



从今天起 别再对自己说这些谎

□李梅

偶尔抽一两根烟不伤健康、熬夜后喝杯咖啡能提神……当你做出一些行为时，大脑中的神经通路就会形成一种新的模式。一旦有了适当的外界刺激，就会转入自动执行的模式化阶段。因此，当这些行为变成习惯后，就很难克服了。《生命时报》综合美国MSN网站的报道，总结了一些常见的健康谎言，希望大家不要再继续被它们欺骗。

“只抽一两根香烟，不会伤害我。”

偶尔抽烟也可能上瘾。在压力下，抽根烟能舒缓心情。然而，10分钟过后，大脑就会释放大量的多巴胺，能让人感觉放松和愉快。

实际上，仅仅吸一根香烟就会立即损伤血管内壁，这种损伤会导致心脏病和凝血。美国梅奥诊所尼古丁依赖中心的研究者发现，有1/4偶尔吸烟的人最终会上瘾。

“窝在沙发上一边看电视一边吃零食，是种放松。”

边吃零食边看电视，每周一两次无大碍。但如果每晚都这么

做，就会养成一种坏习惯，进而损害身体健康和大脑功能。

首先，沉溺于看电视的人会多吃进71%的食物，所以他们通常会体重超重。其次，美国凯斯西储大学的研究者发现，在每天看电视80分钟的基础上再额外多看1小时，患上老年痴呆症的风险就会增加30%。

“昨晚没睡好，今天喝杯咖啡提神。”

当养成不喝咖啡就提不起精神的习惯后，无法喝到咖啡就会导致大脑中的血液流量激增，血管的这种扩张会导致头痛，让人出现疲劳和情绪暴躁的症状。

持续喝咖啡会让神经处于紧张状态。每日摄入高剂量的咖啡会降低双手的稳定性，增加焦虑感。

美国达特茅斯医学院的研究者在2007年发现，每天饮用400毫克咖啡因的人在一周后，其胰岛素的敏感性下降了35%，这就增加了他们患糖尿病的风险。

“调高音量，听得更清楚。”

如果你喜欢戴着耳机放大音

量听音乐，几次之后耳朵就会习惯这种高音量。自此以后，你听音乐时总会用高音量，而且不会意识到音量过大。

美国迈阿密大学的听力学专家发现，长时间戴耳机听音乐就会对听力造成永久性损伤。音量超过了120分贝，你的耳朵也不会感到疼痛，但损伤早已经发生了。

处理声音的内耳细胞会铆足了劲来应对这种声音刺激，并最终死于噪音压力情境下。内耳细胞的数量越少，你就更难以听到轻柔的声音，还会出现持续的耳鸣。

“开车偶尔发个短信没啥大问题。”

如果这么做一次，什么都没发生，经验会“告诉”你，开车时发短信没问题。这种重复性的安全体验会让人再也听不进安全警告。可现实中，由此所造成的事故比比皆是。

法国学者发现，用了免提装置，也会让通话者的反应时间放缓20%。所以，要么开车不接打电话，要么把这种行为与发生事故后家人的悲惨情景联系在一起，使用手机的意愿就降低了。

【健康红绿灯】

绿灯

吃燕麦有助减压



燕麦含有丰富的B族维生素和锌，这两种元素对糖类和脂肪类的代谢都具有调节作用，燕麦还含有丰富的果胶，可以有效地降低人体中的胆固醇。燕麦中的维生素E还能够保持皮肤弹性及生理机能旺盛，缓解生活工作压力。

红灯

骤冷骤热伤食管



研究显示，常吃偏硬、过烫、刺激性食物，可诱发食管癌。进入夏季，很多人在大排档吃着烤串喝冰镇啤酒，或吃滚烫的火锅喝冰饮，这种温差对食管的伤害非常大，建议大家尽量注意一下。

生活资讯



第七届北京月季文化节昨开幕

月季进入最佳观赏期 全市八大展区同时迎客

□本报首席记者 边磊/文 记者 于佳/摄

千余个品种、上百万株月季盛放五月，50余项特色月季文化活动、8条精选月季旅游路线……昨天，以“赏美丽月季，享幸福人生”为主题的第七届北京月季文化节在大兴纳波湾园艺中心开幕。市民可以到本市八大特色月季展区欣赏盛花期的美丽月季。2016年世界月季洲际大会倒计时一周年活动同日启动。

8处展区满足不同赏花需求

月季和菊花是北京的市花。北京市从2009年开始举办月季文化节，第七届北京月季文化节举办时间为5月18日—6月18日，由北京市园林绿化局（首都绿化委员会办公室）等单位主办。

