

健康之窗

科普健康

睡眠为何有益记忆

结伴户外散步有助治疗抑郁症

新华社芝加哥电(记者 徐静)人们常说,如果压力大,就去户外自然环境中散散步,呼吸新鲜空气,认识一下朋友,这能帮助减压。最近一项研究为此提供了证据。

美国密歇根大学等机构的研究人员对1991名来自英国“为健康而散步”组织成员的健康状况进行了分析。结果发现,集体户外散步能大大减少患抑郁症的几率,帮助减压,有利心理健康。

这项刊登在新一期《生态心理学》杂志上的调查结果显示,遭受重病、失去至爱、经历婚姻破裂或者失业等压抑事情的人,在参加户外散步后,心情有明显的好转。

参与研究的密歇根大学副教授莎拉·瓦博说:“散步是一种廉价、低风险且便捷的运动形式,并且是压力的克星。”

他们的研究表明,参加户外散步运动不仅给日常生活提供积极能量,而且给患有严重心理疾病(例如抑郁症)的人提供了一种非药物治疗方法。

瓦博说,发达国家患心理疾病的人数在增加,且许多人缺乏健身活动,因此研究人员正努力探索能帮助人们提高长期生活质量和改善健康的方法,参加户外集体散步就是这样一种能帮助人们摆脱负面情绪、提升公共健康水平的运动形式。

吃红肉为什么易引发心血管疾病

新华社华盛顿电(记者 林小春 任海军)为什么吃猪、牛、羊肉等红肉容易引发心血管疾病?人们通常认为罪魁祸首是红肉中的胆固醇和饱和脂肪。但一项新研究表明,一种被称为肉碱的成分可能才是“主犯”。

美国克利夫兰诊所研究人员近日在《自然——医学》杂志网络版上报告说,红肉中的胆固醇和饱和脂肪含量不足以解释心血管疾病风险增加。他们跟踪分析了近2600名正接受心脏问题评估的患者,并在小鼠身上进行了相关实验。结果发现,肉碱或许才是红肉的主要问题所在。

研究结果表明,肉碱会被人体消化道中的细菌分解成一种叫氧化三甲胺的物质,这种代谢物将促使人体动脉粥样硬化,从而引发心血管疾病。

研究还进一步发现,饮食中肉碱含量高还会促使人体消化道细菌增殖,这意味着将有更多的肉碱会被分解成对心血管不利的物质,令问题加重。

牛肉、羊肉和猪肉等红肉都富含肉碱,许多能量饮料中也添加这种成分。研究人员说,肉碱并不是一种必需的营养物质,现在或许有必要进一步研究肉碱补充剂的安全性。

想要好记忆,得有好睡眠。长期以来,人们知其然而不知其所以然。现在,科学家也许找到了其中的奥秘:当人进入深度睡眠时,大脑神经元会长出新的突触,加强神经元之间的联系,从而巩固和加强记忆。

这项研究成果近日发表在美国《科学》杂志上。研究负责人、美国纽约大学华人学者甘文标教授对新华社记者说:“这项成果对小孩子学习特别重要。如果你不停地学习,甚至牺牲睡眠来学习,那是不行的,因为大脑神经元不会有新突触形成,你根本记不住。”总之,睡,是为了更好地学,不是浪费时间。

为研究睡眠对记忆的影响,甘文标及其研究团队培育了两种小鼠,让它们学习在旋转棒上站稳,其中一种小鼠学习一个小时后睡眠7小时,另一种小鼠学习

同样的时间但不准睡眠。研究人员利用双光子成像技术观察小鼠大脑的运动皮层,发现有睡眠的小鼠会长出较多的新突触,学习能力较强,而睡眠被剥夺的小鼠则几乎没有新突触生长,学习能力相对较弱。

进一步研究表明,不是所有睡眠都对记忆重要。睡眠分为慢波睡眠和快速动眼睡眠等多个阶段,慢波睡眠是基本不做梦的深度睡眠,而快速动眼睡眠是多梦的睡眠。甘文标说:“睡眠时大脑并不是很安静,而是很活跃的。但做梦的睡眠对记忆并不重要,重要的是慢波睡眠。在慢波睡眠过程中,像电影重放一样,原来学习时活跃的那些细胞,重新活跃起来,从而长出新的突触。”

