

成年人每天2小时清扫工作量可防体重增加 多做家务劳动 能够有效减肥

如果你眷恋舒服的沙发, 不愿意起身洗碗扫地, 那么请牢记 50261 这个数字。这是英国人每年做家务人均消耗的卡路里数量。

打扫房间能减肥

据英国《每日邮报》5 日报道, 英国埃克塞特大学体育及运动医学教师奥多诺万带领的研究小组发现, 人们每年打扫房间所走路程超过 35 公里, 这足够穿越英吉利海峡或环绕标准奥运会径赛跑道 89 圈。一些数据也许会让家庭主妇更加欣喜。如果人们通过做家务保持房屋整齐洁净, 全年所消耗热量分别等同于 603 杯葡萄酒、192 条巧克力、369 罐碳酸饮料、146 个干酪汉堡包或 394 包薯片的卡路里含量。

研究人员对 3000 名英国居民进行抽样调查得出结论: 相比于每周在体育馆锻炼一小时, 家务劳动更加有效。

奥多诺万说: “为防止体重增加, 大多数成年人每天需通过锻炼消耗约 400 卡路里, 这相当于做 2 小时清扫工作或吸尘拖地 82 分钟。”

“伴舞伴乐”添乐趣

电器巨头飞利浦公司的一项调查显示, 近三分之二的被调查者为锻炼身体, 清扫工作会更加彻底。94% 的被调查者表示, 他们在做家务时会出汗, 半数受调查者在事后感到肌肉燃烧。出乎意料的是, 44% 的被调查者坦言, 他们在清扫时会翩翩起舞, 以消除单调、无聊的感觉。

用吸尘器打扫是最受欢迎的家务劳动, 35% 的被调查者为之倾心, 洗衣服和洗餐具分别排名第二位和第三位。

调查还显示, 英国人每周花费 6 小时做家务。

前早间电视健康节目主持人埃文斯说: “做家务是一项很好的锻炼, 有益健康, 你可以放最喜爱的音乐, 增添它的趣味!”

“激烈”“缓和”要平衡

近年来, 专家对于如何保持健康一直存有争议。早些时候, 激烈锻炼被认为是燃烧卡路里的必要手段, 例如慢跑和竞技体育项目。约 10 年前, 一些专家提出, 缓和运动足以维持身材, 如日常的走路、做家

务和园艺劳动。

《预防医学》杂志曾刊登一项调查结果, 指出 56% 的男性和 71% 的女性相信, 缓和运动最有益健康。

但奥多诺万表示, 大型权威研究始终证明, 参与激烈锻炼的人比进行缓和运动的人寿命更长, 生活质量更高。而英国成年人现在却认为, 片刻散步和一些园艺活动足够保持健康, 这令人非常担心。

研究小组认为, 每天快走 30 分钟可能降低乳腺癌患病几率, 但定期参加激烈锻炼能帮助预防前列腺癌和直肠癌。

英国格拉斯哥大学饮食、运动 and 生活方式学院高级讲师吉尔说: “人们需要维持两者的平衡。”

黎远 (新华社供本报稿)

新华社华盛顿 11 月 5 日电 中国质检总局副局长魏传忠 5 日在此间举行的新闻发布会上说, 尽管在国外发生了一些涉及中国产品质量的事件, 但中国产品出口并未因此受到打击, 世界仍信任“中国制造”。

魏传忠说, 今年 1 月至 8 月, 中国的出口增长率达到了 27.7%, 从这个数字上看, 中国的对外贸易并没有受到大的影响。他表示, 即使是在发生召回事件较多的玩具产业, 所受影响也比较小。2006 年中国向世界各国出口玩具达 220 亿件, 而被召回的玩具数量不到这一数字的千分之一, 且发生的召回事件绝大多数是由于外方的设计存在错误。魏传忠表示, 一些中国玩具出口企业反映, 他们今年的订单数量不仅没有减少, 反而有所增加。

一些玩具出口企业今年订单增加 『中国制造』仍受世界信任

东京都出租车刮起“禁烟风”

