五大攻略缓解女性手脚冰凉

秋冬季节,许多女性经常感到手脚冰冷,如果是疾病原因引起的,自然需要先治疗疾病。对于非疾病原因的手脚冰凉,就要从日常生活各方面来着手解决。

攻略1:勤运动、勤甩手

建议女性朋友一早起来做做运动,以比走路快、比跑步慢的速度快步往前走,双手顺便甩一甩,走上30分钟,促进气血运行,全身就会暖呼呼。由于一早就让血液循环和新陈代谢加速,所以整天都会充满活力,不容易发冷。

攻略2:补充维生素E

维生素E有助扩张末梢血管,对于末梢血液循环畅通很有帮助,但维生素E的效果较缓慢,须持续3个月才可见效,而且每天必须服用210-250IU才够。

攻略3:多吃坚果、胡萝卜

日常食补法也可以让手脚暖起来。如坚果类的核桃仁、松子等,蔬菜类的胡萝卜、甘蓝菜、菠菜等,水果类的杏、桃、木瓜等,都是食补法的最佳选择。其他如牛肉、羊肉、糯米、糙米、黄豆、豆腐、芝麻、红糖等都属于温热性食物,是手脚冰冷的人应多选用的食物。

攻略4:培养吃辛辣食物的习惯

辣椒、胡椒、芥末、大蒜、青葱、咖喱等辛香料可促进血液循环,平常饮食时可搭配食用。例如做菜时放点儿辣椒、喝汤时多加点儿胡椒粉,吃水饺时吃点儿大蒜,无形中吃进好多辛香料,手脚自然就不冷了。

攻略5:常吃温补食物

许多中药都可改善及预防手脚冰冷,如人参、党参、当归、丹参、鹿茸、玉桂、肉苁蓉、仙茅、桂枝、麻黄、干姜、肉豆蔻、草豆蔻等,不论是泡茶、熬煮、入菜,都可缓解手脚冰冷。

(据人民网)

金山安全播报↘

新远控木马一按空格就触发

11月16日,金山毒霸云安全捕获到一类远程控制木马,木马创建的快捷方式使用空格作为快捷键,按一次空格键,木马就执行一次。当木马程序被某些杀毒软件删除时,按空格键会立刻报错。

金山毒霸安全专家指出,这种新型远程控制木马寄生于某些热门游戏破解补丁或游戏修改器中,传播者声称该游戏破解工具或游戏修改器会被杀毒软件误报,要运行时必须关闭杀毒软件。这种描述很容易突破玩家的心理防线,若玩家关闭杀毒软件后运行所谓"游戏修改器或破解工具"。一个远程控制木马会立刻运行,病毒同时会创建一个快捷方式,使用空格键来运行该快捷方式。

部分杀毒软件在处理该病毒时,只是删除了病毒执行文件,而未将病毒创建的快捷方式删除。中毒用户按空格键时,就会立刻报告"加载twain32.dll时出错"。由于该病毒的最终目的是远程控制用户电脑,使玩家面临极大危险。金山毒霸安全专家建议,网友遇到这种情况立刻使用金山毒霸强力查杀。

保养颈椎 一天抓好八个时间点

有专家说,现在近九成的白领都有或多或少的颈椎、肩颈问题,主要是因为长时间保持同样的坐姿导致的肩颈乳酸堆积,经络不通,气血循环不畅。

与其等到颈椎受伤时再去接受长期繁琐的治疗,还不如抓住八个时间点,现在就好好保养颈椎。

7:00 早晨主动调温

无论冬夏,都要给颈椎以舒适的温度。即使是为了美丽,也要准备一件披肩,以保护好颈背部。偶然有受寒现象,煎一碗祛寒汤:材料是红糖2汤匙、生姜7片,水煎10分钟,饮用1-2次就可以赶走寒气。

10:00 5分钟的颈椎操

即使身处人多的办公室,你也可以很好地保养颈椎,比如利用工间休息练习一下颈椎操:端坐,全身不动,只有头部运动,分别做低头、抬头、左转、右转、前伸、后缩;顺、逆时针环绕动作。每次坚持5分钟,动作要轻缓、柔和。

