

【新研究】

锻炼有助于保护记忆力

□新华

适量锻炼能减压已经为大多数人熟知。美国杨伯翰大学一项新研究表明,跑步等锻炼方式能够帮助身处压力的机体保护记忆力,减轻长期压力对大脑中负责学习和记忆的部位——海马体造成的负面影响。

记忆实际上是神经细胞之间的连接状态。在海马体中,当连接神经元的突触信号传输持久增强时,就形成了长期的记忆和回忆。这个过程被称为长期增益效

应。长期压力会损害神经元间的连接,导致长期增益效应减少,从而损伤记忆力。

在4周的实验时间内,杨伯翰大学研究人员让一组小鼠平均每天跑5公里,而另一组小鼠则不锻炼。两组各有一半小鼠被暴露在压力环境下,例如在远处行走或在冷水中游泳。在小鼠经历过这种压力环境1小时后,研究人员测量它们大脑的长期增益效应。结果发现,在经历同样压力环境的小鼠中,锻炼过

的小鼠其长期增益效应值远高于没有锻炼过的小鼠。

在另一个跑迷宫实验中,经历过压力环境且锻炼过的小鼠的表现与没有经过压力环境但锻炼过的小鼠表现相当。锻炼过的小鼠在迷宫中犯错的几率远低于没有锻炼过的小鼠。这表明,锻炼能使身处压力中的机体大脑长期增益效应维持正常水平。锻炼是保护学习和记忆力机制免于遭受长期压力对大脑负面影响的可行办法。

【新播报】

芬兰有个女士度假村

女士们度假时不想受到异性“打扰”怎么办?定于今年7月份开张的“超女岛”或许是个好去处。

这个小岛位于芬兰海岸附近,岛上有一个只对女性开放的度假村。度假村的创办人克里斯蒂娜·罗特自己度假时发现,但凡有男性在场,女性可能为了吸引异性注意而精心装扮自己,从而无法让自己彻底放松。

后来,罗特与一名芬兰男子坠入爱河。机缘巧合,她到一座待售小岛考察,决定买下它,即面积大约3.4万平方米的“超女岛”。美国《纽约邮报》援引她的话报道:“当那里有一位可爱的男士,女人就会开始涂唇膏……而超女岛的经营理念是,只关注自己,不要因为异性而让自己的荷尔蒙上升。”

超女岛度假村有10间客房,提供水疗、烹饪课、健身课以及诸多冒险活动。罗特说,她不讨厌男性,只希望为女同胞提供一个能“恢复活力的安全去处”。

【新俗话】

过大年,挂门钱儿

□刘琪瑞



鲁东南地区五颜六色的门钱儿。

每至春节,鲁南一带,家家户户有挂五彩“过门钱儿”的传统。过门钱儿,又叫门笺、门钱儿、门吊子、过门笺、花纸幡。这种以大红、粉红、赭黄、浅绿、湛蓝五色搭配、凿制而成的民间饰物,简练拙朴,色彩明快,怎么看怎么舒服,怎么看怎么对庄户人家的心路儿。

过年挂门钱儿的习俗由来已久。唐时,每逢立春日,乡间的大姑娘、小媳妇以五彩纸幡戴于发髻间,抑或系在院中

的青竹、红梅枝干上,祈愿春神降福人间。到了北宋,此风更为盛行。诗人梅尧臣在《嘉祐己亥岁旦呈永叔》一诗中,曾有记述:“屠苏先尚幼,彩胜又宜春”,“彩胜”即乡间妇女佩戴的彩幡。南宋时,孟元老在《东京梦华录》中称:“立春日,郎官、御史、寺监长贰臣以上皆赐幡胜。”并已有人将“幡胜”悬于门首,为新年吉兆。清人富察敦崇的《燕京岁时记·挂千》中也有记载:挂千者,用吉祥语镌

