



全国期发数第一女性报  
全国地方报百强之一

凤眼看世界 见证她时代

# 今日女报

凤网 www.fengone.com  
中国十佳女性网站

新闻热线 0731-82333623



官方微博  
@今日女报

官方微信  
jrnbeixin

2014.8.1~2014.8.4 第2458期 社长、总编辑：王伏虎 逢周二、周五出版 国内统一刊号：CN43-0016 邮发代号：41-7

应付了“见光死”，还得防“见饭死”

B01版

喝水中毒，还有一种“杯癌”

A08版

2014长沙首届国际气球嘉年华开幕

B05版

## 周永康身边的女人们遭遇了什么

A06版

### 欢乐潇湘

7月30日，怀化通道双江镇政府组织“欢乐潇湘 幸福怀化 和谐通道”大型群众文艺汇演选拔赛系列活动。共有来自各村和社区400多名演员23个节目进行了海选。

摄影/尹序平



### 17级台风中救16人，“准新郎”被海浪卷走

A05版

### 卖房筹彩礼后租婚房，秘密泄露杀机潜伏

A04版

■凤网网事

#### 离婚易得高血压

美国《健康心理学》杂志刊登一项新研究发现，离婚会导致血压升高，增加心脏病、中风和肾病危险。

新研究中，美国亚利桑那大学科学家小组对138名刚离婚或分居的参试者进行了问卷调查，内容涉及离婚后睡眠状况等问题。在为期7个月的研究中，研究人员给参试者测量了三次血压。结果发现，大部分离婚者几个月后血压明显升高。

新研究负责人坎德拉·克里茨博士表示，正在经历离婚的人，睡眠更易受到影响，压力

大、睡眠质量差，血压问题就会更突出。研究发现，睡眠问题每增加一个级别，收缩压就会增加大约6毫米汞柱。存在睡眠困难问题的人应该接受帮助，否则会导致更严重的健康危害。

新研究指出，如果离婚或分居后睡眠问题持续大约10周，通常不会导致高血压。然而，睡眠问题持续时间超过10周则容易产生累积的不良影响。而血压本身就偏高的人离婚后更不可掉以轻心。因为高血压会导致心脏病和中风发作危险增加三倍。高血压还会损害肾脏和眼睛，并与阿尔茨海默症密切相关。

#### 常吃糖，皮肤老得快

据英国《每日邮报》7月21日报道，英国著名抗衰老专家丹尼尔·赛斯特博士进行的一项新研究发现，经常吃甜食不仅会增加腰围，还会导致人体过早老化和皮肤受到损伤，且这种现象在女性月经期间尤为突出。

除了紫外线过度照射和吸烟以外，皮肤病学家已经准确地找到了影响皮肤老化的因素——晚期糖基化终末产物。吃糖过多会导致葡萄糖分子与胶原蛋白中的蛋白质粘

合起来，这种黏性会把皮肤粘连在一起，形成晚期糖基化终末产物。这一物质会让皮肤中的弹性纤维变得僵硬，形成皱纹和斑点。35岁后发展尤为迅速。

营养学家建议，女性在月经期间应当避免食用含有精制糖的食物，多食用含有镁元素（如可可）和铁元素（如花椰菜和芝麻）的食物，因为这些食物能让大脑中生成血清素，从而起到调节情绪的作用。