

先锋图库

惊奇一幕 乌鸦屋顶“抽烟”歇脚



两名英国游客日前在马尔代夫捕捉到令人啼笑皆非的一幕,几只乌鸦煞是有型的叼起香烟,在屋顶尽享“快感”。

报道称,莱迪和埃利斯在马尔代夫度假时意外发现一只乌鸦竟叼着一包香烟从他们头顶飞过,并降落在临近的草屋屋顶上。

令人诧异的是,这只乌鸦颇为熟练地从烟盒中叼出一根香烟,站在屋顶的一角细细“品味”,状态十分滑稽。而它的一只同伴见状也做出了几乎同样的行动。

阿南

温馨瞬间

小企鹅在酷寒下享受温暖



在寒冷的南极雪山山岛,美国摄影师琳达·德雷克抓到一组珍贵而温馨的帝企鹅照片。

成年企鹅小心地把自己的孩子放置在双腿间,用腹部的脂肪和羽毛盖得严严实实。幸福的新生小企鹅沐浴在父爱母爱的阳光下,似乎丝毫没有感受到生活环境的严酷。

京京

科技新知

适度焦虑有利于学生考场发挥

心理学中有一个定律叫做叶克斯·多德森法则,是说焦虑程度和解决问题二者之间的关系呈“倒U型曲线”:焦虑程度过高和焦虑程度过低时的效率都很低,而中等焦虑时的效率最高。所以,适度的考试焦虑有利于提高考生提高学习效率和学习成绩。可用以下方法来调整。

**调整呼吸法** 学会调整呼吸可以缓解紧张情绪,它能放松肌肉,调动想象,任何时间,任何地点都可以自己来完成。呼吸一般控制

在一分钟六次;每次吸气四秒,吐气六秒。每天做两个五分钟,但一定要坚持至少两周以上,对缓解焦虑、紧张的情绪特别管用。

**心理暗示法** 对于考试的过度焦虑和紧张,考生运用积极的自我心理暗示,尽量避免消极的心理暗示,可以起到缓解心理焦虑的作用。比如“我已经做好了充分的准备,我只要正常发挥就行。我这一次一定可以!”而不要说:“我不要紧张,我不能紧张。”后者就是消极暗示。

张俊铭

爱插嘴说话或是焦虑症所致

在日常生活中,你可能经常遇到这样的人:他们很热衷于抢夺话语权,经常等不及别人说完,就要发表自己的意见;还有些人一开口就像滔滔江水,绵绵不绝,让人烦不胜烦。

专家认为,这种人从表面上看是“爱表现”,但这种行为的背后,却有许多深层次的心理原因。不管是爱插嘴,还是一说话就刹不住车,其本质都是过于以自我为中心。这类人可能或多或少存在以下三方面的问题:

一是缺乏社交技能。现在的许多孩子从小会吹拉弹唱、满腹经纶,却没有人教他

们怎么恰当措辞、即兴发挥、控制眼神、把握接话时机等人际交往技术。二是有焦虑型人格或表演型人格。这种抢话是长期存在的,自己能察觉到,但无法自控。有些焦虑型或强迫型人格的人,脑子里一旦闪现出一个念头,不说出来就非常焦躁不安。三是有躁狂症、焦虑症或精神分裂等精神疾病。焦虑症和躁狂症有一个共同点,就是都会出现言语活动增多的症状,而且是典型的“不吐不快”。而精神分裂症患者一般社交技能低下,缺乏自我察觉,所以也掌握不好什么时候接话。

一平

成年人突然长出异常毛发需排查癌症

近日,《临床肿瘤学期刊》发表了荷兰科学家的研究结果:如果成年人突然开始大量长出类似“胎毛”的毛发,应该提高警惕,因为这可能是癌症的征兆。

这种可能是癌症征兆的毛发通常很纤细,颜色不同于皮肤本色,并且长度超过普通汗毛。这些毛发通常出现在脸部,尤其是眉毛、前额、耳朵和鼻子上,有时也会出现在身体上。研究人员说,中老年人出现这种症

