迄今最大规模睡眠研究称：

睡七八小时最好太多让人“变笨”

据美国物理学家组织网9日报道，加拿大神经科学家在《睡眠》杂志发表的一项最新研究称，他们进行的世界上最大的睡眠研究提供的初步结果显示，平均睡眠时间为每晚7～8小时的人，比那些睡眠时间少于或超过这个数量的人表现出更好的认知能力。

根据该研究，大约一半的参与者报告称，他们通常每晚睡眠时间少于6.3小时，比研究建议的数量少一个小时。

一个惊人的发现是，睡眠对所有成年人的影响相同。无论年龄大小，与高度功能性认知行为相关的睡眠量（7～8小时）对每个人都是相同的。此外，与睡眠过少或过多相关的损伤也与参与者的年龄无关。

该研究主要作者、欧文实验室研究助理康纳·维尔德说：“我们发现，保持大脑最佳状态的最佳睡眠时间是每晚7～8小时。我们还发现，那些睡眠量超过这个数量的人和那些睡得太少的人，受到的损伤一样。”

此外，研究发现，参与者的推理和言语能力是受睡眠影响最大的两种行为；而短期记忆表现则相对不受影响，这与大多数睡眠完全剥夺科学研究得到的发现不同，并且表明长时间睡眠不足对大脑的影响与熬夜不同。 □ 据《科技日报》

睡眠时大脑如何学习有新发现

科学家此前已经发现，睡眠对于学习和记忆都有重要的促进作用，但具体机制尚不清楚。德国研究人员最新发现，人在睡眠时大脑可以激活与记忆相关的脑电波，这对学习至关重要。

德国波鸿鲁尔大学与波恩大学的研究人员向接受测试者展示了一系列照片并要求他们记住，接着让受试者入睡，在此过程中监测他们大脑活动情况，并测试他们醒来后记住了哪些照片。

结果显示，当受试者观看照片时，他们的大脑会产生“伽马节律”，而睡眠时大脑会重新激活相同类型的“伽马节律”。

“伽马节律”是人在高度集中注意力或进行记忆活动时出现的高频脑电波。观看不同图像时，受试者大脑的“伽马节律”模式有所不同。无论这张照片最终被记住与否，相关的“伽马节律”模式都会在受试者睡眠时被重新激活。根据监测到“伽马节律”的不同，研究人员将人脑对一张照片的处理过程分为“表面加工”和“深加工”两个阶段。“表面加工”发生在受试者最初观察照片时，之后是“深加工”。

研究人员发现，图像能否被记住，与“深加工”关系更大，但决定性因素与另一种高速脑波相关，即由大脑海马体产生的“尖波涟漪”。当大脑海马体产生“尖波涟漪”时，才能重新激活与“深加工”相关的“伽马节律”，促使这张照片被记住，而这一过程只发生在睡眠时。

相关研究报告发表在新一期英国《自然·通讯》杂志上。 □ 据新华社



□ 食谱

盐焗荷香多宝鱼的做法



盐焗这种通过物理热传导的烹食方法让食物更加美味。而用盐焗的手法制作海鲜鱼更能体现以咸带鲜的特点，今天的食单便是案例之一。

材料：多宝鱼一条，荷叶一张，姜片30克，葱段30克，蚝油少许，粗盐1公斤，细盐、胡椒碎、生抽各适量。

做法：多宝鱼洗净切成2厘米厚的片状，吸干表面水分；加入少许盐、蚝油、胡椒碎、生抽，拌匀；开锅下油，下姜片和葱段，放入多宝鱼片以大火煎至两面金黄色，起锅吸干油分，用荷叶包裹；放在炒热的粗盐中焗5分钟或者至熟透即成。

□ 问答

吃芹菜能降血压吗？

今年10月8日是我国第21个“全国高血压日”。据统计，目前，我国成人高血压患病率达25.2%，患者人数约2.7亿。很多人尝试通过食疗来控制血压，比如每天榨取芹菜汁饮用。那么，芹菜真的有降血压作用吗？



问：芹菜有什么营养？

答：芹菜富含膳食纤维以及钙、镁、钾等矿物质元素，每100克芹菜中含有膳食纤维1.2克。很多人吃芹菜时会把芹菜叶子丢掉，直接吃芹菜茎。

其实，芹菜叶的营养价值比芹菜茎更高。因为芹菜叶吸收阳光更多一些，合成的营养物质自然也更多一些。芹菜叶子中所含的烟酸、维生素B2、维生素C都是芹菜茎的两倍多，镁的含量更是茎的3.2倍。芹菜叶可以焯水后用来凉拌，所以别再丢掉了。

