

# 吃出好脾气!

## 已有科研依据哟

研究显示,血糖低易让人发火,吃东西帮人平静

食物除了能帮人缓解饥饿外,还有一个妙用——防止夫妻吵架。美国一项研究显示,血糖低让人容易发火,而吃点东西则能帮人平静下来。相关研究报告发表于14日出版的《国家科学院学报》月刊上。

### ●实验 血糖低的时候更容易变得暴躁

美国州立俄亥俄大学与北卡罗来纳大学的研究人员找来107对已婚夫妇,先是让他们填写婚姻情况调查问卷,然后连续三个星期,每天早晚给他们测血糖。在这期间,研究人员给每人发一个布娃娃和51根针,让他们把娃娃想象成自己的伴侣,若是对伴侣有怨气,就可以通过针扎娃娃的方式发泄。

实验结果显示,大约70%情况下,人们对伴侣没有什么怨气,不会在娃娃身上扎针。从平均水平看,每人每晚在娃娃身上扎针的数

量只有一根多一点。不过,有三个人曾经一次把51根针都扎在娃娃身上,其中一个人这样做了两次。

研究人员把扎针情况与血糖水平联系起来后发现,血糖水平越低的人,越容易在娃娃身上多扎针。血糖水平最低的一群人扎针数量是血糖水平最高人群的两倍。

三个星期实验期结束时,研究人员让所有受试者玩电脑游戏。这些人受研究人员误导,认为自己正在和伴侣对战,获胜方可以选择用令人起鸡皮疙瘩的声音来刺激对

方。比如给对方播放指甲挠黑板的声音、牙钻的声音或是救护车的警笛声,声音的大小和播放时间由获胜方来决定。

研究人员发现,血糖低的人获胜后,更喜欢长时间地大声播放噪音。美联社14日引述研究负责人布拉德·布什曼的话报道:“人们可以这样认为:他们饿的时候就容易变得暴躁。”

他解释说,血糖低会让人生“饿气”,“我们需要葡萄糖来进行自我控制,而愤怒时最难控制情绪”。

### ●评价 有的专家力挺 有的批评不严谨

布什曼说,晚上是人最难进行自我控制的时候,“在亲密的关系中,控制愤怒情绪尤其重要”。因此,如果夫妻两人想要在下班后讨论一些有争议的重大问题,不如先

吃点东西,“边吃晚饭边讨论,吃完再讨论更好”。

密西西比大学研究心理与家庭暴力问题的朱莉·舒马赫说,布什曼的这项研究具有可信性,他找到了充分证据来证明“低血糖可能是导致亲密

伴侣之间发生争执的原因之一”。

不过,英国阿伯里斯特威斯大学心理学教授克里斯·比迪认为,布什曼的实验过程不严谨,更好的方法是看同一个人,在高血糖和低血糖情况下的表现有什么不一样。

据新华社



## 一项最新的研究显示: 治类风湿性关节炎 中草药雷公藤胜处方药

《英国医学杂志》14日刊登的一篇研究结果显示,中草药雷公藤缓解类风湿性关节炎的效果胜于一种广泛应用的处方药。

雷公藤在中国用于治疗类风湿性关节炎已有较长历史。这种中草药的提取物含有数百种化合物,其中包括被认为可以缓解炎症和免疫反应的二萜类化合物。

在这项研究中,中国研究人员招募207名患有类风湿性关节炎的患者,让他们分别服用雷公藤或处方药甲氨蝶呤,或两者兼服。

6星期后,医生会对患者症状评估并询问是否感觉产生变化。在174名完成试验的患者中,55%服用雷公藤的患者达到ACR50标准,而仅服用甲氨蝶呤的患者达到标准比例为46%。

ACR50是治疗类风湿性关节炎的一种改善标准,显示在触痛、关节肿胀标准或疼痛、残疾标准上显示50%改善。

这项研究最大收获是,兼服两种药物的组群中,77%患者达到ACR50标准。

法新社报道说,在先前小规模试验中,雷公藤表现好于安慰剂和抗炎药物柳氮磺胺吡啶。但由于雷公藤的潜在副作用,一些研究被叫停。

根据14日发表的研究显示,服用雷公藤与甲氨蝶呤的患者产生副作用大体形似,主要为肠胃不适。有些服用雷公藤的女性患者出现月经不规律。

研究人员承认,研究还存在一些局限。比如,尽管由其他评估人员检验效果,但参加试验的医生和患者都知道服用的药物是什么;试验周期过短,无法看出雷公藤是否阻止了疾病发展,而非只是缓解症状;另外,甲氨蝶呤剂量限制在每星期12.5毫克,研究报告说,“这是亚洲(剂量)标准,而在西方普遍使用更高剂量”。

