则苹果中的有机酸和果胶质就可以把口腔中的细菌杀死。因此,慢慢地吃苹果,对于人体的健康有好处。至于吃糖,有的人喜欢持续好几分钟含着一块糖,这其实是坏习惯,因为人的口腔有一种乳酸杆菌,能使糖发酵产生乳酸。糖在嘴里的时间越长,产生的乳酸越多,发生龋齿的机会就越大。 钟军

早春多梳头,延年益寿

广州中医药大学第一附属医院周岱翰教授指出,春天是阳气升发,万物复苏的季节,我们体内的阳气也顺应自然开始升发,因此,春天里早起趁着一日中大自然阳气和体内阳气开始升发之时,适当梳梳头,刺激头部诸多经穴,能让体内阳气升发舒畅,令气血流通,使人神清气爽。

梳子以牛角梳、木梳等不会产生静电的为佳,可先从头顶顺着头发生长的方向从发根梳到发尾,再俯身从后颈发根向下梳到发尾。最好均以中等力度和速度进行,一直梳至头皮微热为好,每次至少梳几十下,早晚各一次。《广州日报》

反应越快寿命越长

英国研究人员发现,人的反应快慢能比血压、运动水平、体重等指标更好地显示人的寿命。

英国爱丁堡大学和格拉斯哥医学研究理事会在过去的20多年内对7414名志愿者进行了追踪调查。研究人员表示,人的反应快慢是衡量其智力高低的重要标准,也是对身体“系统完整性”的一种指示,更可能是引发过早死亡的重要风险因素,反应最慢的男性和女性发生过早死亡的概率要比正常反应水平的人群高出2倍之多。反应较慢或是信息处理能力较差,也象征了生理机能的不正常,从而促进了过早死亡的发生。《科技日报》

人的脑力状况22岁达顶峰

美国弗吉尼亚大学一项研究显示,人的脑力状况22岁达顶峰,27岁开始走下坡路。

研究人员用7年多时间研究了2000名年龄在18岁-60岁的男性和女性。这些人大多健康状况良好且受过良好教育。研究人员请他们做12个测试项目。结果发现,在其中9个测试项目中,达到最高水平的平均年龄为22岁,而在逻辑思维、思考速度和空间想象能力3项测试中,从峰值期开始,最大降幅出现在27岁。研究对象出现记忆力减退的平均年龄为37岁。 《北京娱乐信报》



二合一马桶

清洗衣物的水能用来冲厕所,但大家都苦于如何能方便地从洗衣机里把这些水倒进马桶中。日本设计师设计的这款二合一节能马桶,真正解决了这个难题。从此,洗衣服的水能方便地流进马桶水箱中,并被储存起来。 《生命时报》



1万多个塑料瓶做成环保船

富有冒险精神的英国环保家大卫·罗斯柴尔德目前正在美国旧金山一个码头内建造一艘全球独一无二的塑料瓶船——这就是所谓的Plastiki远征。罗斯柴尔德准备3月底驾驶一艘塑料瓶建成的帆船横渡太平洋,从旧金山驶往悉尼,行程达17703公里。该船船身用1.2万至1.6万个塑料瓶砌成,船舱能容纳4人。 王尼

招聘:社区主管:大专文凭;社区服务人员:高中文凭;要求:25岁-45岁,五官端正,身体健康,口齿清晰。待遇:2000元-8000元,三金+法定节假日+通讯费+带薪旅游。陈主管:13007528501

扑克麻将绝技

超级扑克变牌器:可将普通扑克(0.01秒)随意而变,如9变10,J变A,2,3,5变同花顺等,洗牌时,潇洒自然,无论多少人玩牌绝无破绽。变牌后,不多不少无重牌,非常适合玩二张、三张、五张、牌九等玩法。麻将绝技:无论新旧机洗或手洗麻将,玩几圈可快速认牌,起手听牌,自摸、暗杠等,推饼、牌九绝技,来九点或一对认牌、变牌等。(仅供娱乐,严禁赌博)售可控一体麻将机,免遥控,手指触摸,感应控制,单人操作,任坐哪方都能得心应手,抓牌、包赢,保自摸批零各种眼镜、透视扑克、麻将、骰子等各种娱乐产品。电话:0371-61782150 13733870763 王老师地址:郑州市西大街179号市三中对面

