研究显示

“晃着睡”睡得香 记性好

发表在美国新一期《当代生物学》杂志上的一项新研究显示，“晃着睡”不仅可以改善成年人的睡眠状况，或许还有助于巩固记忆。

在这一研究中，瑞士日内瓦大学领衔的研究团队让18名健康年轻人在实验室里接受了三晚睡眠测试：第一晚用来习惯实验室睡眠环境；第二晚要睡在一张轻轻晃动的床上；第三晚则睡在同一张床上，但床静止不动。监测数据显示，伴随轻摇运动，测试者入睡更快，处于深度睡眠状态的时间更长，醒来的次数更少。

为评估摇晃入睡对记忆的影响，研究人员让受试人员学习一些词组，并在当晚和次日早晨分别测试他们记忆这些词组的准确性。结果显示，“晃着睡”一晚后，受试者在早上的测试中表现得更好。

另外一项由瑞士洛桑大学主导的相关研究显示，摇晃同样能促进成年小鼠的睡眠。这也是首个针对其他物种进行的摇晃与睡眠关系的研究。

研究人员认为，摇晃对睡眠的影响与前庭系统的节律刺激有关。前庭系统位于内耳，负责平衡和空间感知。研究显示，对于缺失正常功能前庭器官的小鼠，摇晃对睡眠没有显示出有益的效果。

研究人员表示，这两项研究为摇晃影响睡眠的神经生理机制提供了新见解，为治疗失眠、情绪障碍、睡眠障碍和记忆障碍等疾病提供了新思路。不过也有学者认为，新研究更多针对成年人，婴幼儿大脑尚在发育，不建议过度摇晃促其入睡。

据新华社

肌肉训练和摄入蛋白质可帮助改善身体虚弱状况

据《澳洲人报》近日报道，一项新的研究表明，肌肉训练和摄入蛋白质可能是改善身体虚弱状况的关键。

身体虚弱往往是人体自然衰老加上多种因素长期影响的结果，表现为体能不足、营养不足。据估计，65岁以上的老年人中有十分之一的人身体虚弱，80岁以上的老年人中有一半身体虚弱。

该研究发表于《英国全科医学期刊》上。研究人员对影响身体状况的因素进行了系统调查，最终完成了46项实验，研究人数达15690人。研究中，调查因素包括锻炼计划、健康教育、营养摄入、出诊情况、激素使用和咨询治疗。研究发现，71%的受调查者采取这些改善措施后，身体虚弱状况都有所改善。此外，研究者发现，肌肉训练和摄入蛋白质是效果最佳和最易于操作的改善身体虚弱状况的措施。

研究者总结称：“基础保健中，体检越来越受到人们重视。然而，有时即使检查为身体虚弱，检查者也很难得到如何改善身体虚弱状况的指导。”该项研究指出了基础保健中，改善身体虚弱状况措施的有效性和实用性。这些发现有助于人们找到适合自己的改善身体虚弱状况的措施。

此外，研究者对改善身体虚弱状况提出了几点建议：运动方面，每周可在家进行4天训练活动，训练活动持续20至25分钟，训练内容包括手臂和腿部强化训练、肢体平衡协调训练；饮食方面，每天饮食应包含牛奶、鸡蛋、金枪鱼或鸡肉等，最好加入蛋白质。

逸雯

摄入高膳食纤维 有助于降低患慢性病风险

一个国际团队日前在期刊《柳叶刀》上发表报告说，每天饮食中摄入较高水平膳食纤维的人与那些摄入较少这类物质的人相比，慢性病的发病风险更低。

这项研究由新西兰奥塔戈大学学者领衔的团队完成。他们对过去近40年里的185项前瞻性研究和58项临床试验进行了系统评估和荟萃分析。结果显示，每天摄入25至29克或者更多的膳食纤维能显著降低患慢性病的风险。

该团队发现，与摄入膳食纤维量最低的人群相比，摄入量最高人群的冠心病、中风、Ⅱ型糖尿病、大肠癌的发病率降低16%至24%，总死亡率也降低15%至30%。此外，他们对大量临床试验结果的荟萃分析显示，增加膳食纤维摄入量与体重、胆固醇水平下降相关。

膳食纤维丰富的食物包括全谷类、豆类、蔬菜及水果等。报告中说，全球范围内，人们每天摄入的膳食纤维量往往都在20克以内。以美国为例，普通人每天的膳食纤维摄入量平均为15克。

