

■环球短讯

边运动边听音乐 预防老年痴呆

据新华社东京电(记者蓝建中)运动能预防老年痴呆已经为人所知。日本一个研究小组最新公布的研究成果说,边运动边听音乐,预防老年痴呆的效果会更上一层楼。

三重大学副教授佐藤正之率领的研究小组对119名65岁以上的健康老人进行了为期一年的调查。这些老人被分为三个组,第一组边运动边听音乐,第二组单纯运动,第三组则不运动。运动内容包括步行、肌肉力量训练等10个项目。

一年以后再检查发现,计算能力和记忆能力测试(满分为30分)中,第一组获得28.7分,第二组获得27.8分,第三组获得27.2分;在临摹测试(满分15分)中,第一组获得14.3分,第二组和第三组都是14.1分。

研究小组认为,音乐本身能提高运动效果,而配合音乐运动则不单纯是运动,还能锻炼大脑。此外,音乐还会刺激脑部的顶叶,改善对视觉空间的认知。

佐藤正之说:“边运动边听音乐,分析曲子的节奏和拍子,判断运动是否合拍,然后再将结果反馈到自己的运动中,这一连串操作必须同时进行,本身就是相当复杂的认知课题。此外,唱歌本身也是有氧运动,所以有音乐伴奏的运动与没有伴奏的运动相比,提高认知功能的效果更好。”

新研究质疑常见止痛药 缓解下背痛效果

据新华社伦敦电(记者刘石磊)许多人受到下背痛困扰,而常见止痛药扑热息痛往往是医生给出的第一选择。不过英国医学刊物《柳叶刀》刊登的一项大规模研究称,这类药物虽有助于缓解其他部位疼痛,但对下背痛并无明显效果。

下背痛泛指后背的腰、骶部不适或放射性疼痛,其诱因主要是肌肉、神经或软组织损伤。从全球来看,扑热息痛类药物是目前最常用药物,尽管迄今并无确凿研究证据表明其对缓解下背痛有效。

澳大利亚悉尼大学等机构研究人员为此进行了大规模随机试验,将1652名平均年龄为45岁的急性下背痛患者分为三组,第一组按常规服用一日三次服用扑热息痛,相当于每天服用3990毫克;第二组按各自需求服药,但总药量不超过每天4000毫克;第三组则服用安慰剂。在为期4周的治疗过程中,这三组参与者均接受同样的恢复锻炼指导和健康建议。

对他们进行3个月的跟踪研究显示,这三组患者平均恢复时间相当:服用扑热息痛的第一组和第二组均需要17天,服用安慰剂的患者则需要16天。在短期疼痛水平、运动功能恢复、睡眠质量等相关指标方面,三组患者也无明显差异。

研究人员说,扑热息痛在治疗下背痛方面或许并非最佳选择,若能探明其中具体原因,将有助于开发更有针对性的新药。

B族维生素 或无助于改善记忆

据新华社伦敦电(记者刘石磊)许多人补充B族维生素是为改善记忆力,甚至是为了预防早发性痴呆(阿尔茨海默氏症)。但英国一项最新研究显示,这类维生素对此并无明显效果,还不如多吃果蔬、保持营养均衡。

此前研究显示,早发性痴呆患者血液中,一种名为“同型半胱氨酸”的化合物水平偏高,而维生素B12等可降低这种化合物含量。因此有人认为,B族维生素或能延缓记忆力衰退,降低早发性痴呆患病风险。

英国牛津大学研究人员在最新一期《美国临床营养学杂志》上报告说,他们综合分析了11项相关临床试验结果,这些试验涉及约2.2万名参与者,考察重点是B族维生素对改善老年人认知能力的效果。

结果发现,长期服用维生素的受试者体内“同型半胱氨酸”的水平可降低约四分之一,但与服用安慰剂的对照组相比,他们在记忆力、反应速度等认知能力测试中并无更好表现。

领导这项研究的牛津大学研究人员罗伯特·克拉克说,与服用维生素补充剂相比,多吃果蔬,减少红肉和热量摄入,保持膳食平衡更加有效。

为停车位发愁? 请移动应用来帮忙

——移动应用将改变未来停车的面貌

本报记者 刘霞 综合外电



停车应用程序汹涌来袭

24岁的埃里克·梅耶生活在美国巴尔的摩市,他深知在一个交通繁忙的城市里停车的痛苦。作为费城海鲜餐厅的前雇员,梅耶每次从家驱车去上班,都会感受到回转身寻找停车位的痛苦。梅耶说:“任何生活在人口密集地区的人都深深地知道,寻找停车位就好比大海捞针。”

