

星期一 是 礼拜几?

很多人都有过这样的体验,周一一大早风风火火去上班,那阵仗犹如兵临城下。遗憾的是,工作时却有如梦游,无精打采,注意力难以集中,毫无效率可言。人们理所应当的认为,这是周一综合征在发作而已。

对很多人而言,周一综合征犹如上班的生理周期,固定且规律地横亘在每周一大清早。有研究称,周一无精打采是可以用人文学解释的:经过周末的精神与身体卸压,人体生物钟难以自律地从懒散状态回归工作步调,难以适应工作应激状态。

10年前,《英国医学杂志》发表的一项研究发现,苏格兰地区在星期一因冠状动脉心脏病死亡患者数量较其他时间增多。英国格拉斯哥大学的研究者分析了各种因素也没找到合理解释。最后,作者认为这可能与周末的纵情豪饮不无关系,而周一大清早的工作应激可能也难辞其咎。

数年前,日本东京女子医科大学一项研究则称,周一清早会让人血压上升。研究者选取了175名志愿者,于监测他们一周七天的血压波动后发现了上述结果。有意思的是,血压上升主要表现在上班人群中。这意味着,很可能是工作应激导致了周一血压升高。美国CNN在报道上述研究发现时,非常直接地写到“周一清早,有害健康”。

对大部分人而言,星期一综合征更像是一个心理学话题。人人皆知周一慵懒困顿,是周日闲散的过渡期,真正优质高效的工作请周二再说吧。也有人用巴甫洛夫的“动力定型”理论来予以解释。这种理论是说,动物在一系列有规律刺激作用下,经过多次反复与强化,大脑皮层能够相当巩固并建立一套与刺激相适应的功能活动,形成一种条件反射。换言之,周一总归是因慵懒而无心工作,周五总是因快乐而无心工作。

终结健康流言

◆ 薄三郎

我们的生活中总流传着一些关于健康的常识。这些常识究竟有没有科学依据? 哪些是商家搞出来的噱头? 哪些又是在口口相传中变形,被渐渐夸大的小常识?

科学松鼠会成员、医学博士薄三郎运用专业知识,在《健康流言终结者》中为读者解读这些健康常识的来龙去脉,帮助你从纷繁复杂的伪常识中发现科学的健康常识。

低迷的星期一,很有可能传染给星期二。2009年,英国一项涉及3000名成年人的调查表明,稀里糊涂地“混过”星期一,将使星期二不得不面临“更严峻”的现实。首先,你必须完成周一拖延积压的很多工作;其次,你必须安排协调好整个一周的工作任务。调查显示,近半数调查者在每周第二个工作日的上午压力最大,这种压力会持续到当天工作结束。此外,每星期二中午加班的可能性最大。

每个周一,我为之工作的实验室总是静悄悄,很少有人安排动物实验,大家死鱼一般地坐在电脑前做点手头上的工作,粗心地查阅文献,要不就是上网查看最新世界杯消息。我打趣地向一位老师说:“嘿,周一综合征,对吧?”她耸耸肩,回复我道:“sad but true.”转眼到周二,大家则开始争着霸占实验台,拼命工作。

这个悲哀的事实真无法改变吗?我认为,我们终归可以做什么。毫无疑问,周一工作低效的原因

有很多。其一,人们寄情于周末的彻底放松,很少顾及正常生理节律;其二,若周一工作并不急迫,在无需有价值的回报时,很多人都喜欢先敷衍一番。

心理学家势必喜欢开出这样的处方:自律。《少有人走的路》由美国著名心理医生斯科特·佩克所著,被誉为美国出版史奇迹,它让我这个周一综合征患者明白了自律的道理。

书中谈到,“解决人生问题的首要方案乃是自律。缺少了这一环,你不可能解决任何麻烦和困难。局部的自律只能解决局部的问题,完整的自律才能解决所有的问题。”必须承认,这段话差点让我昏聩。反复把这段话咀嚼了很多遍,最后,我自感人生之中仿佛从来没有用心过。自律乃是让自己强大的不二法门。你看,我强迫自己每周一更新网上的一个专栏,正是对周一综合征的宣战。

可学医的我又深知,凡事还是悠着点比较好。如果周一就是难以集中精力高效工作,倒也别过分强求。毕竟,周二、三、四还在前头等着我们。今夕何夕,星期一到到底是礼拜几呢?

