



又到樱花季!

一大波樱花美食正奔袭而来

樱花一直以来广受群众喜爱,而各路厂商也以此为噱头推出过各式各样奇葩的樱花商品。本文因此挑选了一些今年已经推出或即将推出的产品,让我们来看看人们在樱花这件事上的脑洞到底有多大!

樱花味红牛

如果你想要在赏樱活动上提神饮料喝到七荤八素,你有福了,红牛公司推出了世界上第一款樱花味的能量饮料,作为赏樱季节的主题饮料实在是再合适不过了。这款简称为“春季限定版”的樱花味能量饮料采用粉色银色包装,已于2月16日正式在日本上市发售。



樱花粉百事可乐

3月8日起,日本全国范围内都可以看到这款新品,外表有着与樱花相称的可爱的俏粉色百事可乐,其香气和味道也一如樱花般甜美芬芳。外表包装也十分独特抢眼,黑色背景下大胆衬托着粉色樱花花瓣图案,显得格外抢眼。



卡乐B新款樱花黄油味薯片



没错,大型零食销售商卡乐B公司为他们旗下的薯片推出了一款全新口味——樱花黄油味。在樱花盛开的春季,樱花口味总是最受欢迎的味道,虽然我们已看过许多樱花和饮料配对的事例,但将樱花和薯片两者结合起来倒真是没有多少人尝试过。不过卡乐B的乡亲们勇敢地踏上了第一步,他们还往里面加入了黄油,而这极有可能是一笔来之笔。这款樱花黄油薯片实际上是卡乐B在春季限定推出的“日本味道系列”新品,不同于日式的传统风味,它的质地较厚,口感酥脆。但美中不足的是,这款新品只在日本特定区域销售。

京都抹茶品牌 利茶屋特制樱花甜点和饮品

利茶屋是京都的老牌茶叶制作商,其茶叶生产历史可追溯到1860年。这个春天,京都名牌抹茶老店利茶屋的春季新品也要推出樱花特别口味,对于广大的抹茶爱好者这的确是个天大的好消息。同时这家店还不仅仅只提供特色食品,据他们表示还将提供在其他咖啡店享受不到的“独一无二的抹茶体验”。利茶屋还推出樱花味红豆沙进行点缀,配合上京都名物——八桥点心(一种用糯米粉,砂糖,肉桂等制作而成的日式点心),如此色彩缤纷的艺术品定能唤起你对京都春天色彩的联想。京都樱花拿铁:拿铁混合香浓炼乳制成的厚实的抹茶口味饮品,配合上清新的樱花花香使其更加有季节感。 □小野



最新研究显示跑步有助抗癌

跑步能抗癌吗?很多人都听过各种各样的答案。近日,著名生物期刊《Cell Metabolism》刊登的研究报告显示,跑步可以提高免疫系统,阻止新发肿瘤,减缓癌细胞生长的功效也超过50%。来自哥本哈根大学的科研专家霍曼博士和她的团队利用患有癌症的老鼠测试跑步等锻炼对于肝癌、肺癌、皮肤癌等在内5种不同癌症的功效。实验中,科研人员让老鼠分为两组,其中一组每晚在跑步轮上跑4至7公里,另一组老鼠则放任自由。结果发现,每晚跑步的那组老鼠,阻止了新发肿瘤的生长,现有体内癌细胞的生长速度也延缓超过60%。“这是我们首次证明,跑步等运动能直接控制肿瘤的生长速度。”霍曼博士说道。高强度跑步促进了肾上腺素的分泌,这种“压力荷尔蒙”反过来又刺激免疫系统向血液中释放天然的抗癌“自然杀伤细胞(NK细胞)”。老鼠在运动过程中,肌肉会产生一种名为白细胞介素6的物质,它能引导“自然杀伤细胞”攻击肿瘤。霍曼博士说:“这个发现对我们而言是一个巨大的惊喜。”纽约纪念斯隆·凯特琳癌症中心的癌症研究专家李·琼斯博士在接受《新科学家》杂志采访时,也表示,科学家很早就知道锻炼能影响“自然杀伤细胞”的活性,但这是首次通过实验证实锻炼能直接帮助这些细胞对抗肿瘤,“这是长久以来缺失的一块拼图。”当然,跑步运动并没有让参加实验老鼠的肿瘤缩小,而只是让其生长得不那么快。这说明,已经存在的肿瘤是不可能通过运动得到逆转的。霍曼博士也承认,针对人类癌症患者,跑步和运动产生的有益作用还需进一步研究来证实。现在的困难在于,很难回答癌症病人应该采取多大的运动强度。尽管一些证据表明,运动可阻止更年期后肠癌和乳腺癌的复发。霍曼博士透露,她的团队下一步将追踪癌症病人,以观察他们的运动模式是否同相似的有益效果存在关联。研究人员希望病人可以寻找其他廉价的方式来控制癌症的发生,多锻炼身体或可有效抑制肿瘤转移发展,后期研究者想进一步开发多种联合性的抗癌疗法。当前研究数据似乎显示进行合适的高强度锻炼似乎是有益的,其可以刺激肾上腺素的分泌以及增强NK细胞的功能。 □彭拜