因此,梅耶辞掉了工作,创办了应用程序“草堆(Haystack)”,这一应用程序在巴尔的摩地区拥有停车位的应用能以一定的价格(一般为3美元)暂时出售该停车位,需要这个停车位的司机付款并占用这个停车位,整个交易完成。

“草堆(Haystack)”这一应用程序只是“冰山一角”。目前,有多个美国城市正在研发同样富有创新性的停车技术。就在今年6月,波士顿交通部宣布,计划研发一种应用程序,使当地居民可以直接通过智能手机支付停车费,这一应用程序有望于今年秋天发布。无独有偶,美国伊利诺伊州东北部城市埃文斯顿最近也发起了同样的先锋性停车项目。

另外,美国佛罗里达州东南部的城市迈阿密滩与荷兰ParkMobile公司以及ParkMe公司携手,于今年5月份发布了应用程序,可以帮助司机找到停车位并付款。芝加哥也不甘落后,计划到今年夏末,进一步将今年4月份才发布的手机支付停车费服务ParkChicago扩展到该城市3.6万个停车位设备上。

ParkMe的网站表示,这款软件可以从联网的停车计时器以及车库发卡机上收集数据,然后实时计算出用户附近的空闲车位,发送到车主的导航系统或者运行该APP的手机、平板等智能设备。此外,ParkMe还可以告诉用户那些空闲车库的价格,以及哪些停车位提供打折服务并用旗帜标记在用户的手机上。

停车专业人士和停车产业最大的同业公会国际停车协会的发言人凯西·琼斯表示:“客户对于方便性的要求,成为助推停车产业迅猛发展的杠杆,有望改变未来停车产业的面貌。停车将从以现金支付为主转变到以电子支付手段为主。”

例如,美国旧金山就在进行一个探索性的项目,让当地居民用信用卡、公交卡来支付停车费。另外,传感器的广泛使用也使人们能通过移动应用程序找到空闲的停车位。据媒体报道,大多数汽车未来10年内都将配备传感器,一旦它们移出停车位,传感器会立即向其他车辆和公共设施发送信号,及时空出车位供他人使用。最终,卫星图像,甚至无人机,都可能成为停车位信息的来源。

城市人口迅猛增长推动停车应用大步向前

那么,为什么这些移动停车应用变得如此流行呢?

应用程序、网站和车载服务、找车位应用Parkopedia的市场负责人克里斯蒂娜·马第尼斯表示,这要得益于美国城市人口的迅猛增长。

马第尼斯说:“有越来越多的人涌入城市,而且,他们需要停车位。”国际停车协会2013年的年度报告显示,引领停车创新的美国城市包括旧金山、纽约、西雅图、洛杉矶、华盛顿、波特兰以及俄勒冈。而且,尽管有些应用程序只限于某些美国城市使用,但有些应用程序却已将其触角延伸到了全美甚至全球。

ParkMe的网站表示,目前,这款软件已经延伸到全球32个国家的1800个城市。ParkMobile公司的商业研发执行副总裁拉乌伦斯·艾克勒波姆也表示,1999年,ParkMobile在欧洲横空出世,目前,这款软件也已扩展到美国和新西兰。

方便省钱且环保

专家们表示,新停车技术的应用不仅能为汽车司机节省时间和金钱,也能降低整个国家的碳排放。

对此,20岁的布赖斯·罗伯逊深有体会,当在火车站停车时,他会使用Passport-Parking应用程序,借用这种方式,他不需要携带零钱,可以远程支付停车费。Passport-Parking总部位于北卡罗来纳州夏洛特,是业界领先的基于云技术的综合性停车场解决方案供应商。

罗伯逊说:“有时,我会在火车快要启动时,才到火车站,如果我必须手动支付停车费的话,我可能会误点。但现在,借用这一

应用程序,只要我在从我的车跑向火车的路途中,查看一下我的停车号,我就能在车上支付停车费。”

另外,ParkMe和SpotHero这两款应用程序,也让司机能针对不同停车位的价格进行比较,防止停车场虚假报价。这也是杰里米·史密斯发布SpotHero的原因,SpotHero既是一个网站,也是一款应用程序,其让司机能够预定停车位,而且,在某些城市停车,使用这一款软件还能获得一定的折扣。

