



科学探秘

# 别怕胖 体重维稳更健康



胖与健康长寿是可以并存的。最近发表在加拿大医学协会期刊上的一项研究已证实了这

个结论。  
美国《应用生理学、营养与代谢》与《加拿大医学协会期刊》上的另一项研究也告诉我们,胖子可以健康长寿。所以胖并不是罪过,让你的体重维持稳定才是健康的活法。  
BMI标准是目前使用较广泛的衡量肥胖的方法。即体重(千克)除以身高(米)的平方,得出的结果如果在18.5至24.9(千克/平方米)是正常体重,25.0至29.9(千克/平方米)是超重,而30(千克/平方米)以上才算是肥胖。  
这个标准最初是为

公众健康研究的统计工具而设计的。以往针对大量病例的研究也确实显示,当BMI值超过25,每增长5

个单位,被研究人群中整体死亡率就会上升29%,其中心血管疾病引起的死亡率上升41%,而糖尿病及相关的原因造成的死亡率会上升210%。  
但随着研究的深入,BMI的局限性也很明显。比如有些人虽然BMI值很高,但身材健美,可能比很多BMI较低的人更健康。BMI值另一大局限性在于,它不能直接反映肥胖带来的并发症情况,或生活质量的下降程度等,而这些信息对肥胖病人的临床诊断至关重要。  
科学家们仔细研究了不同等级肥胖者之间的差异,主要关注的是他们在减肥史和生活习惯上的不同。由此发现等级为2和3的肥胖者与等级为0和1的人相比,运动量更小,摄入的蔬菜跟水果也不太充足;等级0和1的肥胖者日常食谱则包含更多瓜果蔬菜,也会进行一定的运动。

有趣的是,研究还发现,健康的肥胖者们体重在多年来倾向于保持在更稳定的水平,而等级2和3的肥胖者们减肥史要丰富得多。  
尝试减肥的次数更多,体重便经历了更多降低与升高的循环,这种减肥经历也被称作“悠悠球式”减肥。曾有研究表明这种“悠悠球式”的减肥循环,可能提高各种疾病造成的死亡率,尤其是心血管类疾病的风险。  
体重反复升降,可能会造成一种叫做高密度脂蛋白胆固醇的物质在人体内水平下降。高密度脂蛋白在体内负责运送胆固醇,它们可以将动脉硬化中的胆固醇运送到肝脏,使其被再次利用,因此具有抑制心血管疾病发生的功能。如果“悠悠球式”减肥造成高密度脂蛋白胆固醇水平降低,有这种减肥经历的人群中心血管疾病发病率上升也就不足为奇了。

## △身边科学

### 看《海绵宝宝》影响儿童学习能力

美国一项调查研究发现,喜欢看《海绵宝宝》这类卡通影片的儿童,长久观看容易造成他们缺乏注意力、学习能力变差。专家提醒父母应尽量减少孩子观看这类卡通影片,避免孩子们因此学习片中夸张的想法和行为。

美国维吉尼亚大学心理学系教授李拉德调查发现,喜欢看《海绵宝宝》的儿童,成绩表现较不常看的孩童要差。李拉德教授表示,先前已有研究发现儿童看电视会引发长期注意力的问题。但他在进行这次研究时发现,孩子们一天只要看9分钟这类不用花脑筋思考的卡通,学习能力会比看正常节目或是看书的孩子差很多。李拉德说《海绵宝宝》并非个案,她还发现孩子们观看其他步调较快的卡通片也会出现类似问题。

### 爱情能“治病”

日本人口专家已发现,与家庭和睦美满的男女相比,离异男性的平均寿命要低12岁,而离异女性的平均寿命也要低5岁。此外,中年丧偶者英年早逝的可能要比同龄的非丧偶者大上1倍,而离异者罹患重病的危险更是比非离异者大上12倍之多。由此可见,爱情或许真的能治病,尤其面对以下病症。