运动天地

每周一问

决定茶叶品质的主要是叶绿素、茶多酚、氨基酸和一些酯类物质等,春茶各方面都达到适当的水平,因此能获得平衡的口感。春天时由于阳光还不甚强烈,所以新长出的茶树茶叶芽得用更多的叶绿素来吸收阳光。而作为发育枝条尖端的部分,建设细胞所需的氨基酸和酯类物质都会云集于此,由于温度的影响,这里的细胞建设工作会比较缓慢,因而大量的提供鲜味口感的氨基酸都被积累了下来。当然,代谢不紧不慢地进行时,也让茶多酚(产生茶叶特殊的苦味)这些次生代谢产物积累在一个合适的水平上,获得平衡的口感。对于绿茶来说,越新鲜滋味确实越

为什么春茶特别好喝?

好。因为前面提到的那些影响色香味道的物质都愿意跟氧气打交道,从而变成成灰暗、怪味的家伙。有实验表明,在常温光照储存条件下,叶绿素会被很快分解,让绿茶变成黄茶;氨基酸会被降解,让茶叶鲜味尽失;本来与味道相安无事的脂肪也会降解成小分子的,散发怪味的醇、醛、酸,让茶叶的滋味大打折扣。所以,把绿茶请进低温、避光且隔绝氧气的小环境中,能让它们的鲜活的口感保持的时间更长些。当然,并非所有的茶叶对于如此悉心呵护都领情,普洱茶便是如此。倘若你仅仅尝过初制而成的普洱,恐怕会对这种茶失望透顶。普洱的精妙之处,就在于其陈年之美。可以说新鲜热辣的绿茶就像一道爆炒,趁热即食当是最佳;而普洱则更像是一盅老火汤,如想品其真味,需要有点耐心了。 □史军



亲子学堂

注意缺陷多动障碍(ADHD,我国称为多动症)是一种与遗传和环境都有关系的症状。虽然科学家们仍然无法断定导致ADHD的原因,但是针对为何有些患儿的症状会消失而有些不会的情况,现在有了一个新的理论:这可能和父母有关。

佛罗里达国际大学心理学助理教授Erica Musser和她的同事对家有7到11岁儿童的515个家庭进行了调查(这些家庭中有些儿童患有多动症)。

在过去3年中,研究人员观测了那些ADHD患儿症状的变化,以及这些变化与他们父母的挑剔程度和情绪干预期度的关联。研究通过家长老师问卷的方式对ADHD患儿的症状进行评估。

这项由美国国家心理卫生研究所资助的研究旨在对儿童ADHD患者成长到青少年时期的症状会有不同变化这一复杂问题提供初步解释。约有一半ADHD患儿在成长过程中明显减轻症状,而另一半则不会。先前的一些研究也表明,大约四分之一青少年患者在其成年早期会痊愈。至于那些仍遗留症状的患者,可能会引起比较严重的后果,如药物滥用及成瘾、辍学,甚至产生反社会行为。

研究人员通过5分钟对话取样分析

披萨盒子

过去的十几年间,被加入披萨盒子中的原罪仍然是前面才登场过的PFOA。但因为它的恶名逐渐彰显,人们研发了新的化学品来替代它,名叫PFASs(全氟烷基物质),它被用来制作披萨盒的防油涂层。然而,又有科学家对其进行了一番研究,发现PFASs可能会导致出生缺陷和癌症。最新的替代品似乎我们还不知道,但即便知道了也可能是新一轮的健康隐患而已。



多动症与父母过度苛刻的教育有关?

