



新知

旧闻

军事

反腐

博览

聊秘闻逸事  
侃兵器战争  
任由你我骂评

天下稀罕事  
都在寰球中

# 新加坡一项对500多人认知功能测试显示 65岁以上老人多做家务 或可减轻慢性疾病的风险影响

来自新加坡的研究小组发现,擦洗地板、清洗衣服、打扫灰尘等家务劳动可以帮助65岁以上的老年人改善身体和精神健康,减轻慢性疾病的风险和影响,甚至还能降低跌倒的风险。这项发表在《英国医学杂志》旗下期刊的研究报告显示,做较多家务的老年人在认知能力和记忆力方面的表现都比一般老年人好,有助于老年人保持健康。

## 老人多做家务 体力更好精神更敏锐

研究小组在新加坡随机招募了500多名年龄在21—90岁的参与者,其中包括240名65岁以上的参与者。研究人员要求参与者完成认知功能测试以及评估其身体能力的活动,例如迅速从椅子上站起来。

参与者还被要求告知自己的身体活动水平和“家务劳动强度”,包括他们平常所做的轻度家务(如洗碗、打扫灰尘)和重度家务(如擦地板、清洗窗户)的频率,并根据膝关节

伸展力量等指标评估他们跌倒的风险。

在考虑了包括年龄、性别等因素后,研究小组发现,相比做轻度家务的老年人,做大量重度家务的老年人(平均每周2小时)在认知能力和注意力上的分数分别高出8%和14%;做大量轻度家务劳动的老年人(平均每周15小时)的认知能力分数要比做较少轻度家务的老年人(平均每周1小时)高出5%。

## 劳动可以帮助 减少老年人跌倒的风险

研究还发现,那些常做家务的老年人在身体平衡和协调方面表现也更好。报告认为,这表明家务劳动可以帮助减少老年人跌倒的风险,而跌倒是老年人住院治疗的一个常见原因。

总的来说,轻度和重度家务劳动在65岁以上的人中“与较高的认知功能有关”,尤其是注意力和记忆力方面。但是,在年轻的参与者中没有类似的发现。研究人员称,这可能

是因为年轻人有更高的教育水平,这意味着年轻人有更高的基线认知功能和更慢的认知衰退以及比起老年人更好的心脏功能。

新加坡理工学院研究人员称,家务工作需要人保持精神敏锐,是证明能够独立生活的一个较好指标。由新加坡大学领导的这项研究的作者说,接下来还需要进行更多研究,以确定家务工作和健康之间的联系。

据《成都商报》报道



延伸

## 英国专家:常做家务对心脏大脑有好处

此前,有规律的娱乐性体育活动已经被证明可以改善身体和认知功能,但该研究的合著者、来自新加坡理工学院的萧良伟博士指出:“独立于娱乐、通勤以及其他与工作有关的体力活动,家务劳动可以有有助于老年人有更敏锐的记忆力。”

另一方面,这项研究报告公布后,一些专家也对此提出了“老年人需谨慎行事”的建议。英国伦敦大学老年精神病学教授吉尔·利文斯顿表示,“我认为,家务劳动是一种很好的锻炼,对人们的心脏和大脑都有好处。但多数家庭里可能不会让身体状况不太好的老年人多做家务。”

英国布里斯托大学体育活动和公共卫生教授查理·福斯特也指出,“建议人们多做家务并不会成为政府促进体育锻炼的方法之一。”

# 亿年前鸟化石“验明正身”:它是恐龙 或对鸟类来源于小型兽脚类恐龙是有力支撑

位于辽宁省朝阳市龙城区的鸟化石国家地质公园内,存放着一块名为中华龙鸟的化石。然而,这块名为“鸟”的化石却并非鸟类,而是一种生活在亿年前的恐龙。它为何被命名为“鸟”?后来又是如何“验明正身”的?

## 中华龙鸟化石 曾被认为是原始鸟类

这块中华龙鸟化石长约70厘米,宽约50厘米,化石上的动物既像小型的恐龙,又像一只准备飞翔的鸟。它的头骨低而长,脑颅很小,前肢短壮,后肢和尾巴长,牙齿呈锯齿状。最为奇特的是,它的身上披有“羽毛”,与常人印象中的恐龙十分不同。

“这块中华龙鸟化石最初发现时,曾被专家认为是原始的鸟类而得名。”辽宁省朝阳市文化研究学者雷广臻说,1996



年,全身披覆着原始绒毛的中华龙鸟化石发现于朝阳北票市四合屯村。后来,这块化石辗转到了时任中国地质博物馆馆长李季强的手中。

## 确定中华龙鸟 是小型兽脚类恐龙

中华龙鸟最引人注目的当属遍布全身的丝状绒毛,这也是最初将它命名为中华龙鸟的原因之一。但是,随着越来越多

带有“羽毛”的非鸟类恐龙被发现,“羽毛”显然并不能作为区别鸟类和非鸟类恐龙的依据。科学家利用系统发育学的方法,确定中华龙鸟是一种小型兽脚类恐龙,是美颌龙的一种。

古生物学家还对中华龙鸟身上似毛表皮衍生物的功能进行了讨论,它生活在亿年前的白垩纪早期,它的发现对于鸟类来源于小型兽脚类恐龙是一个有力的支撑。

据新华社电

## 科学家首次证实 量子效应能让物质隐身

据《科技日报》报道 美国趣味科学网站日前报道,几十年前预言的一种奇异的量子效应终于得到证明——如果能够让一团气体变得足够冷且足够致密,那么就能让它隐形。

麻省理工学院的科学家用激光挤压并冷却锂气体,使其密度和温度变化到足以减少光散射的程度。这些科学家说,如果他们能让这团气体的温度降到更接近绝对零度(零下273.15摄氏度),那么这团气体将变得完全看不见。这种奇异的效应是名为“泡利阻塞”的量子力学过程中史上首个具体例子。