癌症。以色列和德国的癌症治疗专家,曾对1万余名男性在最近5年内的健康作了调查,结果发现:占7成的癌症患者没有享受到妻子或情人的温情。

心脏病。爱情生活不美满者罹患心脏病的可能,要比爱情生活美满者高出至少10个百分点。一生曾经历过5次以上的失恋者,往往早在中年期就会心脏病发作。

心理病。缺乏爱情的老年人,比起爱情生活幸福的同龄人来,罹患抑郁症、失眠症、焦虑症、狂躁症等心理疾患的危险,要高出至少50%。

感冒。英国研究者证实,坠入爱情的情侣往往极少传染上感冒。因为热恋中的人们免疫力往往处于最佳状态。

视力不佳。西班牙一名眼科医生曾对80名正处于热恋中的患近视眼的大学生作了调查,发现有80%的人视力竟然比热恋之前要好得多。

皮肤老化。如果丈夫温文尔雅、通情达理,那么妻子的皮肤大多光滑细腻,既少暗斑,又少皱纹。相反享受不到丈夫爱情的妻子皮肤会加速老化,甚至显得灰暗无光。

## △奇闻奇观

### 英惊现数棵“摇钱树”



俗话说天上不会掉馅饼,钱也不是大风刮来的,可是在英国北约克郡,钱竟然能从树上长出来,树干中密密麻麻全是硬币,活脱脱是一棵名副其实的“摇钱树”。  
当地居民也因为“摇钱树”纳闷不已,“我们刚开始也不清楚树里怎么能长出硬币来。后来调查了半天才发现,这些长钱的树曾是‘许愿树’。”当地的地产经纪人琼斯说,“在18世纪英国,人们

都相信,如果病人自己把硬币砸进树里,他的病就能被这棵树带走了。”

据悉,几个世纪前,不少过路人用石头把硬币砸进树干,以求自己的好运气,或有情侣将硬币砸进树中代表两人情深不渝。传统上认为,树是有灵性的,所以有不少人逢年过节会给树上装饰彩带、糖果和礼物——这也是现在圣诞树的由来。几百年后,树渐渐长大变粗,原本被砸进树干里的硬币又重见天日,随着树长了出来。

### 形形色色的新型厕所

微软创办人盖茨创设的慈善基金会,似乎有意在冲水厕所方面掀起一场革命。该基金会称,世界总人口中只有约1/3的人用上了冲水厕所。有鉴于此,他们计划拿出4150万美元,来协助各发展中国家研究冲水厕所的技术并帮他们安装。

#### 饮尿水厕所

这款厕所是俄罗斯企业开发的,已跟美国国家航空航天局(NASA)签订了交货合同。根据系统功能方案,尿液会自动传送到其它装置内,经过转化处理,再出来时已成为可以喝的饮用水。

#### 透明式厕所

加拿大新出现一款男性专用公厕,可防止男人随地

“嘘嘘”。这款厕所既没墙壁,也没屋檐,只是用许多根导管密集缠绕起来充当外墙。这种设计的确让人无法信手涂鸦,安装费用也很便宜。

瑞士也有种用哈哈镜搭起来的公厕,从外面往里看,只能看到自己的身影,而在里面朝外看,则是一览无余。

#### 洗衣机一体式环保厕所

这款厕所是土耳其设计家发明的,把洗衣机安装在厕所水箱上,洗衣机用过的水再用来冲马桶,这样就能节省用水,并且洗衣机也不占地方,一举两得。



## △见多识广

### 猜猜图片中都是什么



本期题目:

- 1.罐头里的光明,时尚潮家的必备之品。提示:小家电
- 2.漂亮的蜗牛来咯,头顶小小刀片,身披五外衣,猜猜看这只蜗牛是用来干什么的?提示:办公用品
- 3.暗淡的颜色,不起眼的造型,它调节室内“气氛”的好助手。提示:干燥季节使用