新西兰奥塔戈大学教授吉姆·曼在一份声明中说，富含膳食纤维的食物需多咀嚼，进入肠道后也能保持大部分结构，这有助于增加饱腹感，有利于较好地控制体重，也有利于脂类和血糖保持在更好的水平。同时，膳食纤维在大肠内被菌群分解后还能带来广泛效应，包括预防大肠癌。

研究人员同时也提醒那些体内铁元素水平较低的人，应适量摄入全谷类食物，因为大量摄入这类食物可能会进一步降低他们体内的铁元素水平。

据新华社

普通面膜冒充医美面膜蹭热度

成本三四元叫价至少翻5倍

“比普通面膜安全、效果好！对痘痘、痘印、敏感肌肤都有效果。”……时下，医美面膜广告势头强劲。原本医疗机构用于皮肤病治疗的医美面膜，因主打医用、安全，备受美容达人青睐。

《新华视点》记者近日调查发现，很多普通面膜打着医美面膜的旗号在朋友圈、微信群、QQ群、电商等平台销售。一片普通面膜成本价仅三四元，层层包装打上医美标签后，价格至少翻5倍。

普通面膜浑水摸鱼蹭热度

做完微整容手术后，陈女士在某电商平台购买了一款名为“寡肽舒缓修护蚕丝冰膜”的医美面膜，不料，使用后皮肤瘙痒。“找医疗机构鉴定，才知道用的面膜其实就是普通面膜，真是害人不浅。”陈女士说。

医美面膜属于医疗器械，注册为“械字号”；普通面膜属于化妆品，注册为“妆字号”。陈女士购买的这款面膜是注册为“妆字号”的普通面膜，但其广告称可在做完医美项目后用来修复皮肤。一些美容诊所向客户大力推荐，称该面膜“褪红、消炎效果很好”。

业内人士告诉记者，医美面膜被称为“医用敷料”，用于皮肤病治疗和美容手术的术后修复，成分多是透明质酸、活性胶原等，主要在医疗机构销售。

“‘械字号’需要严格按照国家医疗器械标准生产，要求更严格、更规范。”广东省中医院皮肤科副主任莫秀梅说，医美面膜成分比较单一，针对性更强，防腐剂等添加少，安全性较强，可直接用于皮肤伤口。

医美面膜逐渐走红，一些普通面膜也来蹭热度。记者在某电商平台搜索发现，大量普通面膜以医美面膜名义售卖。例如，一款名为“伊肤泉舒缓修复保湿面膜”的产品，在宣传中写着“医美”字样，声称可用于微针、水光等医美手术的术后修复。但记者查询发现，这款产品只是普通面膜。

在朋友圈里，还有一些号称进口的医美面膜，产品说明上却找不到任何备案信息。

莫秀梅说，普通面膜冒充医美面膜存在不少隐患。普通面膜含有香精、添加剂等成分，如果是用于美容术后或者有伤口的皮肤，存在风险。

记者暗访：一片三四元面膜贴医美标签售价15元以上

记者调查发现，许多化妆品生产厂家瞄准这一市场，把普通面膜贴上医美标签，通过微商、直播、美容诊所等渠道销售，价格翻了几倍。

在国内规模最大的化妆品展示交易中心广州美博城，记者随机走访了多家化妆品生产加工厂。这些厂家都表示，可以代工生产医美面膜。一片面膜的订单价三四元，销售价15元以上。有商家称“卖得很好”“太便宜了消费者不会信”。

广州楚美化妆品科技有限公司的工作人员向记者展示了一款水涟肌透明质酸多肽修护面膜，显示化妆品生产许可证为“粤妆”。工作人员称，此款面膜没有添加防腐剂、香精等成分，在皮肤损伤的情况下使用也不会感染，不会滋生细菌，跟“械字号”的面膜差不多，“生产了两三年，没有发生不良反应”。

“这里大部分医美面膜都不是‘械字号’。‘械字号’面膜和‘妆字号’面膜配方差不多，就是证件不一样。”一家生物科技有限公司的销售人员说，他们的面膜可以用于痘痘肌、晒伤、祛斑后的人群，一些美容诊所长期进货。但记者在该公司生产的一款修复面膜上看到，产品成分表上有一项居然标注着“肌肤”。

一些宣称代工医美面膜的厂家介绍，微商群体是他们的主要客户。一家公司的工作人员展示了一款名为“医美·玛蒂莎”的“妆字号”面膜，包装说明称适合“激光及微针疗程损伤肌肤”。工作人员说，他们的客户大部分是网络主播，一些主播每周进货上千盒。一盒面膜进货价格不到30元，销售价格却上百元。

