**签到有趣百科**

**1、易怒的人伤口好得慢**

研究人员进行了一项研究，测试结果表明，对于不能控制愤怒情绪的人来说，测试中的小伤口需要4天以上时间才能痊愈，约是好脾气的人的3倍。研究人员推测说，易怒的人应激激素皮质醇分泌量比较高，这可能是他们伤口难以痊愈的原因。

**2、移动家具可以改善心情**

人在受到外界压力时，心理的平衡被破坏了。压力越积越多，就容易使人产生紧张和焦躁的情绪，如果从内心无法找到宣泄的出口，这时可以借助外部环境的有序来刺激内心，如重新布置家具，就会给心理带来愉悦感，这对缓解焦躁情绪确实大有裨益。

**3、“巴纳姆效应”**

人们常常认为一种笼统的、一般性的人格描述十分准确地揭示了自己的特点，心理学上将这种倾向称为“巴纳姆效应”。拿算命来说，那些求助算命的人本身就有易受暗示的特点。当人的情绪处于低落、失意的时候，心理的依赖性大大增强，受暗示性就比平时更强了。加上算命先生善于揣摩人的内心感受，稍微能够理解求助者的感受，求助者立刻会感到一种精神安慰。算命先生接下来再说一段一般的、无关痛痒的话便会使求助者深信不疑。

**4、男性每天凝望靓女数分钟，寿命延长4至5年**

英国研究人员耗时5年对200名男性进行的一项实验发现，每天都能凝望漂亮女性的男性，血压相对较低，脉搏跳动较慢，心脏疾病也较少，平均寿命可以延长4至5年。而凝视美丽的女性10分钟，健身效果差不多相当于做了30分钟的有氧运动。

**5、“出点丑”心情更开朗**

著名心理学家埃利斯发明了一种“打击羞耻”的练习方法：让人在公交车上大声地报站名，或是跟陌生人借一块钱等等。做完这些“蠢事”后，人们觉得很多担心的事“不过如此”，从而心情大好。

**6、喝咖啡可让人易妥协**

澳洲一项新研究发现，喝咖啡不只能提神，更有令人“耳软”(听话)的奇效。昆士兰大学心理学院的研究人员请来140名学生，询问他们对安乐死及堕胎的看法。其后，他们获安排喝橙汁或咖啡，再看一些跟他们意见相反的游说文章。结果显示，喝咖啡的学生较容易改变立场。

**7、父亲年纪大，孩子易患精神分裂**

研究人员发现，父亲的年龄每增加10岁，孩子成年后患精神分裂的几率就增加50%，出生时父亲年纪在50岁以上的人，患精神分裂的风险比出生时父亲年龄在21—24岁的人高4—5倍。这项研究的负责人认为，随着年龄的增长，男性精子发生基因突变的可能性大大增加，从而导致孩子成年后患精神分裂及其他疾病的风险提高。

**8、为什么女性更易患抑郁症**

一些医学专家说，由于基因、心理及生理特征的不同，女性比男性容易患抑郁症。在世界范围内，女性遭受抑郁症困扰的几率是男性的两倍。女性易患抑郁症的原因主要有：一是基因因素，遗传因素提高了女性患抑郁症几率的50%；二是女性更容易紧张；三是妊娠、产后的特殊生理时期。

**9、人在饿的时候爱乱花钱**

研究人员发现，人在饥饿时会分泌一种“饥饿激素”，这种激素会提高我们对食物的注意力，同时会对大脑施加影响，让我们对货架上的食物垂涎欲滴。参与研究的神经病学家达格赫说：“这种激素会对整个大脑产生影响，人们会认为食物更有诱惑力，同时在购买其他商品时也变得更加大方。”

**10、独身者早死率比已婚者高一半**

一项为期8年的调查研究发现，从未结婚者在调查期间的死亡率比已婚者高58%。美国疾病预防中心的一份报告指出，与单身和离异或者鳏寡人士相比，已婚人士在吸烟和喝酒方面更为节制，生活方式更健康，有助于降低患心血管疾病、癌症和呼吸道疾病的风险。

**11、养狗比养猫更有利于身心**

研究发现，养狗主人较少患低血压症与胆固醇偏高症，较少患有身体不适症，发展成严重医学疾病的几率也较小。而与养狗相比，养猫却不能改善健康。在帮助防止癌症与癫痫症等严重疾病发生方面，狗可以发挥人类类似“早期预警机制”的作用。

**12、自言自语有益健康**

研究人员表示，如果你的唠叨让朋友觉得不耐烦，或者找不到合适的倾听者，不如自言自语。与自己说说你的烦恼与不满，一来可以调节自身情绪，二来能够理清头绪，帮助自己更理智地看待事情。而且不会耽误别人的时间，更不会泄露自己的隐私。

**13、电子游戏帮你锻炼**

科学家们发现，人在玩电子游戏时，心率加快、呼吸急促，身体因此消耗更多的能量。佩里博士认为，如果不能参加真正的体育锻炼，玩游戏也能帮着减肥，至少比傻坐在沙发上，吃着薯条看电视好， 但前提是玩的时间不能太长。

**14、偷点小懒有助于你长寿**

公共健康专家说，天天早起，忙忙碌碌的人可能过早地“钻进坟墓”。不时地偷个小懒，不仅能减轻工作压力，还是长寿的关键。研究表明，中午小憩片刻比打网球更有助长寿。老人总是跑步锻炼反而会消耗本来用于细胞再生或抵抗疾病的能量。心理专家称，就算躺在家里做白日梦，那也是大脑在处理重要的信息，你的思维反而更活跃。