问：吃芹菜可以降血压吗？

答：芹菜中含有芹菜素。在动物实验中，科学家发现芹菜素可以起到舒张血管、降低血压的作用。但是，芹菜素在芹菜中的含量很低，而动物实验中所用的剂量非常高。因此，目前并没有吃芹菜能降血压的充分证据。有人认为，芹菜含有丰富的膳食纤维和粗纤维，它们对控制血压也有好处。

芹菜的确富含膳食纤维，但是，富含膳食纤维的食物有很多，比如菜豆、菠菜等，并不能据此认为芹菜就有控制血压功效。总体来说，芹菜是一种不错的蔬菜，适当食用对健康有益。但是，它毕竟只是一种食物，任何单一食物都不太可能独自起到降血压的作用。

问：预防高血压，芹菜应该怎么吃？

答：高血压的成因十分复杂，肥胖、饮酒、饮食高盐等都会增加罹患高血压的风险。《中国高血压防治指南》指出，增加蔬菜、水果摄入量，有助于血压控制。因为果蔬中含有丰富的膳食纤维、钾、镁、叶酸、维生素C、多酚等物质，这些物质有利于血压控制。作为一种蔬菜，适量食用芹菜对于防治高血压确有裨益。但是，高盐是发生高血压的一个危险因素。而芹菜中钠的含量较高，每100克芹菜茎的钠含量相当于0.4克食盐的钠含量，所以，高血压患者食用芹菜时需注意少放盐。

□ 据《中国医药报》

□前沿

过多摄入维生素A可能增加骨折风险

维生素A是一种重要维生素，人体自身无法合成维生素A，需通过饮食摄入。一项新研究显示，补充维生素A需谨慎，如果过量摄入维生素A补剂，可能降低骨厚度，增加骨折风险。相关研究论文发表在新一期英国《内分泌学杂志》上。

动物实验显示，在为期10周的实验期间，研究人员每天让小鼠摄入相当于人类每日建议摄取量4.5倍到13倍的维生素A。结果仅仅8天后，小鼠骨骼就明显变得脆弱。而且随着实验的推进，骨骼变得越来越薄。

据介绍，此前就有研究提示，人们摄入维生素A补剂，可能会增加他们骨骼受损的风险。也有动物实验显示，短期内摄入13倍到142倍人类每日建议摄取量的维生素A，一到两周后实验鼠骨折风险会增加。而在这次的新研究中，实验鼠摄取的维生素A剂量相对较低，与那些长期服用保健品的人每日摄取的剂量相当。 □ 据新华社

□释疑

为什么死螃蟹不能吃

眼下是螃蟹上市季节，吃螃蟹要注意以下几点：1.彻底煮熟。螃蟹在100℃的高温下持续蒸煮20分钟～30分钟。2.不吃醉蟹、凉拌生蟹。3.选新鲜的蟹，下锅之前要洗干净。另外需要提醒的是，死螃蟹一定不能吃。

死螃蟹体内会产生大量的组胺。人食用死螃蟹会出现组胺中毒。因为组胺是一种过敏性毒物，也可以说是过敏性食物中毒。不要觉得只吃一点死螃蟹的肉不要紧。对组胺过敏的人，即使吃一口也能引起反应。比如在吃了死螃蟹10分钟～3小时就会出现症状，如脸颊泛红，胸部以及全身皮肤潮红和眼结膜充血，还有头痛、头晕、胸闷、全身乏力和烦躁等。

死螃蟹另一个导致中毒的重要原因是细菌感染。一般来说，野生河蟹生活环境没有人工及海洋螃蟹生活环境好，一旦死亡，体内外的细菌就会大量繁殖，分解蟹肉，并产生毒素。相对来说，细菌感染风险更高，人食用后也更容易出现细菌感染。

□ 据《健康时报》

□提醒

刷牙出血是身体在报警



牙龈出血是身体给你的警告。极少数情况可能是血液性疾病所致，绝大多数情况是因为牙龈发炎了。牙龈炎一开始只是轻微的牙龈出血，如果不进行治疗，会进一步出现牙齿松动，甚至脱落，也就是我们经常听说的会导致“老掉牙”的牙周炎。牙周病特别是牙周炎还与一系列的全身疾病相关：如糖尿病、心脑血管疾病、肾脏疾病、早产及低体重儿、骨质疏松、肥胖等。这可能是大家没有意识到的。患有牙周炎时，会影响全身健康。全身因素也会影响牙周组织的健康。

大量科学研究表明，牙周炎与动脉粥样硬化、心肌梗死和脑中风等多种心脑血管疾病相关。牙周炎患者更容易出现冠状动脉硬化。积极进行牙周治疗能有效降低心脑血管疾病的危险性。存在心脏瓣膜疾病或进行过人工瓣膜置换的患者，当存在牙源性疾病或者在进行牙科治疗后有一定概率出现心内膜炎（治疗前可以使用抗生素进行预防），危及生命。

□ 据《健康时报》