于红纸之上,长尺有咫,黏之门前,与桃符相辉映。可见,门笺自古以来流行甚广,不仅寻常百姓挂贴,达官贵人也以此庆新春、讨吉利了。

鲁东南的门钱儿层次分明,光彩夺目,透着鲜明的民俗特色。制作时,以凿挖为主,间以剪裁、刻绘、拼贴几种工艺综合而成,颇费功夫。每至腊月,乡人把五色油光纸剪成齐整整的长方形,四边留出边框,中间凿挖下一块儿,凿下的部分放在固定的蜡盘上,刻绘出环绕的美丽图案和美好的新春祝福。那些新春祝福多种多样,以五字居多,诸如“福禄寿喜财”、“家和万事兴”、“瑞雪兆丰年”,这些吉祥喜庆的词组,以青松、白鹤、红梅、喜鹊、祥龙、瑞凤等图案环绕,愈加光彩亮丽,可心可意。每个蜡盘,一次能够刻绘出数十帧同样内容的图文,背面相连部分用胶纸黏贴,浑然一体,经久不落。

“贴春联、挂门钱儿,欢欢喜喜过大年……”新年的爆竹红红火火炸响了,千家万户的门上鲜亮亮一片。在红彤彤、光彩彩的春联、门钱儿的辉映下,在父老乡亲殷殷的期盼中,那个活泼俏丽、笑靥如花的春儿,自遥遥天际翩然飞临纯朴的农家小院……

红酒成分或防蛀牙

细菌附着于牙齿和牙龈容易引发牙菌斑、龋齿和牙龈炎等口腔疾病。西班牙马德里食物科学研究所科学家实验发现,红酒中所含的多酚能够削弱细菌附着于细胞的能力,或能因此预防龋齿和牙龈炎。如果结合某些口腔益生菌使用,多酚抑菌效果更佳。

由于实验是在人体外用模拟牙龈组织的细胞进行,研究发现存在局限性。不过,研究人员认为,这项研究结果或有助于引进新的牙病治疗方法。

牙医则警告,除非有临床实验证明,否则不宜以预防牙病之名过多饮用红酒。

英国牙医协会科学顾问达明·沃姆斯利说,受其酸性本质限制,过多饮用红酒可能损伤牙釉质。

【新八卦】

古代第一吃货

□陈甲取

吃货,原指光吃不干活的懒人。现如今,这个贬义词逐渐演化成略带褒义色彩,甚至隐隐有些撒娇卖萌的意味,专指爱吃、能吃、会吃的人。

魏晋时,有位著名吃货叫罗友,此人以好吃能吃不干活名于世。罗友小时候家庭条件不好,经常吃了上顿愁下顿,因此,吃饱吃好,就成了罗友一辈子最大的孜孜追求。

那时,大户人家经常会在祠堂摆祭品祭祀祖先,祭祖仪式结束后,会把祭品分发给众人。罗友最擅长钻这个空子,每次提前打听到哪家准备祭祖,就会赶过去等着“打秋风”。

一次,因为罗友去得太早,祠堂还没开门,他就守在祠堂门口耐心地等。主人家出来迎神时看到他,就问:“小罗,这大清早的你候在这里干吗?”罗友大大方方地回答:“喔,我听说你家祭祀,就想来讨点好吃的,打打牙祭。”说完就往门后一站,不急不躁地等祭祀结束,这份耐心与守矩简直让人感动。祭祀礼毕,罗友就不客气了,上去就甩开腮帮子狂吃一气,吃饱一抹嘴,拍拍屁股就走了。碰上十里八乡有办红白喜事,罗友更是从无一遗漏地主动自发地积极出席。当然,他是白吃白喝,以他的家庭条件是没有能力也不会随礼的。

泉雄桓温任荆州刺史时,罗友在他手

下当从事。尽管有了固定工资拿,生活水平也有所提高,但罗友依然不改吃货本色,逮着谁就在谁家蹭吃蹭喝,鲍鱼燕窝当然更好,馒头咸菜也不嫌弃,只求填饱肚子就满足了。

对于这点,桓温看不过眼,就训他说:“你真是没出息,就知道整天到处骗吃骗喝,丢不丢人!你说说,想吃白食为啥不来找我?”罗友还挺有性格,一翻白眼傲娇地说:“找你蹭饭吃,能靠谱吗?那还不得吃了今天愁明天。”桓温大笑,也不计较他的冒犯。

