

德国研究机构首次发布饮酒报告

德国只有3% 成年人滴酒不沾

德国癌症研究中心日前发布《德国饮酒报告2017》，显示德国约有950万人的饮酒行为属于“风险性饮酒”，每年有超过2万人死于饮酒引发的相关问题。

这是第一份对德国人饮酒行为进行全面评估的报告。

报告说，2015年，德国共售出99亿升酒，其中啤酒占80%。15岁以上人群中，按纯酒精计，平均每人每年消费超过11升，略超欧盟国家10.6升的平均水平。全德国只有约3%的成年人滴酒不沾。

报告将男性每日摄入超过20克纯酒精（约合0.6升啤酒或0.2升葡萄酒）定义为“风险性饮酒”。女性的标准在此基础上减半。

报告显示，在德国，饮酒习惯与收入相关。71%的高收入男性每周至少饮酒一次，中等收入和低收入男性群体中，这一比例只有57.7%和49.3%。女性相对应的比例分别为48.7%、37%和24.3%。

报告说，酒精被证实与200多种疾病有关，全球癌症病例中的5.5%与饮酒有关。过量饮酒会损害肝、胃、大脑和神经、免疫系统。

德国卫生部药物事务专员马莱娜·莫特勒认为，德国社会对饮酒引发问题的重视始终不够，“每年德国约有1万名受酒精损害的新生儿降生，265万儿童的父母中至少有一方存在饮酒问题”。
■ 据新华社

日行万步做不到？ 走五分钟即有助降早逝风险

如今不少成年人把日行1万步作为健身目标。如果做不到呢？美国癌症学会一项研究显示，其实，对年纪大的人来说，哪怕每天走上5分钟，也有助降低癌症、心血管疾病和呼吸疾病引发的早逝风险。

调查显示，美国65岁至74岁的老人中，约42%能达到上述步行数量，75岁以上人群中，能达到上述步行量的仅占28%。美国癌症学会分析了平均年龄在70岁左右的约14万人的数据后发现，尽管有的人无法完成每周推荐锻炼量，其健康状况也好于不步行健身的人。与不步行的人相比，那些除了每周步行6小时以上没有其他锻炼的人，因呼吸疾病引发的早逝风险低35%，因癌症引发的早逝风险低9%，因心血管疾病引发的早逝风险低20%。

研究带头人阿尔帕·帕特尔说，之所以把步行作为一种锻炼形式来推荐，是因为它容易做到。
■ 据新华社

科学家发现 间歇性禁食有利减肥的原理

隔几天停掉几顿饭的间歇性禁食正受到追捧，但这真能减肥吗？最近加拿大科学家在动物实验中发现，间歇性禁食能调节身体新陈代谢，促使白色脂肪转变成棕色脂肪，起到遏制肥胖的作用。研究小组发现，间歇性禁食会触发脂肪细胞的某种免疫反应，使白色脂肪组织里的血管内皮生长因子产量增加，促进血管生长，从而激活一种对抗炎症的细胞——脂肪组织巨噬细胞，刺激白色脂肪棕色化。

采取间歇性禁食时，正常饮食阶段不需要特别限制热量摄入。研究人员说，该方法可用于预防和治疗肥胖症、代谢紊乱等。不过，实验鼠的代谢速度、饮食结构和寿命等与人差异很大，该研究成果是否适用于人类，尚需进一步研究。
■ 据新华社

乐享古稀诀窍多 英国《镜报》刊载了一些老人的诀窍

古稀之年，如何让日子过得其乐融融？英国《镜报》刊载了一些老人的诀窍。家住格洛斯特郡的克拉克夫妇都是70岁，退休后加入一家提供上门看护宠物服务的企业。丈夫蒂姆说，他们从全美70来个客户那里接了238项委托，照顾了100多种动物，除去常见的猫、狗、兔，还有马、猪、蜥蜴、羊驼，甚至大蟒蛇，“很多动物对我们而言，就像孙子一样……生活充满乐趣，每天都不同”。

来自坎特伯雷的米勒夫妇也刚满70岁。妻子谢拉说，现在是她和丈夫的“黄金时期”，时间更充裕，钱也不少，更幸运的是身体健康。他们欢度晚年的方式是四处旅行，看看大千世界，每个月出门一趟，短则两三天，长则几个星期。

