

# 空气污染会降低人的智商

众所周知,空气污染会对人的健康产生影响,但这还不是全部。最近,一项中美合作的研究成果指出,空气污染还会降低人的智商,尤其是语言和数学能力。

中美学者共同撰写的论文《暴露于空气污染对认知能力的影响》中指出,空气污染会降低人的语言文字能力和数学计算能力。在2010年和2014年进行的两次测验中,研究人员对长期和短期生活在不同程度空气污染的2万名受访样本人群进行了统计调查,发现了一些规律。

长期生活在空气污染地区的人们,语文水平和数学水平都会降低。在百分制下,男性成绩降低了1.36分,女性成绩降低了0.91分。这种情况在64岁以上的老年人中尤为突出,空气污染会使受教育程度较低的老年人分数降低9.18分,使受教育程度较高的老年人分数降低1.88分。可以看出,空气污染对老年人的智力影响更大,污

染气体中二氧化硫和二氧化氮还有10微米以下的颗粒物(PM10)在一定范围内的浓度越高,智力受损越大。耶鲁大学公共卫生学院助理教授陈希认为,像PM2.5这类的污染颗粒对智力的影响最大,3年的空气污染相当于失去了一个月的教育水平。

2010年,美国俄亥俄州立大学神经科学院和戴维斯心肺研究所就拿小白鼠进行了一项试验。一组小白鼠呼吸的空气质量较差,可吸入颗粒物、二氧化硫、氮氧化物等浓度较高,另一组小白鼠则呼吸优质空气,每天6个小时,一周5天的时间,模拟人类生活作息。经过10个月的培养后,让这两组小白鼠进行迷宫实验,结果显示呼吸较差质量空气的一组小白鼠反应比较迟钝,学习能力更差,需要更多时间才能记住正确路线,遗忘速度也更快。

科学家解剖受空气污染的小白鼠后发

现,连接这些小白鼠海马体上神经细胞的树突变得更短,数量也变得更少了,这相当于部分的神经元出现了萎缩,脑细胞功能下降。海马体和动物的学习记忆有密不可分的关系,因此,空气污染被认为会降低小白鼠的智力。

如果是发育阶段的青少年长期处于污染环境下,智力也会不同程度降低。目前空气污染对人类大脑的损伤机制尚未弄清,不过有科学家认为可能是悬浮颗粒影响了人类大脑的白质密度,而脑白质对人类的认知能力影响最大,在智力测验中,语言文字能力降低的数值要远大于数学计算能力降低的数值。

防范空气污染可以佩戴口罩,少去人流密集场所,定期清洗和更换空调的过滤网,防止过滤网失效而粉尘吸入体内,雾霾天气减少外出活动,尽量在空气状况较好时进行户外活动。

据人民网

提示

## 电动牙刷使用不当伤害大

电动牙刷已逐渐成为日常生活用品中的一部分。据专家提醒,电动牙刷使用不当,会对牙齿造成不可逆的损害。据福建医科大学附属口腔医院主任医师黄晓晶介绍,电动牙刷并非所有人都适合使用,一般来说,对于不能很好掌握刷牙方法的儿童(10岁以下的儿童最好不要使用电动牙刷)、老年人、残障人士,电动牙刷可以帮助其更好地清洁牙齿,但如果长时间把电动牙刷停留在一两颗牙齿表面,不仅容易造成牙周组织受损,还会磨损牙釉质,所以这类人群使用电动牙刷最好经过训练或由看护人等协助使用。

黄晓晶认为,只要手法正确,普通刷牙也可以达到很好的效果。她建议使用“巴士刷牙法”来刷牙。首先将牙刷对准牙齿与牙龈交接的地方,刷毛与牙齿大致呈45度角,同时将刷毛向牙齿轻压呈圆弧,接着开始做短距离的水平运动,两颗到三颗牙前后来回约刷10次;刷咬合面时,也是两颗牙来回刷;刷牙时,要把牙刷竖起来,一颗一颗上下来回刷,内外都要刷到。