一次,桓温摆宴为车骑将军王洽送行。按照罗友的官职级别,本来没资格参加此类饭局,但罗友不请自来,说有要事要向桓温汇报。桓温就让人给他安排座位,边吃边聊。罗友一屁股坐下后,两耳不闻身边事,一心只管眼前菜,旁若无人地挥箸如飞。酒足饭后,罗友正准备闪人。桓温一眼瞧见了,就招呼他:“哎哎,罗从事,留步留步。”罗友一个急刹车停住脚步,回过头一脸迷惑:“什么事?”桓温一脸郁闷地说:“是你什么事才对好吧?刚才不是你火急火燎地找我汇报事情吗,怎么事情还没说,你就要走人了?”

当众被老大拆穿谎言,按说也够尴尬了,但吃货的世界,远不是我辈普通人所能理解的。只看罗友脸不红心不跳,摩拳擦掌撑得滚圆的肚子,冲着桓温微微一

拱手,很老实地说:“我听说白羊肉味美无比,但这辈子还从没有吃过。这不,听说您给王将军设宴饯行,席上有传说中的白羊肉,就特地过来尝尝是什么味的咯。现在我已吃饱,就先告辞了。各位慢用。”说完,溜溜达达就走了。桓温也拿他没办法,一笑置之。

后来,罗友被任命为广州刺史。临行前,桓温的弟弟桓豁请他吃饭,并约好一众同事为他饯行。结果,令人意外的是,大吃货罗友居然推掉了,还颇为骄傲地说:“抱歉哦桓桓,我已经跟朋友约好共进晚餐了,不如咱们改日再聚吧。”

桓豁不信,搁谁谁也不信啊,老领导的弟弟请吃饭,这是多大的面子,你居然不给?桓豁就派人偷偷跟着罗友,发现他居然去了桓豁手下一个掌管文书的小吏家里,两个人就着粗茶淡饭,吃喝说笑,欢乐无限。对于罗友这种宁跟下属吃饭也不赴自己饭局的表现,桓豁表示极为费解,一肚子问号得不到解答。

其实,罗友的想法很简单,对他来说,吃饭重在内容而非形式,重要的是吃得开心,至于跟谁吃,坦白说,并不是那么重要。

魏晋时期,名人雅士灿若群星,然而够资格入围《世说新语》得以扬名后世的并不算多。作为名不见正史的小人物,罗友竟以“吃”而占据“任诞”篇的两个词条,也算为吃货长脸了。

员工睡好觉,企业才能赢

虽说“爱拼才会赢”,但英国雇主获知,只有确保员工睡好觉才能提高生产力。

英国《泰晤士报》报道,英格兰公共卫生局携手英国雇主组织“社区商业”出台“睡眠指导原则”,建议雇主关注员工睡眠状况。

指导原则建议企业提供安静角落,让员工工作间歇有地方休息,以便让他们夜里睡得更好,同时有助于改善员工表现和客服质量,进而提高生产力。原则还鼓励企业管理人员询问下属的睡眠习惯,培训管理人员识别员工睡眠不足的迹象。

不过,指导原则不建议企业为员工工作间歇打盹提供床铺,只建议提供“可休息放松的安静空间,员工可在那里暂时忘掉工作”。英国确实有用人单位提供床铺或椅子,供员工在工作间歇打盹,只是仅限值班时间较长的一线工使用,例如空中交通管制员或实习医生。

员工睡眠状况近来逐渐引起英国企业重视。英国劳埃德国际银行首席执行官安东尼奥·霍尔塔·奥索里奥曾因为压力所致睡眠不足休假两个月。他自称,2011年扭转银行经营状况过程中,曾经连续5天没有睡觉。英国去年一项调查显示,多个人为可控因素中,睡眠充足与幸福感关联最强。这项调查据信推动了企业睡眠指导原则出台。

据新华社