

健康管理

睡眠有助于提升创造力吗?

新华社柏林电(记者 郭洋)德国弗赖堡大学医学院日前宣布,该院研究人员发现,睡眠可以巩固记忆,却无法提升人们解决问题时所需的创造力。

有科学家猜测,人们在睡眠时创造性思维可能会非常活跃。但最新研究表明,记忆的巩固和重组是两个独立的过程,睡眠并不会加快记忆重组,而记忆重组被认为是创造性思维的前提。

研究人员以60名受试者为研究对象,利用“词语联想测试”来评估他们的创造力。测试中,每人需回答

60道问题,每道题中有3个词语,受试者需找到1个能与这3个词都搭配的词语。回答后,受试者会立即得知自己答对与否。

研究人员将受试者分为3组:第一组晚上接受测试,然后去睡觉;第二组晚上接受测试,但之后不许睡觉;第三组早晨接受测试,而后正常度过一天。3组受试者均在接受联想测试8小时后再接受一遍测试。再次答对的问题数量及速度用于衡量记忆能力。第一次答错而第二次答对的问题数量及速度被用于评估联想和创新性思维。

结果显示,睡过觉的人在第二轮测试中记忆力最强,再次答对的问题数量和速度超过其他人,但对于之前没有答对的问题,他们的测试结果并不优于其他人。“研究清晰地表明,睡眠中信息的创造性加工并不比清醒时强,”研究人员克里斯托夫·尼森说,晚上被剥夺睡眠的受试者甚至比其他人更快找到新的正确答案。

尼森指出,研究结果为探究睡眠的基本功能提供了重要线索。从进化角度看,在睡眠中巩固记忆可能更为重要,而不是重组信息。



什么样的运动能降压?

高血压除了传统治疗之外还有很多方法都可以达到降压效果,今天要跟大家推荐几种能够有效帮助控制血压的运动。

适量运动首先能降低体重,而肥胖是高血压的重要危险因素,通过饮食和运动降低体重之后,可以使收缩压降低5-20mmHg,这与降压药的疗效相同。

快步走

高血压患者以有氧运动为主,比如走路、慢跑、游泳、爬山、跳舞、骑车等。其中走路是高血压患者适宜的一种锻炼方式。值得提醒的是,慢悠悠地散步,运动量达不到控制血压的要求,因此,走路还是要以快步走为主。

举哑铃练肌肉

举哑铃等力量训练不仅能增加肌肉力量和肌耐力,提高运动效率,

1、应使病人仰卧,可不放枕头或将头肩部稍垫高,使下颌略微仰起。解开领口纽扣、领带、裤带、胸罩,如有假牙也应取出。

2、头偏向一侧,防止痰液或呕吐物回流吸入气管造成窒息。

3、如果病人是清醒的,要注意安慰病人,缓解其紧张情绪。

4、对于昏迷的病人,若医生暂时不能到来,可从冰箱中取出冰块装在塑料袋内,小心地放在病人头上。

5、若病人鼾声明显,提示其气道被下坠的舌根堵住,此时应抬起病人下颌,使之成仰头姿势,同时用毛巾随时擦去病人的呕吐物。

减少肌肉损害,还可以降低收缩压2%-3%。

柔韧太极舒缓压力

柔韧性练习就是结合了低强度有氧与伸展性练习,比如太极拳、瑜伽、普拉提等,这些运动的强度不大,但是可以提高肌肉和韧带的柔韧性,降低运动的创伤危险,更重要的是这些练习有助于舒缓心理压力,对高血压人群格外有益。

需要提醒的是,轻度的高血压可以通过科学的运动和饮食调节得到良好控制,中、重度高血压患者则需要服用降压药物后再开始锻炼。

脑中风家庭救护注意事项

科 普 健 康

牙周炎降低痴呆症早期病人认知力

新华社伦敦电(记者 张家伟)英国研究人员近日在美国《科学公共图书馆·综合》期刊上报告说,牙周炎会使阿尔茨海默氏症病人在患病初期,认知能力快速下降。

阿尔茨海默氏症又称早老性痴呆症,是最常见的痴呆症类型,其症状包括记忆障碍、失语等。目前尚无针对此病的有效疗法和预防药物。

英国南安普敦大学和伦敦大学国王学院的研究人员利用6个月时间,追踪了59名轻度到中度阿尔茨海默氏症患者,检测他们的认知能力和口腔状况,并化验他们的血样。

研究人员发现,这些病人如果患有牙周炎,他们在6个月观察期内的认知能力下降速度会比其他研究对象快6倍,而且前者体内还容易出现其他炎症。

研究人员解释说,牙周炎可能是借助身体对炎症的反应机制,来影响阿尔茨海默氏症病人的认知能力。参与这项研究的英国南安普敦大学教授克莱夫·霍尔梅斯指出,阿尔茨海默氏症病人如果患有牙周炎,应及时治疗,这可能会缓解阿尔茨海默氏症的某些症状。