新华社东京 11 月 6 日电 日本东京都个体出租车协会近日决定, 隶属于该协会的约 1.8 万辆出租车从明年 1 月 7 日起开始禁烟。据共同社 5 日报道, 东京都出租车公司的行业组织此前已宣布, 其下属会员公司的约 3.4 万辆出租车从明年同一天起开始禁烟。这意味着, 除了未加入任何协会和行业组织的约 3000 辆出租车, 东京都绝大多数出租车明年起将禁烟。

墨西哥南部发生里氏 5.6 级地震

新华社墨西哥城 11 月 6 日电 据墨西哥全国地震局报告, 墨西哥南部地区 6 日凌晨发生里氏 5.6 级地震, 目前没有关于人员伤亡或财产损失的报道。地震发生在当地时间 0 时 35 分(北京时间 6 日 14 时 35 分), 震中在南部格雷罗州科尤卡·德贝尼特斯镇西北 10 公里处, 深达 9 公里。地震持续了约 17 秒钟, 首都墨西哥城也有轻微震感。

健康新知

本报洛杉矶 11 月 6 日电(驻美记者沈月明) 英国和美国的科学家昨日宣布, 他们已经证实母乳喂养确实有助于提高儿童的智商, 这与儿童体内一种特殊的基因有关。

英国伦敦国王学院和美国杜克大学的科学家将这一成果发表在最新的《美国科学院学报》上。这一发现结束了智商水平究竟是遗传、营养还是后天培养的争论。国王学院的莫菲特教授称, 结论是: 先天和后天的因素均对儿童的智商产生作用。

这一研究考察了 3200 名研究对象, 分别来自英国和新西兰。调查显示, 母乳喂养的儿童平均比喝牛奶和配方食品的儿童智商高 6.8 个百分点。而所有这些较高智商儿童体内含有一种常见的 FADS2 基因的特殊变种。研究表明, 90% 的人均拥有这种特殊基因变种, 但 10% 的人体内的 FADS2 基因变种不常见或不高效, 同样是母乳喂养, 这部分孩子的智商并未提高。

研究表明, FADS2 的特殊变种能提高将母乳中的脂肪酸转化为长链多不饱和脂肪酸的效率。而这种脂肪酸在婴儿出生第一个月中会累积在大脑中, 对智商发育会产生重要影响。

这项新的研究排除了母亲的智商、怀孕年龄、社会经济环境等因素的影响。

母乳喂

养更聪明事出有因

婴儿 FADS2 基因变种提高脂肪酸转化效率

乳母喂

养更聪明事出有因

养更聪明事出有因

高脂肪膳食打乱生物钟

新华社上午电 美国科学家 6 日公布的最新研究发现, 连续几顿高脂肪膳食足以引发生物钟紊乱, 进而形成一种恶性循环, 最终可能导致患上肥胖和糖尿病。这项研究由美国西北大学的乔·巴斯博士牵头。根据巴斯此前的另一项实验, 打乱的生物钟可能增加患肥胖或者糖尿病的风险。这次实验则表明, 过度饮食可能诱发这一进程。“如果你给老鼠高脂肪食物, 它们会暴饮暴食,” 巴斯说, “这和人类吃麦当劳或者在感恩节晚餐上吃太多一样道理。”



保护娃娃 从头做起

11 月 6 日, 在越南河内的一个头盔捐赠仪式上, 戴上头盔的小学生开心地笑了。亚洲伤害预防基金会近日组织各界向当地小学生捐赠头盔, 以保护这些经常乘坐家长摩托车上学却没有头盔的孩子。

新华社发

35 岁功成名就圆了太空梦 马首位宇航员想“毁约”结婚

新华社吉隆坡 11 月 6 日电 马来西亚首位宇航员谢赫·穆扎法尔 5 日对媒体说, 希望能修改与政府签订的“不结婚协议”, 以便早日成家。

早在 2006 年, 为了圆太空梦, 穆扎法尔与另一名字航员候选人法伊兹·哈立德曾与政府签署协议, 允

诺不会在 2008 年前结婚。不过, 穆扎法尔已经在今年 10 月顺利完成他的太空之旅。

此间媒体 6 日报道说, 穆扎法尔 5 日在出席一场午宴时表示, 35 岁的他已经做好了结婚的准备, 希望能够早日完婚。

在穆扎法尔表态前, 马科学、技

术和革新部长贾尔吉斯就在致辞时笑称, 穆扎法尔日前曾询问是否可以修改协议, 让他结婚。贾尔吉斯表示, 协议要求他们不要结婚的用意是要他们专心为升入太空做好准备, 而现在穆扎法尔已从太空平安回来, 那么结婚是他个人的选择, 政府会考虑他的要求。