可乐“杀精”吗?

2008年的“搞笑诺贝尔”奖特

别引人关注,一个很重要原因是“化学奖”被授予一项大家十分关心的研究:可乐究竟能否杀精。事实上,“可乐杀精”是最有影响力的“都市传说”之一,相信每个人都或多或少听过几次这个说法。

可乐杀精的传闻几十年前便在中南美洲流传。人们相信:可乐中的碳酸能杀精,其中的糖分能“引爆”精子。摇晃过后,可乐便能被喷射至阴道深处,所以妇女在“嘿咻”过后,会用这一招来杀精避免怀孕(难道南美的可乐很便宜吗?)。上世纪60年代,美国的硬摇滚乐队The Fugs有一首叫做“可口可乐喷灌”的歌,说的就是这个。

这的确是个奇思妙想,但尚需要科学验证。1985年,美国哈佛医学院妇产科的三位医生(S. A. Umpierre, J. A. Hill, D. J. Anderson)为验其真伪,便在实验室捣腾开来。他们向三只装有可乐的试管中加入冷冻的精子。经过观察,欣喜的结果出炉啦:精子数量减少,可乐能影响精子活力。相关结论以读者来信形式发表在当年11月21日刊出的《新英格兰医学杂志》。

此论断一出,顿起轩然大波。两年后,台北荣民总医院的洪传岳在看到这篇论文后,决定用更缜密的实验

去验证。他用了2种品牌5种不同配方的可乐:可口可乐中的经典型、新型、无咖啡因型、健怡型,还有百事可乐。通过跨膜迁移实验方法,将混有精子的可乐滴在薄膜上(能允许精子通过),薄膜下方放置生理盐水。一小时后,他们观察到:至少七成精子活力依旧,能成功穿越薄膜,不会被可乐杀死。这份刊登在《人体毒物学》杂志上的研究推翻了美国学者的观点。换言之,为求避孕,在房事后用可乐冲洗阴道,不但没法达到目的,还容易引起生殖器感染。

作为碳酸型饮料的一种,可乐中还会添加焦糖、色素等其他成分。当然,它还含有那不到1%的由某些神秘物质组成的保密配方。据称,这配方已保密逾百年,但2000年欧洲食品科学研究院透露,神秘物质包括野豌豆、生姜、含羞草、桔子树叶、古柯叶、桂树和香子兰皮等的提煉物、过滤物和染料。正是它们,让可口可乐独具一格。而在相关配料中,咖啡因尤其吸引大家的注意力。所以又有传闻说,可乐中的咖啡因成分具有杀精作用,不可多喝。

这是真的吗?

2003年,在美国生殖医学年会上,来自巴西的法比奥·帕斯卡鲁图对750名男同胞进行研究后提出,喝咖啡男性的精子活动度反而更好。其中发挥关键作用的就是咖啡因。但美国亦有学者认为,每天饮用三杯咖啡就会影响男子的生育能力。结论莫衷一是,目前仍无确切公论。

此外,千万别小瞧精子。它在有用武之地时绝对能具有顽强的生命力。正常精子在阴道内能活半天,在子宫、输卵管里是2天半,而在宫颈内则最长能达8天。不过,若是被排除体外,它只能做半小时的短命鬼了,若把它冻至零下十度,则又能活个三天。

面对传闻时,科学精神是不可少的。以讹传讹的“喝可乐会杀精,男青年需谨慎”,你完全可以无视之。

膝关节病 久治不愈好方法

我国50岁以上中老年人,很多都忍受着膝关节病的折磨,上下楼时关节疼痛不敢使劲,不少人变得步履蹒跚,久坐站起时关节僵硬疼痛迈不开步,有的人不得不拄上了拐杖。这是由于关节软骨退变继发关节疾病引起疼痛造成的。滑膜炎、骨质增生、髌骨软化、半月板损伤是常见的几种表现形式。