SpotHero的联合创始人兼首席运营官史密斯说:“迄今为止,我的停车费已高达5000美元,我意识到,如果我能在网上预订停车位,我能省下不少钱。”

专家们表示,停车移动应用带来的另外一个好处是降低二氧化碳的排放。ParkMe的联络主管凯文·布隆伯格解释道,因为司机们为了寻找停车位的无目的闲逛减少,对环境产生的负面影响也越小。

面临的法律威胁不容小觑

但并非所有人都欢迎这些应用程序的出现,尤其是那些此前通过停车收费赚得盆满钵满的城市管理者。

比如,旧金山市政府的律师丹尼斯·何瑞拉就表示,可能会对MonkeyParking这家来自意大利的初创公司提起诉讼。

MonkeyParking公司的“停车位进行实时竞拍”应用程序让用户可以对其目前占据的停车位进行竞拍。比如,某一停车位现有的占据者可以在开走前,向MonkeyParking发布停车位“告示”,而正焦急寻找停车位的用户,则可以在看到这条“告示”后,进行实时竞拍。竞拍者可以在5、10、15、20美元四个价位进行出价。一般情况是价高者得。

目前,旧金山检察官办公室正在研究这样的服务是否合法。何瑞拉表示,旧金山另外两家停车初创公司Sweetech和ParkModo也面临着同样的停止/中止令。Sweetech开发了一款名为“Sweetech”的停车位共享应用程序:假设A在寻找停车位,而B要离开自己的停车位,同时,使用一次停车位需缴纳5美元的费用。B将自己所处停车位的信息上传至Sweetech,A随即认领了B的停车位,那么B将得到系统返还的4美元。

有专家表示,因为还没有相关法律法规的监管,很可能会出现有的人整天徘徊于停车场,恶意霸占停车位并以高价兜售的现象。

除此之外,何瑞拉也给苹果公司发送了一份停止/终止令副本,因为该公司的应用商店出售Sweetech这一应用。何瑞拉认为,这些应用程序是在非法售卖一种公共产品。

支持者则表示,这些应用程序让用户共享的是停车位信息,而非停车位本身。而且,任何人都可以给朋友打电话或者发短信,告诉他们何处有空闲的停车位。

下一个“颠覆者”:车载停车服务

停车产业的下一个“颠覆者”可能是让司机能找到停车位并付款的车载服务。

Parkopedia公司的马第尼斯表示:“当你在驾车时,采用移动方式支付停车费就是个问题,因为,你要么不得不支付停车费,要么一边驾驶一边发短信支付停车费,这既不安全,而且也很危险。”

这也是为什么Parkopedia和ParkMobile等公司与福特、沃尔沃等汽车制造商携手合作,让司机可以使用车载停车服务的原因,有些服务还是声控的,很人性化,便于司机操作。

2013年6月,奥迪成为首家车内配置了ParkMe的汽车公司,可为车主提供最近、最便宜空闲车位的即时信息。ParkMe还与一些大型停车场公司合作。去年,ParkMe成为ABM泊车服务公司的指定软件。ABM在哥仑比亚地区运营2000家停车场。艾克勒波姆表示,ParkMobile还有另外6个合作伙伴。

艾克勒波姆并不能完全确定,未来还会涌现出什么停车技术,但他提出了一种可能性:让汽车之间互联非常必要,也非常有可能;另外,包括谷歌眼镜在内的可穿戴设备或许也能在我们停车时助一臂之力;除此之外,或许还会涌现出一些新奇的技术,为停车产业翻开新篇章。

人们会用幸福来交换其他利益

美国“最不幸”城市出炉

科技日报 美国国家经济研究局近日发布了一份关于“不幸城市”的工作论文,列出了美国排名前十的“最幸福”和“最不幸”城市。但一些年轻人还是愿意来这里居住,为的是寻找工作机会或更低的房价。

据每日科学网站报道,分析报告是以大量调查为基础,询问受访者对生活的满意程度。通常,这种调查是对个体幸福程度的一种评估,也表明个体愿意忍受不太幸福的生活,以换取更高的收入或更低的住房成本。论文共同作者、英属哥伦比亚大学温哥华经济学院的乔舒亚·戈特利布认为,或许人们会用幸福来交换其他利益。