电商平台应加强审核，对微商等加强监管

根据《化妆品卫生监督条例》规定，化妆品的广告宣传中不得有“化妆品制法、效用或者性能有虚假夸大”“宣传医疗作用”的内容。一些电商平台对化妆品广告宣传也有相关规定。

但事实上，一些卖家明目张胆地违规销售，却没有引起电商平台的重视。广东省医学会医事法学分会主任宋儒亮认为，电商平台应加强审核与监管，否则一旦发生消费纠纷，也要承担相应的责任。

“相对电商平台，通过朋友圈、微信群等售卖，由于私密性强、规模小，监管相对更难。”宋儒亮说。

今年1月1日起正式施行的电子商务法明确规定：电子商务经营者应当依法办理市场主体登记；从事经营活动，依法需要取得相关行政许可的，应当依法取得行政许可。专家认为，这意味着微商、代购、主播等经营者都需要办理市场主体登记，拥有营业执照，否则会面临处罚。宋儒亮表示，社交平台应该加强把关，对微商经营者进行资质审核与监管，并与监管部门数据共享，形成线上线下联动监控。

宋儒亮认为，对于超过审批许可范围的经营宣传、打着医美旗号误导消费者和虚假宣传的情况，监管部门应该按照《医疗器械监督管理条例》《化妆品卫生监督条例》《医疗美容服务管理办法》等相关法律法规，予以打击和处罚。

“虽然安全性较强，但医美面膜也不是人人都适用。医美面膜针对的是皮肤创伤、皮肤修复，并不能解决所有问题，一些使用正规‘械字号’医美面膜后过敏的情况也不少见。”莫秀梅建议，消费者应该避免盲目跟风，尽量通过医院、药店等正规平台购买。

据新华社

2月10日，小朋友在江苏泰州科技馆举办的“非遗展演庆新春”活动中体验抖空竹。当日是春节长假最后一天，各地举行的假日活动丰富多彩。 新华社发

九招可以自测健康情况

虽然很多疾病都是悄然产生的，但只要你留意，就会发现蛛丝马迹。近日英国《每日邮报》总结了九种自己在家也能进行健康检查的方法。

1.测颈围预测患糖尿病的风险。保加利亚索非亚医科大学附属医院的研究发现，颈围比腰围能有效地预测患糖尿病的风险，尤其对于超重或肥胖的人群。用卷尺测量脖子的周长，如果女性超过36厘米、男性超过39厘米，就可能是糖尿病的早期预警信号。这些人要加强对血糖的监测。

2.嚼饼干预测体重增长。把一块普通饼干放进嘴里，开始咀嚼并同时开始计时。唾液中的淀粉酶能将淀粉分解成糖，供身体消耗能量。有些人的淀粉酶数量是其他人的50倍，所以他们更容易分解碳水化合物。如果超过30秒后才出现甜味，说明你不能很好地代谢碳水化合物，就应少吃些米饭、馒头等主食，多吃富含膳食纤维的蔬菜。

3.脚踝颜色检测静脉曲张。近半数静脉曲张患者没有明显症状，但炎症可能会发生在脚踝的血管里，从而使皮肤颜色变暗。如果你发现自己一侧脚踝皮肤的颜色比另一侧深，或有深色斑块，那么该侧腿部可能有隐藏的静脉曲张。

4. 弯腰够脚趾检测患心脏病风险。日本国立健康营养研究所发现，身体柔韧性差的中老年人，其动脉较为僵硬，周围的血液流动就会减少，包括心脏。坐在地面上，保持后背挺直，尝试用手指去触摸脚趾。如果你超过40岁且够不到脚趾，那么你患心血管疾病的风险会上升。

5.窗框试验检测视力。从房间的对面看门框或窗框，先只用右眼看，然后用左眼看。如果你看到窗框的直线变得弯曲，要警惕老年性黄斑变性。

6.脊柱卷曲检查坐骨神经。坐在椅子上，让下巴垂到胸前，把背卷起来。双腿在身前抬起，膝盖伸直。最后，把脚趾拉向身体的方向。缓慢做这个动作时，如果感觉到疼痛就说明您的坐骨神经很可能有损伤。