郑州寸草心生物科技有限公司生产的**远红外关节痛消贴(仙草骨痛贴)**专门针对此类问题研制而成。它特别采用了现代生物低温萃取技术提取,克服了传统工艺高温熬制有效成份遭到严重破坏的缺点,又引入了现代远红外透皮吸收技术,有效成分能够穿透骨关节屏障,直达病灶,通过局部贴敷,体表施治,激活关节软骨、半月板、滑膜的新陈代谢,促进病灶的化解吸收,消除炎症,逐步解决关节疼痛,特别适用于关节退变继发滑膜炎、骨质增生、髌骨软化、半月板损伤、游离骨引起的疼痛,久治不愈的患者用后常常出人意料。

元旦优惠最后三天,买一个疗程送半个疗程再送价值398元的远红外磁疗护膝一副!无效退款,让您无后顾之忧!详情: www.zzcxf.com 上海专卖店:黄浦区武胜路479号(近威海路),虹口区周家嘴路358号(近新建路) 本市免费送货,药到付款,全程跟踪指导康复!

咨询 热线 021-51093071 51875619

海氧之家制氧机

当人进入老年后,对外界的适应能力逐渐下降,对疾病的抵抗力降低,生命的储备力及器官的代谢功能逐渐减弱,造成各组织,尤以脑部和心脏的供血供氧量不足,长期缺氧会引起多种老年疾病,补氧是天然科学的保健方法之一,可以缓解缺氧症状,改善人体机能,提高生命质量,适当补氧对中老年人有益健康生活,提高健康水平,实现人人享有健康,长寿百岁的良好愿望。

①采用国际领先水平的分子筛变压吸附制氧技术,吸附效率更高、使用寿命更长。
②美国亚太国际(YATA INTERNATIONAL)提供全面技术支持。
③纯物理制氧,无需任何添加剂,插电即出氧。④可调式,按需供氧。
⑤内置负离子发生器,可单独运行,一机多用。⑥机型小巧,重量轻。

全国电话: 400-811-1866
咨询热线: 021-56778184 / 56651243
地址: 上海市闸北区老沪太路200号汇恒商务楼



我们只做眼袋

官方网站: www.zbqyd.com 签约服务 无效退款

电话: 63508428 电话: 62177587
地址: 汉口路515号903室(近南京路步行街) 地址: 南京西路555号410室(近人民广场)

温馨提示: 由于客人较多, 请来电预约。 全国免费电话: 4000-900-218

金清杨 J·Q·YANG

我们只做眼袋!

官方网站: www.jinqingyang.cn

上海分店 021-64519776 64519775 全国免费咨询热线 400-888-0265
上海市徐汇区钦州南路251号(近柳州路) (温馨提示:周一不对外营业,由于客人较多,请提前预约)

ANNE 金色年代 | 选定合作单位

会呼吸的隐形发

徐家汇店/ 徐汇区南丹东路300弄9号亚都商务楼508室 (近漕溪北路) 021-63528233
人民广场店/ 黄浦区汉口路515号汇金大厦14楼1418室 (上海书城对面) 021-63528231

事事旺分类信息网 www.sswoo.com

爸妈冬季不再寒冷

电热系列产品

1.电热护肩 事事旺价:360元
2.电热护膝 事事旺价:270元
3.电热腰带 事事旺价:360元
4.电热皮鞋(男女) 规格齐全 事事旺价:880元
5.电热裤(男女) 规格齐全 事事旺价:590元

温度智能调节,中老年使用更方便
移动储蓄式远红外电热羽绒背心
晚上充电 白天使用 舒适、安全、可拆洗
您休息它储蓄,您寒冷它发热 事事旺价: 590元
每次充电可连续使用7-14小时
穿着舒适、安全、环保,适用各种场合

商品区: (mall.sswoo.com) 上海市购满100元免费送货 (崇明三岛除外) 订购热线: 400-888-5160