

先锋图库

美摄影师加勒比海岸
拍人鲸共舞罕见场面

在加勒比海多米尼克近海,一名潜水员潜到水下与抹香鲸玩耍,美国佛罗里达州的彼得·阿林森博士拍到这些惊人照片。

图中一名潜水员正在用手轻拍一头抹香鲸。彼得·阿林森博士说:“它们确实是一些非常美丽的动物,我给它们拍照,希望通过这种方式来拯救它们。了解这种动物的人越多越好。” 可飞

英国一猫头鹰患恐高症
不敢高空飞行

猫头鹰和其他鸟类一样喜欢在广阔无垠的天空中翱翔,但是英国一只猫头鹰却患有恐高症,甚至不敢站在1米多高的地方向下看。

这只猫头鹰叫特洛伊,只有1岁大。它喜欢围绕主人加雷思做低空飞行,如果将它放到一米多高的树杈上,它就会显得十分慌张。 刘阳

美国将推出地堡式别墅
称可挡核弹袭击

受电影《2012》渲染的世界末日情绪推动,美国一家公司将在今年6月起推出一种地堡式分时度假别墅。这种名为Terra Vivos的别墅设计的目的是为了抵挡核弹袭击、全球大瘟疫等灾难。它位于地下30英尺,可容纳200多人,储藏有足够的冷冻干粮和酒水,建筑内部也是按照电影《星球大战》里的风格设计的。 青青

美国新书展示海洋鱼类
皇带鱼长达6米

一些鱼类对海边浅水里的安逸生活不屑一顾,它们一生中的大部分时间都在深海里度过,所以不被多数人所熟悉。美国芝加哥大学出版社出版的朱莉娅·贝伯勒尔的新书《深海鱼类》,带读者更好地了解这些神秘的海洋生物。

过去令海员们感到胆战心惊的海蛇传说,可能是由这种诡异的皇带鱼引起的。这张照片中的皇带鱼被搁浅在墨西哥的海滩上,从外观来看,它大约有20英尺(6.10米)长。 海洋

科技新知

天文学家认为太阳正进入新的活跃周期

天文学家研究发现,近来太阳大规模爆发时有发生,他们相信目前太阳正进入一个新的活跃周期。

天文学家发现,最近几周太阳活动明显增加。本月13日,太阳再次爆发并且释放出大量粒子,形成的太阳耀斑跨度接近太阳直径的四分之一,但此次太阳粒子的喷发方向并未朝向地球。另外,太阳曾在本月3日发生过一次大规模爆发,当时逸出的粒子以每秒500公里的速度飞向地球,使地球5日出现了自2006年12月以来最强的一次磁暴。同时,这次爆发还在瑞典北部造成了长达一天的强烈极光。所幸这两次爆发并未对人造卫星和电力系统造成影响。

天文学家指出,在过去几年里,太阳活动处于一段相对平静的时期,但他们相信目前太阳正进入一个新的活跃周期,太阳活动产生的持续性粒子喷发可能会对地球造成一定影响。 孙铎

生活新知

性格内向的人更易成功

内向的人也许结交不是很广泛,但他们在工作上却有着外向人无法企及的长处。美国的一项研究发现,内向害羞大多与生俱来,而且内向的人在工作中更容易成功。

研究发现,大约1/5的人拥有内向害羞的人格特征,表现为行为拘谨,甚至有点神经质。从儿时起,这些人就表现为慢热、爱哭、喜欢提不同寻常的问题、酷爱深思等。

负责该研究的专家发现,与外向的人相比,内向害羞的人在处理视觉信息的时候,其大脑某些区域更加活跃,因此他们显得更注重细节。同时,在做决策时,他们愿意花大量时间思考,不喜欢闲扯其他的话题,更能专心致志地奔着一个目标努力,因此他们成功的概率也相应增大。

研究者还指出,内向害羞的人还应该克服一些自身的弱点,例如太敏感,容易受到外界影响等,从而更有利于工作的开展。 都玉

太疲劳时不要运动

有人认为睡得不好,可以通过运动来改善,于是就去健身房做大量训练,但这个做法有时反而会加重失眠。

研究发现,有规律的、中低强度的有氧运动对失眠有很好的矫正效果。一般来讲,每周运动3-4次,每次持续30分钟左右,运动方式以慢跑、游泳、骑自行车等中等强度的有氧运动比较合适。