14:00 两种按摩的方法

经过一上午的工作,到了下午两点钟,可能脖子早已疲惫不堪,精力有些不支,这里有两个最简单的急救方法:

(1)脖子后面,从头颅底端到躯干上部这一段分布着百劳穴的3个点。在不遗余力工作时,不妨抽出短短几分钟来按摩这3个反应点,即刻缓解颈椎疲劳,放松全身。

(2)两手手指互相交叉,放在颈部后方,来回摩擦颈部,力度要轻柔,连续摩擦50次,颈部发热后,会有很放松和舒适的感觉。

18:00 做做户外运动

软骨组织的营养可不是通过血液供给的,而是通过压力的变化来进行营养交换。如果缺乏活动的话,软骨就会营养不良,进而导致退化,增加户外活动是养护颈椎的方法之一,有利于颈椎保养的运动项目是游泳、打羽毛球等。

20:00 晚餐营养骨髓

你可能没有足够时间准备健康、营养的早餐和午餐,那晚餐的时候就可以吃一些营养骨髓的食物。中医认为,胡桃、山萸肉、生地、黑芝麻、牛骨等具有营养补骨髓的功能,可以把这些材料加入到你的晚餐中,以起到强壮筋骨、推迟脊柱蜕变的效果。

21:00 学学大鹏展翅

看电视的时候,你可以学一学大鹏展翅:轻轻弯腰至90度,两个手臂像大鹏飞行一样伸展开,但不要将头抬起来,手臂越高越好,坚持5分钟。这个动作可以帮助你增加颈椎部位肌肉的韧性。

22:00 享受中药热敷

将小茴香些许、盐半斤一起炒热,装入布袋,放在颈背部热敷30分钟。每日1次。可改善颈背部血循环,缓解肌肉痉挛。注意温度别太高,时间也不要太久。

23:00 选择健康枕头

枕头和床也是颈椎的亲密伴侣,枕头过高或者过低,床垫过于柔软都会连累颈椎。枕头宽度应达肩部,中间低两端高的元宝形保健枕头对颈椎有很好的支撑作用;对于颈椎不好的人来说,木板床、棕绷床是上选,而那种过分柔软的床肯定不利于保养颈椎。

(据《扬子晚报》)

木瓜能丰胸?香蕉能让人摆脱抑郁?

蔬菜水果并无神奇功效

木瓜能丰胸?香蕉能让人摆脱抑郁?火龙果能缓解重金属中毒?葡萄能增强免疫力抗衰老?这些看似平常的水果真的有这样神奇的功效吗?

"一直听别人说吃木瓜能丰胸,但是自己吃了一段时间,也没觉得有多大效果。后来又听说要把青木瓜榨成果汁喝才有效果,坚持了一阵,也不见效果。可能是个人体质不同的原因吧,就权当美容了。"白领刘女士说。

水果神奇功效无依据

水果、蔬菜除了补充人体所需的维生素等营养成分,真的还有那么多神奇的功效吗?

就此,美国普渡大学农业与生物系食品工程专业博士、科学松鼠会成员云无心说:"水果蔬菜中除了维生素,还有矿物质、多酚化合物、膳食纤维等。每种蔬菜水果都含有这些成分,只是不同的蔬菜水果所富含的营养素种类不一样。其实,说吃葡萄可以增强免疫力、抗衰老不能说是完全错误的。但是,其他蔬菜水果也可以,葡萄不见得就比别的更好。如果一个人缺铁,那么吃一些含铁丰富的食物,当然会'有效';如果一个人便秘,吃一些纤维素多的食物,会'有效'……食物只是给人体提供所需要的营养成分。如果一个人缺乏某种成分而一种食物正好又含有很多这种成分,那么吃它就'有效'。但是吃更多,也不会有多大额外的作用。现在,食品科学界确实是在寻找一些除了满足基本营养需求之外,还有'额外好处'的功能食品。也有一些食物显示了'有希望',不过总的来说,这些功效并非很确定,而且即使'有效',作用也是有限的。"