状要警惕,可能体内出现了癌变。

据统计,对女性来说,最可能导致长“胎毛”的是大肠癌,其次是肺癌和乳腺癌。而对男性来说,最可能的是肺癌,其次是大肠癌。临床发现,这种症状多出现在恶性肿瘤初期,是恶性肿瘤的皮肤症状,但并不意味着恶性肿瘤已经转移到皮肤。因此,一旦出现异常的“胎毛”生长,应该早做检查,以便抓紧宝贵的治疗机会。

杨静

小心吃不胖背后隐藏危险

吃不胖的“纤瘦一族”似乎总能成为时尚的宠儿。纤细的身材引来不少人羡慕的目光。减肥人群更是把他们当做自己的终极梦想。然而,“吃不胖”真的有百利而无一害吗?你有没有想过长期消瘦背后可能隐藏的亚健康危机呢?

据专家介绍,消瘦人群的饮食结构大多数不均衡,怎么吃也长不胖,关键在于肠胃吸收功能差,身体长期处于营养和能量缺乏的亚健康状态。长此以往还会导致营养不良、免疫力差、骨质疏松,女性则易出现月经紊乱甚至闭经。因此,“吃不胖”人群可用公式测试判断是否偏瘦:体重(千克)/身高平方(m<sup>2</sup>),如果<18.5,就属于消瘦。此时就应采取增重措施,补充所必需的营养和能量。

可人

瑞星反病毒反木马一周播报:

(2010.05.24-2010.05.30)

高考前期 相关高校网站挂马量提升20%

据瑞星“云安全”系统统计,本周瑞星共截获了82万个挂马网址。瑞星反病毒专家介绍,随着2010年高考的临近,高校网站、报考网站、考前辅导和心理咨询网站被挂马的数量比前期提升了20%。考生和家长在网上查询信息时,必须安装防挂马能力强的专业杀毒软件,否则极易感染恶性病毒。

本周关注的被挂马网站:

“中国学生网”、“中央广播电视大学”、“清华大学”等网站的部分页面曾被黑客挂马,黑客利用微软IE最新漏洞和服务器不安全设置进行入侵。用户访问这些页面后,可能会感染恶性“后门”。

本周关注病毒:

“杯具桌面木马(Trojan.Script.VBS.StartPage.gu)” 警惕程度★★★★

该病毒是用户访问一些不知名的下载网站后,

点击页面中凌乱的下载链接或下载盗版游戏软件时感染的。病毒运行后,利用系统文件加载病毒脚本,篡改桌面上所有快捷方式,使用户在点击貌似正常的图标后,运行病毒,访问黑客指定的恶意导航网址。由于病毒会篡改所有桌面快捷方式,导致用户在不经意间疯狂访问恶意网站,从而使用户电脑速度变慢、网速下降甚至在访问恶意网站后,电脑被下载大量盗号木马,使自身利益受到进一步损害。

防范方法:

1.使用“瑞星全功能安全软件2010”,有效阻挡通过网页木马方式传播的病毒;2.安装卡卡上网安全助手6.2自动修复漏洞;3.同时可拨打客服热线400-660-8866咨询,访问客户服务网站(http://cscrising.com.cn)寻求帮助,使用在线专家门诊获得即时支持。

Advertisement for '吉祥搬家' (Jixiang Moving) with contact numbers and services. Includes text like '06.08年度荣获河南省“百姓信赖诚信企业”' and '114/12580/118114/转吉祥搬家'.

Advertisement for '军★民' (Military★People) and '吉利' (Jili) services. Includes text like '作风优良 技术过硬' and '96年度交通局“信得过单位”'.

Advertisement for '大顺' (Dashun) and '利民' (Limin) services. Includes text like '中国服务业协会常务级单位' and '114查询利民搬家'.

Advertisement for '川页利' (Chuan Yeli) and '大众搬家' (Dazhong Moving) services. Includes text like '63948000 川页利 63947555' and '全国家庭服务业先进单位'.