然而,在因长期失眠导致身体和精神状态较差的情况下,不应该盲目地进行高强度运动。身体需要充足的睡眠才能修复训练带来的肌肉微小损伤,并恢复体能。在体能不具备的条件下,过度训练反而可能加重失眠,使人陷入恶性循环,进而影响多种新陈代谢和内分泌功能,导致内分泌紊乱。

除了选择适宜的锻炼强度外,锻炼时间也很重要。如果晚上出去到操场跑几圈,精神会持续亢奋,以至于熄灯很久后都不能入睡。所以失眠者应选择早晨、中午、傍晚进行锻炼,但一定不要在夜晚,尤其是睡觉前两小时内运动。

遇到熬夜和失眠等休息不好的情况,应该先补足睡眠。如果感觉身体过于疲劳,应该取消当天的训练计划,或把正常训练调整为温和的低强度运动,并且缩短锻炼时间。 振文

生命探秘

幸福者拥有九大特征

幸福与人的个性有很大关系,而个性又会从一些日常小事中体现出来。

美国某杂志近日指出,如果以下9件事中,你能做到一半以上,就预示着你的未来会非常幸福,或者现在的你比自己想象中要更幸福。

拍照片喜欢露齿笑:美国迪堡大学最新研究发现,从小拍照就喜欢露齿笑的人,几十年后的离婚率比其他人小5倍。原因是物以类聚,人以群分,爱笑的人容易吸引和自己一样快乐的人,共同携手步入稳固的婚姻殿堂。

旅游纪念品摆桌上:旅游回来,爱把各种各样的小纪念品和旅游照片摆在桌上的人,比其他人幸福感更强。加利福尼亚大学心理学教授索尼娅·柳波莫斯博士说,这些纪念品会经常提醒人记住旅游时美好的时光,并鼓励你再次出去旅游。

不太喜欢看电视剧:美国马里兰州立大学一项历时34年、涵盖4.5万人的调查发现,最快乐的人看电视时间比普通入少30%。他们把大部分时间都用于经营社交关系、阅读书籍或参加各种活动。

平时爱喝热饮料:手捧一大杯热茶或热咖啡,会让人从身体到心里都觉得温暖,这

种温暖会导致人的想法更积极、更阳光。研究表明,爱喝热饮的人比爱喝冷饮的人更友善、慷慨,更容易信任他人。

再忙也要去运动:丹麦研究人员发现,喜欢慢跑等运动的人,压力水平比久坐者少70%,在生活中也很少抱怨。每天只要抽17-34分钟做适度运动,快乐感会迅速提升。

有两个最好的朋友:最近一项调查指出,在已婚的654名成年人中,有两个朋友的人精神状态最佳。如果朋友超过两人,幸福感并不会增加。

性生活很和谐:英国华威大学安德鲁·奥斯瓦德博士研究发现,身体亲密接触是幸福感的重要组成部分。已婚人士的性生活比单身者多30%,所以他们更快乐。

和快乐的人住得近:和快乐的人交往也会让你更快乐。如果这个人住得离你很近,在800米之内,会增加你42%的快乐感;如果超过3200米,这种快乐感会下降22%。

有一个姐姐或妹妹:英国心理学学会最新发布的一份研究称,有姐姐或妹妹的女性在社会上能获得更多支持,她们性格通常比较乐观,解决问题的能力更强。这是因为姐妹之间比兄弟之间更容易互相支持与交流,从而增加凝聚力。 生时

肌肉多的男人更花心?

最近,美国匹兹堡大学的科学家对5000名18岁到49岁的男性的医学资料进行分析。这些资料包括所有调查者的手臂、腿部的肌肉测量数据。同时,也包括这些受检者的性生活情况。

结果令人惊奇:肌肉更多的男性拥有更多的性伙伴;这些充满力量的小伙子给女性的印象也显得比瘦男人年轻,但肌肉男在获取更多性生活的同时,也为“更多的吸引力”付出代价。

领导这次研究的科学家说,肌肉男平均吸收的卡路里比瘦男人要更多,不然他们会经常饥饿。此外,强壮男人的白血细胞也缺少,白血细胞用来对抗病原体。他们的C-反应蛋白也比较少,这会导致血液炎症。 时报

