美国《健康》杂志推荐

长寿之国 健康七秘诀

谈到长寿和养生,各个国家都有一些独到的经验。据美国《健康》杂志研究报道,有两组国家的长寿人群值得我们学习,第一组是希腊、意大利、日本、哥斯达黎加等长寿者居多的地方,第二组则是墨西哥、冰岛、日本、希腊和喀麦隆等心脏病、抑郁症、癌症发病率较低的国家。以下是科学家总结的这些国家长寿者的共性,不妨逐一实践。

少吃20%。第一组国家的人们普遍食量较少,平均每餐比世界其他地区少20%。他们通常不会在饭桌上摆一大盘食物,而是用小盘取食。

爱吃素食。长寿地区的人都把肉食当做"佐料",以素食为主食。素食除了含有大量抗氧化剂外,卡路里含量也很低。

学会训练口味。豆腐、沙拉和海带等食品虽然不如脂肪、糖类和盐分含量高的食物可口,但可以从少到多,循序渐进地训练自己的口味。

慢慢享受食物。虽然不必每餐都开火做饭,但是即便叫外卖也要坐在餐桌旁享受,每餐最少保证20分钟,既可以享受美味,又能防止吃得过多。

培养运动意识。把运动当做一项"家务事",抓住生活中一切可以锻炼的机会,如做家务、跑菜市场、步行去超市购物、上楼梯等。

多外出。强大的家庭、社会关系也是长寿的必备要素。和生活习惯健康的人交朋友,朋友的好习惯具有"传染性"。研究表明,加入一些志愿者组织、慈善组织同样可以增寿。

学会自我调节。即便是最长寿的人也有感到压力、抑郁的时候,跑步、与朋友共进晚餐都是不错的减压方式。养成长期的好习惯后,偶尔放纵一下,吃些高脂食品也没关系。

(据《科技日报》)

金山安全播报↘

宏病毒复活 干扰访问淘宝网

"抓狂,打开淘宝网址时总是跳转到119.161.219.52"。近日,网友小天准备上淘宝买几件春装时,却发现怎么都打不开淘宝网,在网上搜索答案时发现大量网友遇到类似问题。金山毒霸安全中心指出,这些现象与一个宏病毒的感染有关,使用金山毒霸查杀即可修复。

普通网友对宏病毒已相当陌生,而在几年前,宏病毒可是风光无限:很多企业网管为宏病毒大伤脑筋。在宏病毒感染时,会发现大量Word文档不能正常使用。

金山毒霸安全专家指出,宏病毒寄生在DOC后缀的文档中,用Word打开染毒的DOC文件,就能触发。这个劫持淘宝网流量的宏病毒就是这样,病毒运行后会修改hosts,将淘宝网指向119.161.219.52,病毒可能会继续利用这种手法来推广钓鱼网站,给访问淘宝网的用户造成威胁。目前,这个网站已关闭。

金山毒霸安全专家指出,宏病毒再度复出,网民须小心处理来历不明的DOC文档。若出现上述现象,可尽快使用金山毒霸查杀修复。

立春后,做好营养补充计划

一年之计在于春,从立春开始,顺应春季自然界万物生机勃勃的气象,注意调养身体,就会使自己有强健的体魄迎来新的一年。

做好一年的营养补充计划

通过保健品补充营养素,往往需要2—3个月才能见效。在春天即将来临之际,美国"福克斯"网站邀请美国得克萨斯州健康科学中心注册营养师杰西卡·安德森提醒大家,为自己列份清单,做好一年的营养补充计划。

钙。人体需要钙来保持骨骼健康,预防骨质疏松。

建议:如果你不喜欢牛奶、酸奶、奶酪等富含钙质的食物,可以考虑钙补充剂。每次不要超过500毫克,同时应该补充维生素D或多晒太阳。但要注意,易患肾结石的人以及70岁以上女性不宜服用钙补充剂。2010年的一项研究发现:绝经后女性使用钙补充剂会增加心脏病风险。

铁。它对维持红细胞的正常功能至关重要。

建议:一般来说,只有贫血患者才需要服用铁补充剂。如果只是轻度缺铁,最好采用食补,尤其是处于月经期或妊娠期的女性,可以多吃些肝脏和其他动物内脏,或者瘦肉、海鲜、坚果和绿叶蔬菜等。