还有一个重要发现是,突触并非随意生长。“一个神经元有

许多分支,就像一棵树一样。当小鼠在旋转棒上学习向前跑时,突触会在某些分支上生长,而如果是向后跑,则在不同的另外一些分支上生长。这说明学习新技能时,突触只在特定分支上生长。不过,其中的原因还不是很清楚。”甘文标说。

对于这项成果的意义,他说,人们已经知道睡眠在学习与记忆过程中发挥着重要作用,但为什么长期缺乏睡眠导致表现不佳,其中原因并不清楚,而他们的研究证明,大脑中的突触变化或许是学习与记忆的基础。“我们更好地了解为什么要睡眠,这是为了巩固学习的东西,为了增强长时间的记忆。此外,有些人记忆不好,有些也许是睡眠的问题,所以我们可以从睡眠方面入手治疗”。

稿件来源新华社



周末菜谱

蒜薹炒鸡蛋

原料:鸡蛋、蒜薹、盐、糖、味精、蒸鱼豉油适量。

做法:1.蒜薹洗净后切成小节,鸡蛋放入碗中打散。

2.热锅倒油,油温升高后,开中小火,将鸡蛋液倒入,用筷子炒至凝固后盛盘。

3.锅内留底油,开大火,放入蒜薹翻炒,放入盐、味精和蒸鱼豉油,炒至香味出,放入炒好的鸡蛋翻炒少许即可。



核桃仁炒鸡块

原料:核桃仁200克,鸡肉、胡萝卜、黄瓜适量,葱、姜、蒜、蚝油、酱油、盐。

做法:1.鸡肉切块,用蚝油、酱油、生粉腌制15分钟。

2.核桃仁用开水泡5分钟左右,捞出吸干水分入油锅煎至金黄色捞起。

3.锅中留底油,放葱姜蒜片爆香。

4.放入腌制好的鸡块爆炒至变色。

5.加入胡萝卜和黄瓜翻炒。

6.放入核桃仁快速翻炒,加适量盐,最后淋几滴香油出锅即可。



住房手续挂失

王志毅,不慎将大钢同乐苑小区2栋2单元3号的房屋计算表遗失,特此声明。

孔国栋,不慎将大钢博文苑小区4栋1单元12号的全部房产手续遗失,特此声明。

于开敏,不慎将其父于国学(已故)的大钢胜利桥宿舍15栋3单元42号除住房证以外的其他房产手续遗失,特此声明。

郑志刚,不慎将其父郑守余(已故)的大钢赵庄宿舍1栋1单元9号的房屋购房发票遗失,特此声明。

王翠花,不慎将大钢自建一宿舍3栋2单元22号的房产证、购房发票遗失,特此声明。

胡震,不慎将其父胡继尧(已故)的大钢胜利西街宿舍16栋2单元205号的房屋购房发票遗失,特此声明。

居民身份证挂失

赵建平,不慎将本人身份证遗失,特此声明。身份证号为:140103196011194238,本证办理于太原市杏花岭区洞河派出所。

返厂单据挂失

钢运物流,不慎将编号为:840033347的返厂单据遗失,特此声明。

车辆通行证挂失

钢运物流,车牌号为:晋A54424

钢新实业有限公司王钢,车牌号为:晋AAW183

制造与质量管理部郭天山,车牌号为:晋AUW228

以上单位、个人不慎将车辆厂区通行证遗失,特此声明。

挂失

钢建分公司张变娥,卡号:20203866

钢建分公司陈春梅,卡号:20203925

钢建分公司崔林英,卡号:20203932

钢建分公司刘桂玲,卡号:20203998

钢建分公司刘桂莲,卡号:20204028

钢建分公司李承贵,卡号:20204033

钢建分公司陈春梅,卡号:20210344

钢建分公司魏双武,卡号:20211819

钢建分公司李四宝,卡号:20213111

钢建分公司王翠花,卡号:20203881

钢建分公司李桂花,卡号:20203891

钢建分公司李春香,卡号:20203892

以上职工大钢出入卡遗失或注销,特此声明。