7.吃甜玉米检测肠道健康。甜玉米很难消化，因而可以借助它检查肠道转运时间，即食物通过身体需要的时间。食物通过结肠所需的时间越长，有害细菌降解产物就越多，就会损害肠道细胞。此外，如果转运时间较长，肠道细菌会以肠道的保护性黏膜层为食，而黏膜层较薄的肠道容易受损。单独吃一大汤匙甜玉米，或把它作为一顿饭的一部分，并留意第一粒谷物出现在粪便中所需的时间。理想情况应该为12-48小时，时间较短可能是营养吸收不良，时间较长要检查肠道。

8.踮脚检查房颤。找到手腕处的脉搏，尝试用踮脚的方式站1分钟。如果脉搏加速可能是房颤前兆，要及时到医院检查。

9.脚趾挠痒查神经。脱掉鞋袜，平躺。让亲友用食指触摸你的每个脚趾1秒钟，按顺序依次是：右大脚趾、右小脚趾、左大脚趾、左小脚趾、右中脚趾和左中脚趾。当你有触觉时，告知“左”“右”。这项测试对糖尿病患者很重要，因为高血糖会损害足部神经。如果能感觉到5-6次触摸，是好的迹象；如果少于5次，需要看医生。

萧忠彦

消化所有的委屈

老夏跟物业经理吵了一架，他加了3天班，可经理却没给加班费。老伴劝他，你跟经理吵，小心他整你。“他能把我怎样？”老夏不服气地嘟囔了一句。

老伴的话不幸被言中。第二天下班，经理让班长和老夏一起下班，再一同走出去。这下，老夏再也不能将打扫楼道时捡到的纸盒等废品悄悄带出小区了。“有些保洁工违反规定，私自将废品带出去卖，这种事不允许再发生！”经理在晨会上说这话时，特意白了老夏一眼。

加班费没有，废品也带不成了，老夏有些郁闷。老夏回家跟老伴絮叨了好一阵，然后说：“我出去捡废品了。”

天刚黑，广场的音浪一阵接一阵，跳广场舞的老头老太们正兴奋地扭动着身体。而让老夏兴奋的是，放在黑暗角落处的一个个垃圾桶里面有他喜欢的包装盒、报纸、塑料瓶。老夏在垃圾桶里翻找，他闻不见垃圾的气味，也看不见脏乱，他看到的仿佛是一张张钞票。收获不错，一个多小时后，老夏背着一个黑乎乎、鼓囊囊的蛇皮袋回来了。一个衣着光鲜、正在等电梯的年轻人白了他一眼，然后快速后退了几步，不愿与他同乘一部电梯上楼。老夏也不生气，因为他早习惯了。和老夏住同一楼层的几户人家也对他不满，经常指责他不该在楼道里存放、分拣废品，搞得很不卫生。老夏也不生气。

一转眼便到休息日，不用去做保洁的老夏，把积攒下来的废品送到回收站，卖了40块钱。卖完废品后，老夏决定去理个发，他已有2个月没理发了。因为有敬老卡，老夏坐公交不花钱。他坐了4站，又换乘了2站，最后来到一个露天理发铺。这里的理发师都是美发学校里的学生，理一次头只需5块钱。理完发后，老夏去了附近的邮局。“大爷，您又来给贫困山区的孩子们汇款了？”工作人员马上认出了老夏。“今年有2个孩子要高考，还有1个要中考，所以我得给他们多汇点钱去，好让他们买点营养品，补补身体，考个好成绩。”老夏回应道。“这次汇款人，还和以往一样，写一名退休教师？”“是！”汇完款后，老夏回到小区里。有老人们在打牌。“现在有空怎么不去捡废品，非要等到晚上摸黑去捡，是不是怕丑呀？”有人拿老夏打趣。老夏说：“不是。我每个月都有退休工资，白天怎么能去抢拾荒者们的饭碗？他们晚上不捡，我才会去捡。”“你还有退休工资，是低保吧？”有人白了他一眼。老夏默默地走开了。除了他和老伴，没人知道，从退休那天起，他便将每个月的退休工资和做保洁员的辛苦收入，以及卖废品的钱，都无记名地捐给了贫困山区里的20多个孩子，这一捐就是7年。

回到家中，老夏照了照镜子，然后狠狠心，决定过几天花几十块钱去染一下发——他怕白头发多了显老，进而让物业公司看出他用假身份证。老夏觉得老伴说得对，不要跟物业经理吵，小不忍则乱大谋，他还要继续资助那些山区里的孩子呢。

面对所有的白眼和非议，老夏没有退缩和停步，他用自己的一腔爱心，消化了所有的委屈，为山区的孩子们送去了一缕缕春风。

尚九华