林凯

保健

## 防止大脑衰老 步行优于拉伸

锻炼可防止大脑衰老,这个笼统的道理似乎尽人皆知,然而不同锻炼方式的结果不同。美国加州大学洛杉矶分校心理学专家艾伦·卡斯特指出,步行或许是确保大脑和机体健康的最佳方法。

2011年的一项研究中,研究者将老人们随机分成两组,其中一组每周步行3次,每次40分钟;另一组则进行相同时间的拉伸训练。6个月以及1年之后,在记忆和认知功能测试中,步行组明显优于拉伸训练组,而且步行组参与者大脑海马体的容量增加了2%。

海马体是大脑中负责记忆的关键区域,一般情况下,人在50岁以后,每年海马体的容量会下降1%左右,而步行能够逆转这种情况。

生物谷

生活

## 砂糖变硬 三招解决

砂糖常常会因为密封不严,接触了空气之后变得异常硬。对于这种情况,很多人要么是用勺子刮,要么是用碾的方法把它弄碎。其实,还有比这更有效的方法,比如下面三种:

1.在硬化的糖上洒几滴水。然后将砂糖密封到塑料袋中放置几天,糖自然就会软化。

2.将一些苹果片或面包片放入糖中,干燥的糖会从面包或苹果中吸取水分,从而让变硬的砂糖恢复到柔软状态。

3.将硬化的糖放入可密封容器中,在砂糖顶部放一块锡箔,然后弄湿一些纸巾并将它们放在锡箔上,再密封容器。也可以用一块潮湿的布直接盖在装有糖的容器上。经过一晚上,砂糖就会恢复到松软状态。

最后要说的是,变硬后的砂糖再恢复松软,是不会变质的。

刘婕

真相

## 煲肉汤别超过两小时

在煲汤这件事上,许多人普遍认为煲汤越久,营养就会越丰富。

然而,煲汤真的时间越久就越好吗?非也。煲汤时间不宜太久,否则,食材中的营养素会遭到破坏,导致蛋白质变性。我们生活中所喝到的“老火汤”,蛋白质溶出物较少,与开水相比,营养仅多了一点点。

因此,煲汤最好控制在两小时以内,还应根据食材的不同而适当控制煲汤时间,譬如,鱼肉质鲜嫩,煲鱼汤时,只要看到汤烧白即可;鸡肉、猪肉等食材煲汤不宜超过两小时,否则汤中嘌呤含量会增高。

丁条

图吧

## 发现昆虫之美



这幅《和为贵》的昆虫照片拍摄于云南西双版纳国家级自然保护区。植物上的两只长腹扁蝽因为领地问题发生了争执,并且大斗了一场,几个回合后,双方还是化干戈为玉帛,握手言和了。长腹扁蝽属蜻蜓目扁蝽科昆虫,身体细长、体态优美、色彩鲜艳、观赏性强。蝽也称豆娘,外形看起来非常纤弱,但却是不可不食的食肉性昆虫,它擅长捕食空中的小飞虫。偶尔也会发生饿到极点的豆娘同门相残、想以同类为食的场景,不过这种场景却是难得一见的。

拍摄/周反美

新知

## 饭后困意可能与食物有关

不知道你有没有这样的感觉,每次午饭后回到自己的座位上,不用5分钟马上睡意袭来,哈欠连天。

很多人都觉得这是因为吃完饭后全身的血液都集中到消化系统,帮助胃肠蠕动和消化,造成大脑供血不足,让大脑缺氧了,才会觉得困。但事实可能并非如此,因为如果是大脑缺氧,那么感受到的不是困意而是晕。

大脑作为最重要的器官之一,身体会首先保证大脑的血液供应,根本不会因为消化这种小事就动用大脑供血。有研究发现,饭后大脑的血流量不仅没有变少还增多了,所以大脑缺氧的说法站不住脚。

那么到底是因为什么?这可能跟你吃的东西有关系。美国的研究人员发现,胆囊收缩素可能与餐后的睡意有关。研究人员测试了吃饭前后受测者胆囊收缩素的分泌量和睡意量表分数,发现两者成