“我们的研究表明,人们关心的不仅是幸福,还有其他因素促使人们待在一个让他们感到不幸的城市。”戈特利布说,“这也意味着,研究人员和政策制定者不应只把报告中幸福度的提升作为压倒一切的目标。”

戈特利布和论文其他作者调查了美国一些地区,这些地区通常被认为是生活的满意度较低的。他们发现,与美国其他城市的居民相比,这些城市居民的幸福感受相当,而且常住居民和新来居民的不幸福感相当,这也表明城市的不幸福一直持续着。历史数据显示,以往曾经繁荣而目前处于下降状态的城市也不幸福。

人口超过100万的十大最幸福城市(截至2010年):

- 1. 里士满-彼得堡,弗吉尼亚
2. 诺福克-弗吉尼亚海滩-纽波特纽斯,弗吉尼亚
3. 华盛顿特区
4. 罗利-达勒姆,北卡罗来纳
5. 亚特兰大,佐治亚
6. 休斯顿,德克萨斯
7. 杰克逊维尔,佛罗里达
8. 纳什维尔,田纳西
9. 西棕榈滩-伯克莱顿,佛罗里达
10. 米德尔塞克斯-萨默塞特-亨特顿,新泽西

- 人口超过100万的十大最不幸城市:
1. 纽约,纽约州
2. 匹兹堡,宾夕法尼亚
3. 路易斯维尔,肯塔基
4. 密尔沃基,威斯康辛
5. 底特律,密歇根
6. 印第安纳波利斯,印第安纳
7. 圣路易,密苏里
8. 拉斯维加斯,内华达
9. 水牛城,纽约州
10. 费城,宾夕法尼亚

(常丽君)



许多精神疾病折寿程度 超过重度吸烟

科技日报 英国牛津大学精神病学家的分析显示,严重精神病患者可减少寿命10到20年,折损的岁月或比重度吸烟更为糟糕。该研究成果刊登在近期《世界精神病学》上。

研究人员说,尽管这些数据如此明显,心理健康问题普遍存在,但还并未被公共卫生部门视为优先级考虑的范畴。

研究人员搜索了有关心理健康问题,如药物和酒精滥用、老年痴呆症、自闭症、学习障碍和儿童行为障碍等诊断死亡风险的报告和临床研究,包括20篇研究论文,涉及超过170万人和25万死亡案例。他们反复搜索平均寿命和自杀死亡风险的研究和评审报告,并将此结果与大量吸烟的数据进行比较。

据物理学家组织网报道,研究显示,有躁郁症的人平均寿命减少9年到20年;精神分裂症是10年到20年;吸毒和酗酒是9年到24年;复发性抑郁症约7年到11年;而重度

吸烟者8年到10年。研究人员发现,所有增加死亡风险的诊断显示,尽管风险大小的差别很大,但许多风险甚至超过了重度吸烟。

该大学精神病学系的法策尔博士说:“我们发现,许多心理健康诊断与预期寿命的下降有关,相当于每天吸烟20支以上。这有可能是多方面原因造成的。高危行为在精神病患者中是常见的,尤其是吸毒和酗酒,而且他们更有自杀死亡的可能。心理健康疾病患者感到耻辱,不会像对待身体健康问题一样去看病,接受治疗。”

他说:“问题是现在存在将精神疾病和身体健康分开的倾向。其实许多心理健康的问题也是生理疾病的结果,同时精神病也会恶化一系列身体上的疾病,特别是心脏病、糖尿病和癌症。不幸的是,患有严重的精神疾病可能无法有效地获取医疗保健。”

他肯定地说:“所有这一切都可以改变。对心理健康问题,现在可以进行有效的药物治疗。我们可以改善心理健康的问题和提供社会保健供给。这意味着可以确保人们直接获得医疗保健,以及适当的工作和白天的有意义的活动。这将具有挑战性,但它是可以做到的。”

他指出:“除此之外,精神科医生有特别的责任,以确保病人的身体健康不容忽视。相关的医疗服务可以减轻患者的病情。”

他补充说:“当务之急,我们所需要的做的是让研究人员、服务提供者和政府对心理健康方面的研究和创新更为重视。吸烟已被认为是一个巨大的公共健康问题。在政治意愿和基金的资助下,针对吸烟采取了有效的方法,这使得与其有关的死亡率开始下降。现在,我们需要在心理健康方面做出类似的努力。”

(华凌)