对特定饮食功效的传言,空军总医院营养科副主任医师刘东莉也指出,"水果蔬菜具有神奇功效,这种说法本身就是错误的。每一种食物都有它特定的营养素,说木瓜丰胸,主要是指木瓜中含有黄酮,黄酮是一种类似于激素的东西,对于丰胸会起到一定的作用,但木瓜除了含有黄酮,还含有蛋白酶、胡萝卜素等。而黄酮也不只是木瓜才有,黄豆中也含有这种成分,只是说木瓜中可能相对更多一点。说吃香蕉能让人的心情愉悦,主要是因为香蕉中含有五羟色胺,这是一种能刺激人心情愉悦的元素。而说火龙果能缓解重金属中毒,主要是维生素C的功效,但相比而言,猕猴桃、枣所含的维生素C比火龙果更多。"

均衡饮食最健康

那么,怎样才是正确的饮食方式呢?云无心说,"应该控制总量,保证食物的多样化。对于多数中国人来说,应该注意减少盐和饱和脂肪(肥肉、奶油等)的摄入,增加优质蛋白、蔬菜水果的食用量。"

刘东莉还说,"每一种水果都含有不同的营养成分,没有一种食物是能涵盖所有营养素的。最好是均衡饮食,在吃蔬菜、水果的时候也不要太单一,最好是五颜六色的都吃,因为不同颜色的蔬菜水果含有不同的营养成分。只有达到平衡才是健康的饮食。"

(据《生命时报》)

逼自己出点"养生汗"

现代人出汗太被动

人出汗有两种方式:主动出汗和被动出汗。在公交车上挤得出汗,被太阳晒得衣服都湿透了,被工作压力所困扰,烦躁焦虑,急得额头渗出汗珠——北京大学第一医院皮肤性病科教授朱学骏表示,这些出汗方式大都非常被动。总体来说,因为天气、环境或心理压力造成的出汗称为被动出汗,只有因运动而产生的排汗才是主动出汗。

调查显示,现在,在城市里,能经常运动的人比例只占到28.2%。这说明,现代人的主要出汗方式都是被动出汗。

中医上也有动汗和静汗之分。养生保健专家、广州中医药大学教授傅杰英说,由于天气环境原因引起的出汗属于静汗,相当于被动出汗。不少异常的静汗需要引起注意,比如自汗、盗汗等。有些人不热、不运动时前心后背会出汗,且容易疲劳、感冒、心慌,特别怕风怕冷,这叫自汗,是气虚的表现。夜晚一睡着就出汗,叫盗汗,是阴虚的表现。

学会主动出汗最重要

长期使用空调、缺乏运动,让现代人的毛孔变得越来越迟钝。对于不爱出汗或没有时间运动的人来说,怎样才能多出"主动汗"呢?专家们建议,在生活中,不妨试试以下几招:

运动前喝点儿热水、热粥。专家说,运动前喝杯热水或热粥,让毛孔进入蓄势待发、将开未开的状态,再锻炼一段时间,就能让毛孔全部打开,汗出透了,一通百通。但运动后一定不要马上吹空调、风扇或洗凉水澡,要耐心等汗消退。

巧用生姜促汗出。傅杰英说,生姜是个好东西,既散湿暖脾胃,又走表开汗孔。不得不在空调环境中上班的人,可以坚持喝点生姜水,比如茶叶加生姜片泡水、煮生姜红枣水等,促进排汗。

从膝盖开始自我发热。长期在写字楼上班的人,可以用热水袋、暖宝宝等来增加排汗。每天上班后将一个暖宝宝贴在膝盖上,让人体自发生热,深入皮肤。回家后用热水泡脚也能达到同样的效果。

静止一小时。可以给自己制定一个计划,每天定时关掉空调,静静地坐一个小时,培养身体主动出汗的能力。

傅杰英最后提醒,不能一味地追求多出汗,户外活动不要让自己过于疲劳。出汗后切忌喝冰镇饮料,要适当补充常温下的白开水或淡盐水,少量多次摄入。

(据《解放日报》)