癌症治疗时机很重要

新华社华盛顿电(记者 林小春)时机很重要,对癌症治疗也同样如此。研究人员近日在新一期美国《科学》杂志上撰文说,即便是同一种癌症疗法,倘若用药时间不同,效果可能会有很大差别,甚至会产生截然相反的药物反应。

论文第一作者、哈佛大学医学院的陈昇宏告诉新华社记者,他和同事开始研究癌症治疗的时机纯属偶然。他们起初想建立一个生物化学系统来研究抗癌基因p53的调节机制,在这个过程中无意间发现,抑制一种代号为MDMX的致癌基因,会导致p53基因的活性水平在单细胞里展现出随时间推移而改变的特殊动态。

MDMX是个常见的致癌基因。如果MDMX基因过度表达,就会抑制抗癌基因p53的活性,从而导致某些癌症病变。临床上,MDMX基因突变常见于皮肤癌、乳房癌以及肺癌等癌症。

陈昇宏与同事使用单细胞影像分析方法,量化记录每个被研究细胞里p53基因的动态变化。结果发现,通过药物抑制MDMX基因的活性后,p53基因在单细胞里会出现两个阶段的动态变化。第一阶段在细胞分裂后,p53基因的活性水平会暂时上升,随后进入第二阶段的持续性“小幅震荡”。在这两个阶段用药,癌变细胞的反应“大不相同甚至截然相反”。

陈昇宏解释说,在使用第一种药物抑制MDMX基因后,若在第一阶段使用第二种化疗药物,就会杀死95%的癌细胞,比整个治疗过程单独使用一种化疗药物多杀死将近30%的癌细胞。而如果是在第二阶段才使用第二种化疗药物,只有16%的癌细胞被杀死。

对于这一发现的意义,陈昇宏说:“我们的研究提出细胞的内在状态会在首次施药后随着时间的推移而改变,因而造成对第二次施药有不同甚至相反的反应。这意味着在将来采用多种药物治疗癌症时,需考虑不同药物施药的时机和时间间隔。”

住房手续挂失

李泉清,不慎将太钢程南宿舍1栋19号的购房收据遗失,特此声明。

曹景洲,不慎将太钢东泰家园小区8栋6单元6201号的全部购房手续遗失,特此声明。

王太生,不慎将太钢东泰家园小区4栋2单元3层301号的购房发票遗失,特此声明。

郭良希,不慎将太钢程家村东巷宿舍8栋3单元55号的太钢职工购房申请审批登记表遗失,特此声明。

白新林,不慎将其母白秀兰(已故)的太钢锦绣苑小区4栋4单元6号的购房发票和审批登记表遗失,特此声明。

返厂单挂失

综合利用公司项目部,不慎将出门证编号为:SS0002841的返厂单遗失,特此声明。

物流中心,不慎将出门证编号为:920056678的返厂单遗失,特此声明。

山西钢建,不慎将编号为:840036972、840036974、840036971、840036975、840039925、840039844、840039845、840039846、820030703、840037974、840037975的返厂单遗失,特此声明。

山西钢建,不慎将编号为:GC0000308、GC0000309、GC0000313、GC0000314、GC0000315、GC0000316、GC0000317、GC0000318、GC0000319、GC0000320、GC0000321、GC0000325、GC0000326、GC0000327、GC0000328、GC0000329、GC0000330的返厂单遗失,特此声明。

瓦房店轴承股份有限公司太原销售分公司,不慎将出门证编号为:920062084、920067968的返厂单遗失,特此声明。

车辆出入证挂失

太钢医院郭艳红,车牌号为:晋AWZ221

太钢卫生处董明海,车牌号为:晋AU6028

炼钢二厂汪毅,车牌号为:晋A11S62

以上单位、个人不慎将车辆厂区通行证遗失,特此声明。

周末菜谱

空心菜粥

材料:空心菜200克、大米100克

调料:盐适量

做法:1.将空心菜择洗干净,切成小碎粒;大米淘洗干净。

2.取锅放入1升清水,大火烧沸后,加入大米,小火煮至粥将成时,加入空心菜、盐放入,再次烧沸后,煮3分钟即可。



什锦松花球

材料:鲜猪肉、糯米、苹果、皮蛋、胡萝卜各适量

调料:盐、鸡精、味精各适量

做法:1.鲜猪肉绞成肉末,加入适量鸡精、盐、味精拌好;

2.糯米用清水泡好;苹果、皮蛋、胡萝卜分别切成米粒大小加入肉末一起拌好。

3.将拌好的肉末制成丸子形状,粘糯米,入笼蒸熟即可。

特点:清淡爽口,四季皆宜。



钢新公司餐饮营养部