今年月季文化节有八个展区：北京植物园、天坛公园、陶然亭公园、纳波湾园艺公司、繁花世金玫瑰谷、蔡家洼玫瑰情园、妙峰山镇、北京国际鲜花港。

北京花卉协会常务副会长王苏梅告诉记者，本次月季文化节展出的月季多达上千种，既有庭院月季、藤本月季、树状月季等园林应用品种，也有月季盆景、月季切花、迷你月季等适宜家居使用的月季品种，还有上千亩用于提炼精油的大马士革玫瑰供游人观赏、采摘，各种类型展出，满足市民的不同需求。

主题花“和平”纪念反法西斯战争胜利70周年

今年正值世界反法西斯胜利70周年，本届月季文化节以“和平”月季为主题花，宣传月季的文化特性，月季不仅是爱和美的象征，也是和平和友谊的象征，是兴旺和繁荣的象征。

据了解，此次月季文化节共组织主题活动50余项，既有传统的月季品种展示、科普宣传、文化推广，也安排了许多能让市民参与的活动，如月季摄影大赛、月季知识讲座、月季插花讲座，还将举办万盆月季进社区公益活动和品尝农家美食、乡间采摘的民俗旅游活动。八大展区的活动精彩不断，市民朋友可登陆首都园林绿化政务网（http://www.bjyl.gov.cn）查询具体路线和各展区的特色活动。

世界月季洲际大会倒计时一周年

昨天，中国花卉协会秘书长刘红向世界月季联合会各成员国发出邀请，诚邀各成员国和各城市参加2016年世界月季洲际大会，并和园林绿化局、市公园管理中心等领导一起为倒计时牌揭幕，宣布2016年世界月季洲际大会倒计时一周年正式启动。届时，市民能够欣赏到的月季花也将更为丰富。

价格走势预测 本周猪肉价涨菜价落

本周，受生猪收购价格上涨带动，猪肉批发价格小幅上行；蔬菜批发价格季节性回落；鸡蛋批发价格低位波动；食用油批发价格基本稳定，富强粉价格小幅上涨。

富强粉价格小幅上涨，食用油价格基本稳定。目前我国小麦生产正处于灌浆期，5月下旬将进入收获期。在新麦即将上市的情形下，为了腾库和回笼资金以备新麦收购工作顺利开展，粮库及粮商出库意愿有所增强，致使市场上小麦原粮供应充足。从市场上了解，受麸皮价格持续下降及面粉销售清淡双重因素影响，部分面粉生产厂家上调销售价格，“凯发”高筋富强粉每袋（50斤）为86元，周环比上涨1元，涨幅1.18%，面粉整体价格仍有小幅上涨空间。上周，美国CBOT（芝加哥期货交易所）大

豆期货价格周环比下降2.62%，豆粕期货价格周环比上涨1.24%，天津港进口大豆到港分销价格每吨3140元，周环比下降1.26%。受进口大豆价格持续低位波动影响，加之后期气温升高，食用油消费进入淡季，大豆油价格将继续保持在低位运行，上涨空间有限，预计本周粮油批发价格基本稳定，富强粉价格稳中微涨。

猪肉价格小幅上涨。上周，本市生猪收购价格小幅上涨，屠宰量小幅增加。顺鑫鹏程生猪周平均收购价为每500克7.17元，周环比上涨0.10%。日均屠宰量约为4384头，周环比增加2.61%。据农业部监测信息显示，4月份全国生猪存栏量月环比减少0.02%，同比下降9.4%。能繁母猪存栏量月环比减少1.79%，同比下降14.9%，生猪产能继续呈回调态势，支撑猪肉

价格上涨空间进一步增加。预计本周猪肉批发价格受生猪收购价格上涨带动，继续小幅上涨。

鸡蛋价格低位运行。受猪肉价格持续上涨影响，鸡蛋替代性作用增加，终端消费对鸡蛋需求上升。随着后期气温升高，鸡蛋缩水率增加，养殖场将减少库存量，加快流通速度，市场上鸡蛋供应应保持充足，批发价格上涨空间有限。预计本周鸡蛋批发价格继续保持稳定，在低位运行。

蔬菜价格持续回落。随着蔬菜产地已转换至北京周边，对本市供应充足，蔬菜价格继续呈季节性回落趋势，加之本周天气以晴为主，有利于蔬菜生长及采摘，预计本周蔬菜批发价格持续回落。

北京市职工物价监督总站
北京市发展和改革委员会
价格监测中心