

# 美国一项实验证实睡眠不足易使人发胖

## 每天只睡5小时 5天增重1公斤

新华社今晨电 美国研究人员发现,睡眠不足不仅令人身体疲惫,还容易发胖。志愿者每天只睡5小时,连续5天后体重增加近一公斤。

科罗拉多大学博尔德分校的怀特教授带领研究小组招募16名年轻、身材苗条的成年人作为志愿者,让他们在科罗拉多大学医院的“睡房”内生活两

星期。前三天,研究人员让志愿者每晚睡9小时,白天向他们供给能够保持体重的热量。随后5天,研究人员把志愿者分成两组,第一组每晚睡5小时,第二组保持9小时睡眠。所有志愿者可以随意进食。之后,两组志愿者睡眠时间互换。

研究人员在由美国《国家科学院学报》发表的报告中写道,清醒时间长意味着人体需要消耗更多能量,但睡眠少的志愿者所摄入热量超过消耗量。与睡眠时间为9小时的志愿者相比,晚上只睡5小时的志愿者一天多消耗5%的热量,但摄入热量多6%。

睡眠不足的志愿者往往早餐吃得

少,晚饭后猛吃零食,而零食通常富含糖分和脂肪,热量较高。结果,他们所吃零食的热量超过一日三餐中任何一餐。

连续睡眠不足5天后,志愿者平均增重2磅(0.91公斤)。等到睡眠时间充足,志愿者摄入的脂肪和碳水化合物减少,体重随之减少。

# 利比亚非法自酿酒已致60人中死亡

新华社的黎波里3月12日电 利比亚卫生部12日召开新闻发布会说,发生在利首都的黎波里等地的劣质酒中毒事件目前已导致60人死亡,另有709人出现不同程度的中毒症状。

利比亚信奉伊斯兰教,禁止饮酒,但利比亚战争后松散的边境管理及恶化的安全形势,使不少年轻人用毒品和酒精类饮品麻痹自己。肇事的毒酒音译为“卜海”,是非法自酿酒,酒中含甲醇等有毒化学物质。

# 越南神秘皮肤病又造成一人死亡

新华社河内3月12日电 据越南媒体12日报道,一种病因不明的皮肤病在越南中部广义省再度传播,今年以来已有多人感染,其中一人不治身亡。

一名17岁的男性患者感染这种皮肤病后引发败血症死亡。目前,广义省仍有13人感染该病,另有3名疑似患者将接受进一步检查。

这种皮肤病的典型症状是会引起患者手足脱皮,最早发现于2011年。目前,越南已累计有215人感染此病,造成23人死亡。

# 30℃下站1小时 澳仪仗兵“倒”5个



一名仪仗队员倒在地球上

图G1

本报特稿 12日,澳大利亚堪培拉市奠基及命名百年纪念仪式在议会大楼前的草坪上举行。当天当地气温为30℃,不到1小时活动中,仪仗队中竟有5名士兵体力不支倒下。

据《堪培拉时报》报道,当天的仪式由澳大利亚联邦警卫队提供仪仗队,其中大部分士兵将在未来两年内开赴前线。当天气温为30℃,还没到桑拿天,而且仪式总时长也不到一个小时。但仪式还没过半,仪仗队里就有士兵在“高温”下晕倒。整场仪式结束,至少有5名士兵面容憔悴,摔倒在地,被架离现场。(致田)

# 可降低脑卒中风险 适量吃肉和乳制品

新华社东京3月12日电 日本国立癌症研究中心调查发现,大量食用肉类和乳制品中含量丰富的饱和脂肪酸,有助于降低脑卒中风险,却容易引发心肌梗塞,人们应注意适量食用肉类和乳制品。

研究人员调查了日本8万多人,并根据受调查者食用肉类和乳制品的量将其分为5组。结果发现,食用量最多的一组(每天22至97克)与最少的一组相比,包括脑出血和脑梗塞在内的卒中发病率要少23%。这是因为肉类和乳制品中含有丰富的饱和脂肪酸,可以使胆固醇增加,促进血管强健。

新华社今晨电 美国科学家对世界各地的137具木乃伊进行计算机断层扫描(CT),扫描结果显示3成以上木乃伊有动脉硬化迹象,证明这种疾病并不是现代人的“专利”,病因与生活方式和饮食结构的关系可能并不大。

这项研究结果10日在美国旧金山举行的美国心脏病学会年会上公

# 逾三成木乃伊有动脉硬化

专家:该病病因与生活方式及饮食结构关系不大

布,同时发表在医学杂志《柳叶刀》上。作为研究样本的木乃伊分别来自古秘鲁、古埃及,居住在北美大陆科罗拉多

河流域的美洲原住民和阿留申群岛的乌干达人,时间跨度远及公元前3800年,近至20世纪。研究人员发现,137

具木乃伊中大约34%有潜在或明确的动脉硬化迹象。报告首席作者、美国堪萨斯城圣卢克美国中部心脏问题研究所汤普森博士说,超过40岁的木乃伊半数出现血管钙化。这项研究结论说:“古人普遍存在动脉硬化说明,这种疾病伴随人类年龄增长出现,与任何特定饮食及生活方式无关。”

**GREE 格力**  
掌握核心科技

千亿格力  
感谢全球2亿用户

**幸福中国3.15**  
**惠聚格力全家福**  
活动时间:3月8日—3月17日

**劲爆巨惠价:**

- 格力1P节能空调2298元!加赠价值1448元格力净水器!去除赠品价值后仅需850元!
- 格力家1.5P变频特惠价2999元/3P变频特惠价6299元!

**绿色中国行**  
活动期间,购买任意一台格力产品,格力将和您共同捐出3元用于上海东郊湿地公园植树造林,共建美丽家园。格力,让天空更蓝,大地更绿!

**谁领全能王**  
万人称颂的“全能王”就是你!即日起登陆上海格力官方网站/上海格力新浪官方微博,每周(3月12日起),惊喜活动,参与抽奖,全年免费试用价值8800元的格力全能王空调!

**服务全面升级**  
3.15服务全面升级,8大免费进行到底!  
两年保修/一年包修/10+2超长质保/6+1超值保修/每年2次清洗保养/空调青海特派/免费设计/空调支架统统免费,详见活动规则说明。

**格力全家福**

- 格力家用变频空调特价/买一送一/1.5P变频特惠价2999元/3P变频特惠价6299元/中央空调优惠价4000元!
- 格力家用中央空调五大套餐最高优惠4000元/套,且赠1元品牌格力净水器一套!
- 格力空气能热水器、格力净水器、格力小家电等格力全系列产品鼎力支持,最高优惠超3000元!
- 格力全系列生活热水家电感恩加赠,空气净化器、除湿器、净水器、干衣机、晶弘冰箱等超值大礼包不停!

恭贺千亿,鼎力支持:

服务热线 4008-365-315

格力全家福 搜索

好空调·格力造  
www.gree.com