正相关。如果吃的食物太油腻,胆囊收缩素大量分泌,这可能是饭后觉得困的原因。除此之外,餐后血糖升高也可能让你犯困,因为餐后血糖升高会抑制下丘脑分泌一种“食欲素”。当食欲素含量低下,人就会觉得昏昏欲睡,不想运动。

血糖升高,同样和吃什么有关系。中国人爱吃面食或米饭,这些都是高碳水化合物食物。它们都会导致血糖的急剧升高,让人饭后犯困。而美国人的饮食,午餐一般以色拉、三明治为主,这些属于低碳水化合物食物,血糖升高较低,因此也不容易犯困。美国人还特别喜欢喝咖啡,咖啡里含有咖啡因,具有刺激神经兴奋、镇痛、解除疲劳等作用。这就是为什么很少看到美国人睡午觉。所以如果你想保持精神饱满的工作状态,午饭一定不要吃得油腻,清淡为主,然后少吃高碳水化合物的主食,这样中午可能就不会那么困了。

据《科普时报》

## 环境重压下家居经销商如何生存?

——第四届中国家居经销商发展趋势论坛盛大开幕

11月23日,以“洞见·出路”为主题的第四届中国家居经销商发展趋势论坛在长沙圣爵菲斯大酒店盛大召开。本次论坛由博天国际管理咨询集团主办,佛山市博蕊斯家具有限公司、深圳云物家居艺术空间有限公司、广东尚驰睡眠科技有限公司联合承办。中国家居品牌联

盟、成都家具行业协会等代表出席;左右家私、晚安家居、仁豪家居、运时通、CBD等众多知名家居品牌董事长出席。众位嘉宾围绕“新思维、新模式、新工具”主题各抒己见,共同探讨了家居行业目前的发展趋势和面临环境压力下转型升级的有效方法。

张薇

育儿

## 孩子积食 不只影响食欲

孩子一旦积食,就会出现不思饮食,厌恶食物的表现。但其实,积食对孩子的危害远不止这么简单。

每个人的饮食量都不尽相同,这和年龄、性别、体质、身体活动量等很多因素有关。而积食,是因为进食量明显超过了“适量”这个标准,也就是吃得过饱了。孩子由于本身消化吸收功能并不完善,所以很容易出现饮食阻滞,损伤脾胃,出现脘腹胀满、嗝腐吞酸、厌食、吐泻等临床症状。

孩子的脾胃功能较弱,又不能很好地控制饮食物量,所以非常容易出现积食的情况。反复长时间的积食,就会导致食积郁而化热或聚湿生痰,而内热和痰湿是导致很多疾病的内在病因。比如食积后的孩子很容易出现发热、咳嗽、便秘的情况。另外,经常饮食过量,也会反过来再影响到脾胃功能,不仅会出现消化不良,还会导致气血虚弱、流通不畅,出现抵抗力下降,出现呼吸道感染、感冒等临床症状。

贺民

运动

## 三个信号 判断运动效果

运动时,了解自己的身体反应,进行科学锻炼,做好防护,才能收到更好效果。

信号1:酸加

锻炼时,常常会感觉肌肉酸痛。这是因为运动让体内代谢产生乳酸,其在肌肉中堆积,就会引起酸胀感。很多人往往因为这种感觉而放弃锻炼,其实是不对的,因为这个信号并不代表身体出了问题,反而,应该再增加一点运动量,能有效促进乳酸分解,利于身体恢复。

信号2:痛减

锻炼时或锻炼后,如果身体某一部位产生疼痛感,就应减少练习次数和动作幅度。因为这种疼痛不是乳酸积聚造成的,而是身体细小的肌肉纤维或韧带出现轻微损伤导致。这时进行适当调节,会很快恢复,但如果越练越痛,就会造成大块肌肉或整条韧带损伤。

信号3:麻止

如果运动后,身体某一部位有发麻的感觉,这是提醒你休息的信号。发麻代表该部位已丧失了部分感觉和运动功能,再练下去,会产生伤病。所以,一旦身体发麻,要赶紧停下来,如果感觉久久不消退,需去医院就诊。

小镇