贾尔吉斯也指出, 由于哈立德准备成为马来西亚第二位宇航员, 因此他必须为 3 年后升入太空做好准备, 所以按照协议暂时不能结婚。

照片日志帮助破案

在美国, 各州警方都拥有一支技术精湛的电脑专家队伍。在过去, 或许警察们会认为, 监测互联网不是他们的职责, 但在如今, 警察和电脑专家之间的界限已十分模糊。

美联社 6 日报道说, 互联网上风行的社区交友网站, 如 MySpace、Facebook 及“第二生命”等, 如今都成为警方破案的线索。曾经的私人日记现在通过网络传播, 使得全世界的人都能看到。

最近的一个例子是, 新泽西州纽瓦克一名侦探, 通过搜索 MySpace 追踪到了杀害三名大学生的犯罪嫌疑人。这名侦探还借助网上的照片和日志, 找到了杀害弗吉尼亚一名大一新生生的犯罪嫌疑人, 并查到了藏尸地点。

科恩在弗吉尼亚州阿灵顿全国白领犯罪中心的一次会议上说: “25 岁以下的年轻人对公众和隐私的理解与我们大不相同, 这对执法人员来说是莫大的帮助。”人们使用电脑和网络, 从某种程度上说, 是为别人进入他们的心灵打开了一扇窗户。

警察和电脑专家之间的界限已模糊 美破案新手段: 上网站找线索

美国印第安纳州警官科恩在一次讲座上向来自各州的警方执法人员提问, 请听说过“第二生命”的举手。然而, 这一著名的网站对大多数警官来说却十分陌生。科恩希望迅速在警方执法人员中普及网络知识, 因为在网络交友社区风靡世界的时代, 犯罪人员很有可能在网留下蛛丝马迹。

警察普及网络知识

弗吉尼亚州电脑犯罪调查专家洛齐埃认为, 警方应该把互联网分析纳入每次案件侦破中。在未来, 警局中不该出现单独的网络犯罪科。

印第安纳州联邦检察官德布罗塔说, 通常情况下, 侦探会把犯罪嫌疑人的电脑转交给电脑专家进行分析, 电脑专家需要数月才能给出一份完整报告。在这数月里, 抓住犯罪嫌疑人同伙或找到更多受害者的机会可能将白白流失。

于是, 德布罗塔在印第安纳州推行了一项新政策。他邀请电脑专家从实验室里走出去, 协助警方的搜索和抓捕; 同时, 要求处于一线

的警察接受电脑基本知识的培训。

此外, 还有一些警局在 MySpace 等交友网站上开设主页, 使掌握线索的民众能与警方及时交流。

新形势下寻找对策

在互联网上寻找线索也并非易事。虽然 MySpace 有超过 2 亿注册

用户, 但这毕竟只是网络大军中的一小部分。而且互联网上用户的匿名特点也给罪犯掩盖身份提供了便利。今天还很热闹的“罪犯聚集地”明天就可能无人光顾, 所以警方更需懂得如何持续追踪。

科恩建议, 警方在搜索网络交友社区时, 不能只把目光停留在 Facebook 或 MySpace 这样的大网站上, 还要搜索知名度稍小的网站。同时, 考虑到犯罪嫌疑人常用匿名, 警方不仅要打听在现实生活中嫌疑人常去的场所, 还要打听在虚拟空间里这些人常光顾的网站。

除了交友社区, 警方还应该搜查大型网络游戏。有时, 犯罪嫌疑人在网上虽然不常说话, 却经常在视频网站 Stickam 上现身。

警方还需与网络运营商合作, 将用户名和 IP 地址匹配起来, 以便查找出该用户的真实姓名和地址。

夏璐怡 (新华社供本报稿)