约克郡的雷伊·吉布森和妻子热情满满地投入志愿活动，平均每周一天，深深感受到“被需要”。曾给甲壳虫乐队伴奏的鼓手克里西·李虽然已经74岁，却毫不服老，仍然经常参与乐队演出，还把头发染成了心仪已久的粉紫色，目前正考虑“此生第一个纹身”，但选择太多，还没定好图案。她的信条是“别让年龄困住”。
■ 据新华社



奥巴马给大学女友9封情书曝光： 曾抱怨薪水微薄

1979年，年轻的奥巴马考入位于美国西海岸的西方学院，在那里，他结识了大学时期的女友亚历山德拉·麦克尼尔。

两年后，他转学至东海岸的哥伦比亚大学，两人便展开了横跨美国大陆的异地恋和书信往来。

近日，美国亚特兰大的埃默里大学公开了9封收藏于图书馆的奥巴马手写“情书”，这些信件写于1982年的秋天至1984年的春天之间，收信人均均为女友麦克尼尔。

这9封情书从异地恋的开始写到恋情的终结，透露了奥巴马年轻时期的不安、彷徨和焦虑，图书馆主任罗斯玛丽·玛吉称：“这反映了一个年轻人试图寻找生活的方向、目标和意义的旅程。奥巴马尝试寻找与众不同的个人定位。这是所有人在学生时代都会产生的渴望和遭遇的问题。”

那么，这9封情书都讲了些什么呢？

■ 据《新京报》

自我迷失

很长一段时间，奥巴马都对自我身份的定位充满疑惑。

1982年秋天，当他得知自己的同学一个接管了家族企业，一个在超市干活时，便开始思考自己的出身和未来，他在信中写道：“我的美国朋友在主流社会中如鱼得水，我的外国朋友在全球商业领域呼风唤雨。而我却找不到一个能够支撑我的阶级、组织或传统，所以我必须选择另一条道路。”

“能够缓解孤独感的唯一方法就是去拥抱所有的传统和阶级，把它们都变成我的，让我也成为它们中的一员。”

在信中，奥巴马似乎悟出了一条成功之路，那就是接纳不同的传统和阶层，或许从那时起，他就注定成为一名民主党人士了。

生活重压

1983年11月，找工作的奥巴马在信中称他想参与社区工作，但是，这份工作的工资太过微薄。他写道：

“社区组织的工资太低了，无法生存，所以我打算先干一年更为传统的工作，攒下足够的钱，再追求我感兴趣的事业。”

“我这一周都付不起寄送简历和作品的邮费，另外还得开一张空头支票租一台打字机。”

看来，年轻时期的奥巴马也曾有过一段十分拮据的生活。

甜言蜜语

奥巴马的大多数信件是理性而艰涩的，但也不乏一些热情直白的甜言蜜语。

在女友也陷入自我迷失的困境时，奥巴马安慰道：

“我相信你知道我很想你。你知道我对你的牵挂如苍穹一般宽广；我对你的信心如大海一般深远；我对你的爱丰富而充盈。爱你的，巴拉克。”

不过，或许是因为“想太多”，两个都在寻找自我的年轻人似乎并未修成正果。

1983年，奥巴马在一封信中暗示这段恋情的终结：

“我们永远都想得到那些遥不可及的东西，这就是束缚我们的障碍，这就是让我们分手的原因。”

其实，善于谈人生、谈理想的奥巴马称不上“情书圣手”，前任总统们的甜言蜜语可比他多多了。

他曾在信中提及对斯大林的印象：

“我喜欢斯大林，他比较直爽，知道他想要什么，如果得不到，他也知道如何妥协。可他的外长就不这么干脆了。”

1933年，他在回首往昔峥嵘岁月时写道：

“如果有可能，我愿意再来一次。我在铁路上、金融界和农场里都干过，也在政坛上经历过起起落落，然而，我一点都不气馁；我相信我的爱人是我的梦中情人，我的女儿则是她妈妈的化身……我在数着日子等待我们的重逢。”