



两头“立春”很正常 “不宜嫁娶”甚荒唐

4日，立春。一些细心的公众会发现，马年含有两个立春日。天文专家表示，由于今年春节相对较“早”，而明年春节又相对较“晚”，所以，马年出现了我国传统历法中的一年两头春”现象。

天文专家同时也表示，马年“两头春”系我国历法推演所致，属正常现象，公众不必大惊小怪。

据了解，所谓“一年两头春”也称“双春年”，是指在农历的一年中有两个立春之日。具体到农历马年来说，2014年1月31日开始进入农历马年，而直到2015年的2月19日才会迎来下一个农历新年，所以，农历甲午马年就包含了两个立春日，即马年的正月初五立春(2014年2月4日)和同年腊月十六(2015年2月4日)再次立春。

中国天文学会会员、天津市天文学会理事虞志球表

示，大凡农历有闰月的年份(如马年有个闰九月)均是年初年末都有立春日即“两头春”，其随后的一年全年无立春日即“无春”，其余年份立春日或在年初或在年末。“这种规律以19年为周期，循环往复，个别年份稍有出入。”

民间有些人认为，春代表桃花，两次立春意味“第二春”或“梅开二度”，如果在这样的年份结婚，婚姻会不稳定，很可能会离婚，一辈子要结两次婚。因此，“双春年”不宜嫁娶。

天文专家明确表示，“两头春”完全是正常的历法现象，与吉凶祸福、婚丧嫁娶无关。因此，公众千万不要被“‘两头春’不婚不育”等迷信说法所误导。

(周润健)

一项300万名网友参与的调查显示 四成网民突破肥胖警戒线

调查结果显示，男性的超重肥胖率为39.8%，50.9%的人连续5年体重只升不降；女性的超重肥胖率为38.7%，49.3%的人过去5年一直在长胖。“不仅我国，全世界肥胖人群的比例都在上升。”北京协和医院内分泌科副主任医师李乃适告诉记者，世界卫生组织发布数据表明，全球目前至少有10亿成年人超重，3亿人肥胖。国人的肥胖率和超重率一直在大幅增长。2011年，上海交通大学发表研究显示，目前中国人肥胖增长的速度已居全球第二。世界卫生组织预测，到2015年，中国50%~57%的人口会超重。有专家曾这样描述我国肥胖率上涨速度：“过去10年，国人增长的体重几乎等于西方人过去30年增长的体重。”

肥胖带来的严重后果无疑是健康代价。“肥胖是多种慢性病的基础，与代谢综合征形

影不离。”李乃适说，肥胖不仅会导致高血压、高血脂、糖尿病、心血管疾病等慢性病，还可能引起呼吸系统、骨关节炎等问题，严重影响生活质量。临床研究还发现，肥胖与很多肿瘤发生有关，比如前列腺癌、乳腺癌等。据统计，全球每年因肥胖造成的直接和间接死亡达30万人，成为仅次于吸烟的第二个可预防的致死性危险因素。调查结果也印证了这个结论。在参与调查的人中，超过五成人认为肥胖对健康有影响，并为此自卑，变得敏感。

通过对超重肥胖人群的调查，发现他们在生活方式上有一些共通的地方。

近日，“39健康网”发布了《2013年中国网民健康体重调查报告》。按照目前国际通用的体重评价指标——体重指数(体重(千克)/身高(米)的平方)计算，在参与调查的300多万网友中，有23.2%的人超重，15.8%的人达到肥胖标准。与中国超过6亿的网民数量相比，300万的样本量或许只是冰山一角，但网友日益肥胖的现实却不可忽视。

43.3%的胖人晚餐很丰盛，50.9%的人吃东西很快，56.6%的人很少运动，35.5%的人压力大，还有31.8%的人喜欢一边上网或看电视，一边吃东西。另外，有57.3%的人平时久坐，30.8%的人每周吃3次以上快餐。在李乃适看

来，这些生活习惯，是导致肥胖的直接原因，“吃得多，动得少，热量总摄入大于支出，长期如此，肯定会发胖。”



需要提醒的是，体重指数超过24的人应该马上调整生活方式，并长期坚持了。在饮食上，中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红建议，减

肥者可以通过中国居民膳食宝塔中的食物种类，制订减肥时吃的食物质数量。在原有基础上，一般只需要减少粮食类、肉类、油、糖，对坚果和水果限量就行了。在主食和肉蛋奶中，挑选能量比较低的品种。比如奶类可选择低脂奶而不是脂肪高的奶酪；蛋可以

不吃炒的而吃白水煮蛋等。早餐吃好，晚餐可以少吃。另外，运动减肥需要定制长期计划，30分钟以上的有氧运动才能减重。如果单位离家近，可以每天走路上下班，减肥效果很明显。最后，上班族要改变久坐的习惯，企业也有义务管理好员工的健康，为员工留出做间操和休息的时间，制订控制员工体重超标的方案，比如把体重纳入晋升条件等。

(瞿晟)

世界卫生组织： H7N9 禽流感患者或增加

世界卫生组织4日在日内瓦表示，与去年H7N9禽流感疫情初次暴发时类似，最近数周确诊人数持续增加，并集中于中国某些地区。随着冬季延续，偶发性人感染H7N9禽流感病毒的患者数量预计会增加。世卫组织及中国卫计委均表示，未发现H7N9病毒具备有效人传人能力。世卫组织新闻发言人格伦·托马斯当日在例行发布会上通报，5例来自中国的H7N9禽流感病毒新增病例，患者分布在广东、湖南、福建和浙江省，所有患者均有活禽或活禽市场接触史。

托马斯说，从2013年3月出现首例人感染H7N9禽流感病毒至2014年2月4日，全球已确诊286例H7N9禽流感病毒感染者，死亡60例，其中6例出现在中国香港和台湾，其余病例均出现在中国内地。

国家卫计委通报，截至目前，绝大多数病例仍为散发，未发现病毒具备有效人传人的能力。

下一步，卫计委将继续指导各地做好早诊早治和重症病例救治，全力减少重症和死亡病例发生，同时继续落实好各项防控措施。

(据人民网)

科普： 森林漫步为何有益身心

在森林中漫步，会让人觉得身心舒畅，也有益健康。日本一项研究认为，这背后的重要原因之一可能是在森林中散步时，被称为植物杀菌素的一类芳香成分会被人体吸收。

植物杀菌素是松树等树木释放的一类挥发性化学物质总称，对病原菌有杀伤作用。“芳香疗法”的精油中也含有很多植物杀菌素，曾有报告显示，植物杀菌素具有降低血压并提高免疫力的效果。

日本旭川医科大学名誉教授中村正雄等人进行了一个实验，他们让4名男性在森林中散步1小时，然后采集10毫升血液，并用气相色谱分析血液成分。结果发现，在实验者的血液中，与植物杀菌素有关的多种化学物质的浓度比散步前升高了。

中村正雄指出：“植物杀菌素被肺吸收后，很可能在血液中得到浓缩。这一发现将有助于弄清在森林中散步心情会变好的原因。”新成果将于下月的日本森林学会年会上正式发表。

(蓝建中)