类风湿性关节炎患者主要在手足关节处发生炎症,长期可导致关节畸形及功能丧失。病因至今不明,一般认为是属于人体自身免疫性疾病。

雷公藤为藤本灌木,主要产于中国福建、浙江、安徽、河南等地,生于山地林内阴湿处。中医常用雷公藤治疗麻风反应、类风湿性关节炎、肺结核等,但雷公藤含剧毒,使用应谨慎。

据新华社

# 小妙招 大用途

## 宜家家居“可持续家居生活”小讲堂开讲

4月7日~4月13日是宜家宁波商场的可持续发展周。4月13日下午,宜家宁波商场在二楼顾客餐厅举办了“可持续家居生活”小讲堂。在活动现场,宜家特别分享了如何在家节能、节水、节电的小妙招。

记者 孙肖 实习生 肖立群 管惠敏 谢雁

### 节能从每一天的家居生活开始

“可持续发展,并不遥远,与我们在座的每个人都息息相关。宁波宜家商场希望同所有人一起努力,从小事做起,一滴水,一度电,坚持低碳环保的生活,为自己和家人,为我们的城市,打造一个安全舒适的居家环境,创造更加美好的生活。”宜家宁波商场可持续发展经理付蕾女士表示。

活动一开始,宜家工作人员就从“可持续发展”的概念着手,直入主题。“可持续发展”一直是人们倡导追求的生活方式,宜家家居希望通过产品以及宜家商场内展示的各种可持续的居家解决方案,希望人们可以有“可持续的家居生活”。

在本次“可持续家居生活”小讲堂上,宜家宁波商场的工作人员为我们提供了许多价格实惠的产品和解决方案,帮助您节能节水,减少浪费。它们看似微不足道,却有着不可忽视的妙处,哪怕足不出户,也可以起到很大的改变。

用更少的资源制造更多的产品,这是宜家价值观的一部分。每个人都可以积极地变废为宝,以负责任的方式采购食品及原材料,保护自然资源。迄今为止,全球各地的宜家建筑共安装了超过550000块太阳能电池板,面积足有130个足球场那么大,能够满足20300个家庭一年的供电需求。

### 节电从选择每一个灯泡开始

如何在家过节能环保的绿色生活?宜家宁波商场灯具部经理张喜霞和我们分享了节电节能小妙招。听音乐时将电脑屏幕调暗、关闭空调后至少两分钟之后再重启、冰箱里物品摆放均匀等等,小小细节不仅能够帮助我们节能还能够保护家用电器。

活动现场,张喜霞经理还特别提议将家中的普通节能灯换成耗电量低的LED灯泡。LED灯是照明领域的一颗新星,它不像荧光灯含水银会造成污染,是由无毒的材料做成,绿色环保,具有效率高、寿命长的特点。除此之外,LED灯泡比传统的白炽灯节能85%,并且平均每只LED灯泡使用寿命

长达22500个小时。更重要的是LED灯相较普通的节能灯泡更加健康护眼。

那么为何LED更加护眼呢?张经理邀请顾客们用手机相机分别对着LED灯泡和普通节能灯进行对比,感受灯泡光源的稳定性,对比发现,LED灯无频闪的现象,散发着更稳定的光线。稳定的光源是健康护眼的关键所在,对预防儿童的近视和老年人白内障很有帮助。而且由于采用冷光技术,LED灯发热量比普通照明灯具低很多,可以避免小朋友被灯泡烫伤的情况。张喜霞经理介绍,到2016年,所有在宜家商场出售的灯具及灯泡将100%为LED。



顾客们用手机相机分别对着LED灯泡和普通节能灯进行对比。

### 节水从生活的点滴小事做起

提到节水节能,宜家工作人员李丹建议在不妨碍使用的情况下使用节水水龙头,节水水龙头相比普通龙头可以节水30%~50%。而在厨房中,李丹也建议大家选用一只带有蒸屉的锅,不仅可以减少热量的损失,还能有效提高能源的利用率。

在现场,顾客们在这方面也都很有心得,用洗米水浇花、用洗脸的水冲厕所等等。可以见得,节水应该从我们生活中的点滴小事做起。

带女儿一起过来参加活动的张女士可谓生活中的“节能达人”,为女儿破了洞的裤子绣上可爱的小花,既能哄女儿高兴,又达到了节约的目的。在谈及对这次活动的感受时,她说道:“我从宜家今天的讲堂中学到很多,可持续发展这个主题很好,很贴近我们的生活,带女儿来参加,也让她多听听这方面的知识。”

活动最后,在场的顾客凭讲座活动反馈表免费领取由宜家家居提供的LED灯泡一只。