瑞星电脑安全警示站:六款浏览器成挂马对象 一周攻击6千万次 (2009.3.23-3.29) 更新,避免病毒通过漏洞进行传播。用户可以安装卡卡上网安全助手6.0及时更新系统和第三方软件的漏洞。2.安装瑞星全能安全软件2009,阻挡病毒通过挂马网站和U盘进行传播。更多实用技巧,请登录http://www.rising.com.cn查询。日常使用电脑一定要安装杀毒软件并及时升级,没有安装杀毒软件的朋友可以登录http://onlinerising.com.cn使用瑞星在线杀毒查杀病毒,同时也可拨打反病毒急救电话010-82678800或登陆http://help.rising.com.cn使用在线专家门诊免费寻求帮助。

科普生活

口服、涂抹胶原蛋白对延缓衰老无用

如今,关于胶原蛋白有很多神乎其神的说法,如能美容养颜,让你青春常驻……这些说法有无道理呢?南京军区福州总医院皮肤科刘向农副主任医师认为,这种说法缺乏科学性。

人体实际上只能吸收独立的氨基酸,而不会直接吸收蛋白质。胶原蛋白终究是蛋白质,其分子结构很大,就算是吃到肚子里,也要经过分解变为氨基酸才能被吸收。当胶原蛋白被分解为氨基酸,其胶原蛋白的形态和结构已不复存在,也不可能直接以胶原蛋白的形式补充到皮肤中。所以,口服胶原蛋白,相对于其不菲的价格,有些徒有虚名。

而涂抹胶原蛋白则更是一个笑话,人体致密的皮肤像一座坚固的堡垒,绝对不会吸收任何来自体外的蛋白质,包括胶原蛋白。导致皮肤提前老化的主要原因是暴晒。防止皮肤老化,可多摄取抗氧化的蔬果,如胡萝卜、西红柿等。同时,避免食用高脂肪、高能量食物。 《卫生与生活报》

油漆划痕不必再担心 汽车被划能自我修复

有车一族可能再也不必担心他们的爱车被划。美国科学家声称已经发明一种“自我修复”涂层,通过日光暴晒,自动修复油漆上的划痕和瑕疵。消除划痕只需要15分钟到30分钟,汽车油漆可能被恢复到新车的程度。

这种自我修复材料的发明者相信,它可以被用于任何易划的物体,包括压缩光盘、太阳镜、iPod屏幕、手袋、鞋子甚至家具。专家称,虽然目前这种材料仍处于实验阶段,但可能5年内就能上市。这是一种聚亚胺酯涂层,一种用于塑料、泡沫和胶片的材料,这种材料含壳聚糖,壳聚糖是来自蟹壳、龙虾壳、虾壳和叫做氧杂环丁烷的一种有机化合物。当涂层被划后,氧杂环丁烷的环就会被破坏,化学反应活性部位就会被暴露。紫外线会爆裂壳聚糖分子,另一反应活性部位就暴露在外。氧杂环丁烷和壳聚糖彼此吸引,黏结和闭合划痕。《现代快报》

本期《填字游戏》答案:大相,对讲机,影视同期声,面锋,如,蒙在鼓里,土耳其,古,荆芥,敖包相会,轲,当面锣,刺,三,否,凌,鼓,秦,皇,太极,绝,喧,王,老,五,泰,山,压,顶,天,帝,来

生活/房产资讯 本栏目广告免费在《通通有》生活资讯、www.totoyou.net 同步发布 24小时广告热线 63399000 晚报大厦广告热线 67655128 投诉监督热线:63330302

通通有 www.totoyou.net 生活/房产资讯 本栏目广告免费在《通通有》生活资讯、www.totoyou.net 同步发布 24小时广告热线 63399000 晚报大厦广告热线 67655128 投诉监督热线:63330302