**15、理发有助缓解不良情绪**

研究人员发现，从美发厅出来的妇女，不仅看起来漂亮，而且她们的情绪也明显地变好。心理学家认为，一个人在情绪变坏时，若能改变一下发型，可以抑制坏情绪的早期发作及干扰引起抑郁症的激素的产生。

**16、少做家务能防过敏**

有研究认为，过敏性疾病和自身免疫性疾病的暴发都是因为现代社会太干净了。但是罪魁祸首不仅仅是灰尘。调查表明，孕期或产后的妇女经常使用清洁设备，孩子7岁以前易患哮喘的几率会升高41%。因为一些室内清洁剂释放的化学物质会严重损害儿童的呼吸道。

**17、爱脸红的人更容易被原谅**

人是唯一在尴尬时脸会变红的灵长类动物，这个信号让人们的内心情感表露无遗。心理学家雷·克罗兹分析，人们通过脸红的方式，发送出对群体致歉的信号，这能让人们知道脸红人已经认识到自己的错误，让人们更快地原谅你。

**18、吵闹音乐激发脑力**

研究发现，人内耳里的球囊只对超过90分贝的音量敏感。而球囊和大脑处理性、快乐和饥饿感的区域相连。如果通过高分贝音乐的刺激使这些欲望得到满足，我们内心就会非常平静、幸福。不开心时，可以用高分贝音乐激发你的“快乐激素”。

**19、手干净的人更容易宽容他人**

一项研究将受试者分成两组，第一组要求洗手，第二组则不用。这些人同时观看了一段3分钟有关吸毒成瘾的电影片段，接着研究人员要求两组人对该电影片段做出评价。结果发现，洗过手的受试者对不道德行为的容忍度要高于没有洗手的人。可见，手干净的人更愿意宽容和原谅他人。

**20、一个小动作、判断你是否真的脱发**

一、用食指和拇指捏住接近头皮的地方，捏50—60根头发然后轻轻往外捋。正常人薅下来的头发不会超过六根；二、先三天不洗头，用五根手指插入我们的头皮，并拢手指，用指侧的力量夹住头发往外捋，一组作为四个方向，头顶、右侧、左侧以及后脑，一组薅下来的头发超过10根，说明存在异常脱发，及时就医。

**21、笑点低可能是老年痴呆前兆**

《阿尔兹海默病杂志》的一项研究指出，有着不寻常的幽默感包括不合时宜的大笑，这很有可能是老年痴呆的前兆。该怎么判断一个人的笑是否是病态笑呢？一、笑的时候要与情境相符合，即对情境的正常反应；二、能控制住笑的时间和程度，如果不能，则可能属于病态笑。

**22、女生熬夜过久可能会变成“男生”**

大半夜还在追剧、打游戏、刷视频，身体就会增加雄性激素、内分泌紊乱，开始长胡子、长腿毛、胸部变平、声音变粗、喉结变大，成为一个彻头彻尾的“女汉子”。

**23、正常人的头发其实是白色的**

正常人的头发其实是白色的，之所以呈现出黑色，是因为毛囊里的黑色素细胞通过酪氨酸转化成了黑色素，把原本的白头发染黑了。而出现白头发是因为，35岁之后黑色素细胞逐渐老化，直到彻底消失。

**24、为什么“喝水都会长肉”**

饮食过于重口味，也就是盐吃太多了。因为人摄入盐后喝的水要比正常情况多很多，如果摄入盐太多，血液中的钠含量就会上升，钠与水结合后会是水在体内累积，这些水短时间内不会通过体液被排出，造成血容量增加，就会身体肿胀，只进不出。

**25、经常喝碳酸饮料会加速近视度数增加**

经常喝碳酸饮料会导致近视度数增加，碳酸饮料能使体内的钙含量减少，导致巩膜中钙的含量下降，减弱眼球壁的坚韧性，慢慢失去正常的弹性，眼睛就很难有效抵制近视性离焦造成的眼球变长的趋势，近视度数会不断加深。

**26、谈恋爱还能治病**

研究发现，看恋人的照片可以减弱大脑中疼痛处理区的活动，起到类似于扑热息痛片或者可卡因等麻醉剂的作用，最多可以将疼痛感减少36%-44%，且强烈的不适感也能减轻约13%。

**27、照镜子真的可以延缓衰老吗**

镜子能反射低热量非电离辐射。当我们照镜子时，能提高血液中的防氧化性和酶的活性，从而提高身体的生物功能性，让你老的更慢。

**28、这三个表现证明你正在长高**

一、当身体各方面都正常，当骨头一直疼，尤其是膝盖，那么你正处于长高的生长痛之中；二、当你发现自己在某段时间特别能吃，还经常那个吃饱了就饿，那么你可能正在长高；三、长高时你会做梦，梦到自己下楼梯时忽然踩空。

**29、人睡觉时为什么会突然抖一下**

这其实是临睡肌抽跃现象，是一种睡着不久后身体的一种无意识肌肉抽搐，并且伴有踏空感。研究表明，70%的人都有过突然抖一下的情况，但其实这并不会对我们的身体有影响，是一种正常的生理现象，跟眼皮突然跳一下是一样的。

**30、水喝太多会中毒**

我们人体每天应该要摄入2500ml左右，但不能一次性摄入这么过量的水，当水的摄入量远远超过身体排出量时，过多的水分就会滞留在体内，导致体内血浆被稀释，使血浆中的钠离子浓度降低，引起水中毒也叫稀释性低钠血症，会出现疲惫、食欲减退、恶心呕吐等症状，严重时会对神经系统造成永久性损伤。