一个家长与孩子的关系。在不受干扰的一段时间里,家长可以随意“谈论一下你的孩子,以及你与孩子之间的关系”。受访者的描述都被录了下来,以便研究人员后期对不同的言语、措辞、谈话模式进行评分。类似“Charlie是个坏孩子,他总是惹麻烦”这种话会因为比“Charlie有时候会做些坏事”这种说法更刻薄而得到一个比较高的分数。

Musser在一次采访中说道:“这里的区别在于是在谈论一种行为,还是谈论孩子。这是影响(症状)的持续或是变化的一项重要亲子关系体现”。

在取样过程中,一些包括和研究人员进行谈话时会哭泣,把孩子和他们描述成一个整体,倾诉极端的自我牺牲想法,以及孩子是如何打击他们的自尊或是涉及过度保护的行为,都会被划为父母在情绪上的过度干预而记录下来。

这项测验总共进行了两次,中间间隔了一年时间。

这个发表在《变态心理学杂志》上的数据分析令人出乎意料。首先,分析显示父母在情绪上的过度干预似乎并不会影响到一个患儿成长到其青少年时期对ADHD

症状的保留与否。

另一方面,结果显示在调查过程中体现出的极其严厉和对孩子的评价极其负面的这种持续性的批判式教育,和患儿日后是否还保留ADHD症状有一定的联系。Musser指出,一证实,这个发现将带来新的针对家庭幸福方面的调解方式,并且可以应用到注意力缺陷多动症的治疗中。 □心柳

提到化学

制品,人们的第

一反应大约就是硫

酸之类的高危品。可

事实上,化学制品在家里到

处都是,从塑料瓶罐、洗手液、

洗发水,到耐污地毯、微波爆米花,

虽然这些产品很大程度上方便并

丰富了人们的生活,但其中的部分产品也

因为被发现含有危害健康的毒素而逐渐被淘

汰或取代。要提醒的是,家里的化学毒素有时特

别不起眼,让我们一起来认真认清。

1 塑料瓶罐

双酚A,也叫BPA,是塑料瓶罐罐的原罪之一。它算是目前全世界使用最广泛的工业化合物之一,主要用于生产多种无色透明的塑料制品。几年前已经有研究人员经过动物调查和实验研究证明,双酚A可能导致雌性早熟、前列腺增生,并有一定的胚胎毒性和致畸性。

原罪之二,名叫塑化剂,复杂名叫邻苯二甲酸酯,我们经常听到的DEHP(商业名称DOP)是其中一种。它被加入塑料中使其更柔软易弯曲。据研究,长期食用可能引起生殖系统异常,甚至造成畸胎、癌症的危险。

虽然本着“先保护孩子”的原则,国际上早已下了禁令,让双酚A远离婴幼儿奶瓶,但要让它和DEHP彻底离开我们的生活并非那么轻而易举的事,为了千秋万代的健康,还是得自己注意。



2 地毯

如果你曾经因为有人发明了耐污地毯使你不再为打翻的红酒烦恼而欢呼,那么你也该适可而止了。事实上,一些用于去除污渍的工业品也是化学制品,也会产生一系列影响健康的问题。为了达到防水抗污的效果,很多地毯厂商会在原料中加入一种人工合成的,名叫PFQA(全氟辛酸铵)的化学品,而被认定为目前已知最难降解的有机污染物之一,具有很强的生物毒性,可能会导致癌症和甲状腺疾病。虽然很多人开始认识到它的危害,积极寻找替代品,但还是那句话,要杜绝不是那么轻而易举的事儿。



3 微波爆米花

爆米花最令人痴迷的那一瞬间,大约就是刚爆好热腾腾端出来时那满溢四周的奶油香。但是,香味可能有毒!为了增加微波爆米花的香气,有些厂商会在生产时加入一种叫双乙酰酮的添加剂,它可能会造成阻塞性细支气管炎,俗称“爆米花肺”。患者轻则呼吸困难,咳嗽不止;重则出现肺组织纤维化,基本丧失功能。虽然听起来很耸人听闻,但它仍然活跃于人工黄油界,请多加注意。



5 洗手液

在我们日常使用的洗手液或是牙膏中,常常含有一种叫做三氯生的化合物,用于杀灭细菌。无独有偶,也有科学家出来证明,它可能会引发激素问题,导致不孕或是性早熟。如今,人们虽然还没有找到比它更好的除菌剂,但也已经在逐渐控制它在洗手液或牙膏中的含量,避免引发健康隐患。 □任果



小心! 化学毒素隐患正在你家里潜伏

健康生活