健康提示

喝茶也要讲健康

茶与中国人的生活息息相关,但从营养学的角度讲,喝茶需要注意的事情也不少,健康喝茶需要注意以下几点:

不宜喝新茶 新茶存放时间短,含有较多的未经氧化的多酚类、醛类及醇类等物质,对人的胃肠黏膜有较强的刺激作用,易诱发胃病,所以新茶宜少喝。

不宜喝头遍茶 由于茶叶在栽培与加工过程中受到农药等有害物的污染,茶叶表面总有一定的残留,所以头遍茶有洗涤作用应弃之不喝。

不宜空腹喝茶 空腹喝茶可稀释胃液,降低消化功能,加水吸收率高,致使茶叶中不良成分大量入血,引发头晕、心慌、手脚无力等症。

不宜进餐时喝茶 吃菜的同时喝茶,茶中的鞣酸等酸性物质与食物中的铁、钙、蛋白质相遇,形成难以溶解的新物质,从而造成营养物质的流失。

不宜饭后喝茶 茶叶中含有大量鞣酸,鞣酸可以与食物中的铁元素发生反应,生成难以溶解的新物质,时间一长引起人体缺铁,甚至诱发贫血症。正确的方法是:餐后一小时再喝茶。

不宜浓茶 因茶叶中的咖啡碱会导致兴奋过度,所以浓茶易造成心动过速、心律不齐。

不宜用浓茶解酒 浓茶中的咖啡碱能使人兴奋、失眠、代谢率增高,不利于休息,还可使高血压、冠心病、肾病等患者心跳加快,甚至心律失常、尿频,加重心肾负担。

不宜饮隔夜茶 茶水搁置过久,容易被微生物污染,茶水中的复杂成分也易发生变化。因此,饮用隔夜茶可能引起胃肠疾病及消化不良等症。

不宜睡前饮茶 茶叶中含有吗啡、茶碱和可可等成分,具有较强的提神兴奋作用。不仅影响睡眠,还会造成失眠。

不宜服药饮茶 服药一般用白开水,不宜用茶水。尤其服用退热药如阿司匹林之类,更不能喝茶水,因为茶水中有茶碱反而能提高体温。 徐保东

每周走两小时中风危险少三成

经常步行可显著降低女性患中风的危险,其中,每周步行两个小时以上的妇女,患中风的概率可减少30%,这项研究结果近日已公开发表。

研究人员发现,经常散步的女性,罹患中风的概率下降37%,特别是出血性中风,患病概率下降68%,缺血性中风的概率可下降25%。每周步行两小时以上者,患中风的概率可减少30%,患出血性中风的概率可下降57%。因此,美国心脏病协会建议,成年人每周至少从事150分钟中等强度或75分钟剧烈的有氧运动。 声时

提防“倒春寒”诱发心衰

春季的气温往往乍暖还寒,忽冷忽热,气压变化较大,冠心病、高血压、风心病、心肌病患者极容易感冒,使原有的心脏病加重,甚至引起心衰。

心衰是各种心血管疾病的终末阶段,被称为“生命的绊脚石”。大部分患者都会出现心慌、呼吸困难、不能平卧、下肢浮肿、乏力等症状,影响患者的生活质量,有些人甚至生活不能自理,给患者带来极大的痛苦,所以心脏病患者春季时应该留意心衰的各种蛛丝马迹,提防心衰的发生。

患者出现下列情况时,应警惕心衰的可能:稍稍活动或劳动后就会感觉到心慌、胸闷、气促;尿量减少,短时间内体重明显增加;站立或坐位时不出现咳嗽,躺平后即出现干咳;夜间突然憋醒或伴有喘促、呼吸急促,坐起或起床后症状很快消失;不能完全平卧,平卧后即感到胸闷气短,且需垫高枕头或取半卧位才感舒适;颈部血管明显充盈或怒张,下肢或全身出现浮肿。这些都是心衰的信号,一旦发现,应当尽早到医院检查治疗。

虽然心衰是心脏疾患的最严重阶段,但被确诊后也不要过度恐惧,随着新的治疗手段和药品的不断出现,心衰患者的生活质量有了明显改善,死亡率也明显降低。 武平