读者可拨打互动热线:0535-6630821参与竞猜。每期我们将抽取十位答对的读者发送纪念奖。读者可到本报领取奖品,外地读者不负责邮寄。

地址:芝罘区环山路润利大厦1602室。领奖时间:每周日到周四下午。

本期奖品:近期上市精品图书一本。

上期答案:

- 1.露营多功能工具卡
- 2.物理台灯
- 3.调料罐

## △大千探奇



### 【法国 废物景观】

法国艺术家利用6.5万片废弃CD光盘创造出她最新的雕塑作品“废物景观”,她用手工将旧CD缝制起来,创造出类似海浪的造型效果。

### 【是雨衣也是净水器】

哥本哈根交互设计研究院的两名学生,设计出一款“Raincatch雨衣”,其设计理念与雨水收集箱十分相似,就是让这件雨衣在遮挡雨水的同时,还可以将雨水净化成饮用水。

### 【英过半青少年不知柴米油盐贵】

据最新调查显示,过半的孩子对早餐面包、牛奶和鸡蛋等日常消费品的价格一无所知。有近80%的孩子不知道洗衣粉价格和手机月费,但他们对名牌球鞋或iPad这样的“酷”物品价格非常清楚。这一调查也许对家长们是个提醒:孩子该对生活开支有一定的了解。

### 【古基因告诉我们 不要滥用抗生素】

近日,一项针对从加拿大育空地区永久性冻土中获取的寿命长达3万年的细菌的DNA的分析显示,它们具备抵抗抗生素的能力。抗生素,在被用作药物之前,是自然的产物。这项新发现是关于抗生素耐药性早在抗生素的现代医学应用之前就广泛存在这种自然现象的首次直接证明。

## △原来如此

### 【宠物也有空巢综合征】

据媒体报道,宠物在假期里习惯了主人的陪伴和作息规律,主人突然离开会使它们无所适从,从而引发焦虑和压力感,并表现出生命体征、活动规律和行为方式的改变。

### 【哪里最堵】

IBM公司日前发布“全球交通痛苦指数”排名,深圳仅次于墨西哥城,位居世界第二,北京排在深圳之后位居全球第三。本次调查IBM共选择了全球20个样本城市,中国仅有北京、深圳被抽样调查。而按今年的最新数据显示,深圳每公里道路的机动车数量位居全国第一。

### 【香菜油可杀死细菌】

近日,来自葡萄牙贝拉地区大学的研究者们发表研究报告称从香菜籽中榨取的油可杀死像大肠杆菌等和食物传播疾病相关的细菌。研究者们发现香菜油可破坏细菌细胞薄膜,这就从根本上阻碍细胞呼吸等功能的运行处理,并最终导致细菌的死亡。报告中称,他们在大肠杆菌、沙门氏菌等12种细菌上试验香菜油的效果,结果证明,在含量少于1.0%的香菜油溶液中,大多数细菌都被杀死了。随着进一步实验,研究者们相信香菜油有一天可以更广泛地被应用,如可以作为一种食物防腐剂来防止食物受细菌感染。

## △Do you know?

### 76公斤

据媒体报道,因未能在3年内让4个肥胖孩子减肥,英国一对父母失去对孩子的抚养权。他们的儿女将被送往寄养家庭或被他人收养,孩子们只有在成人后才有权寻找亲生父母。他们11岁的女儿体重超过76公斤、另一个3岁的女儿也有25公斤。

### 7500张

大邱世锦赛开幕之前,组委会公布的统计数据是,门票出票率达到96%。其中,开幕式、100米和200米项目决赛门票全部售罄。但有记者调查,韩国观众只购买了7500多张门票,这个数字连总数的1%都不到。

### 5257元

A股上半年市值蒸发8424亿元。从股民开户数来看,截至8月26日,沪深两市共有A股账户16,022.43万户,这样算一下的话,理论上每户股民上半年亏损5257元。各位股民,你超过了平均数没?

### 400人

《福布斯》最新的统计显示,今年上榜的400位大陆富豪的财富达到4590亿美元,如果按照1:6.4的汇率计算,相当于29376亿元人民币。