钾。钾能降低血压,缓解心律失常,对抗体内过多的钠。

建议:正使用呋塞米(速尿)等排钾利尿药治疗高血压或心脏病的人,可以考虑使用钾补充剂,多吃香蕉、葡萄干、柑橘等富含钾的食物。但要注意,老年人和肾病患者不宜摄入过多钾。

β-胡萝卜素。β-胡萝卜素也是一种抗氧化剂。

建议:β-胡萝卜素有助于保护视力、增强免疫力、改善皮肤。但2004年的一项研究发现,β-胡萝卜素补充剂使吸烟者更容易罹患肺癌。因此,如果您吸烟,不宜服用这种补充剂。胡萝卜、红薯、青椒等食物是不错的选择。

复合维生素。少数研究声称复合维生素有助于预防乳腺癌,但美国国立卫生研究院认为,这一好处只对营养不良人群有效。

建议:经常饮食不规律的人可以补充复合维生素,但不要指望它有什么治病延寿的功效。

立春之后 饮食忌酸辣

另外,立春后的饮食养生要考虑春季阳气初生,宜食辛甘发散之品,不宜食酸收之味。在五脏与五味的关系中,酸味入肝,具收敛之性,不利于阳气的生发和肝气的疏泄,饮食调养要投其脏腑所好,即"违其性故苦,遂其性故欲"。

具有酸收性质的蔬菜有:西红柿、柑、橙子、橘、柚、杏、木瓜、枇杷、山楂、橄榄、柠檬、石榴、乌梅等。

立春后还可以有目的地选择一些柔肝养肝、疏肝理气的草药和食品,草药如枸杞、郁金、丹参、元胡等,食品选择辛温发散的大枣、豆豉、葱、香菜、花生等灵活地进行配方选膳。与冬季不同的是,立春后麻辣火锅、羊肉等也要少吃,因为这些食物都可能损耗阳气,导致上火。

(据《生命时报》)

英国营养师详细分析

心脏最爱哪些饮品

超市的货架上虽然摆满了各式各样的饮品,但哪些有利于心脏健康呢?近日,英国营养师梅拉尼·托马西娜详细解读了各种饮品对心脏的利与弊。

1.水。它不含卡路里,是首屈一指的饮品。每天最好喝6—8杯。如果你不喜欢喝纯水,可以加几片柠檬来提味,最好不加糖或人造甜味剂。

2.牛奶。低脂牛奶或者豆奶也是健康饮品的候选项,由于大多数人没有摄取足够的钙,每天一杯牛奶就显得尤为重要。

3.纯果汁。100%的纯果汁能防止过多摄入糖分。橙汁富含叶酸,可降低与心脏病发作危险有关的氨基酸高半胱氨酸的水平;葡萄汁含有抗氧化剂黄酮类物质和白藜芦醇,可抑制血小板凝集,预防血栓。

4.茶。如果想减少中风、心脏病的危险,那就多喝茶吧。一份根据10项追踪式研究得到的调查发现,如果每天喝3杯茶(约250毫升),心脏病风险能降低11%。

5.黑咖啡。研究普遍认为咖啡有利心脏健康,但经常喝加入大量奶油和糖的咖啡会严重毁心。如果想护心,最好选纯黑咖啡、低脂拿铁等。

6.少量酒。适量饮酒,会减少冠状动脉疾病的发生率与死亡率。饮酒过量则会导致高血压、酒精性心肌病及心律不齐。

7.运动饮料。和甜果汁或碳酸饮料相比,它的卡路里含量较低,但没有果汁或牛奶那么多的营养。如果你的运动量少于每天60分钟,还是选择喝纯水吧。

8.无糖汽水。如果你在努力减肥,无糖饮料显然是个好选择。若追求口感,也要避免人造甜味剂,而且要适量饮用,一周一次足矣。

除了水以外,上述饮品只要适量饮用,对心脏都有一定好处。但有些饮品却是心脏的"大敌"。

碳酸饮料。研究认为,常喝碳酸饮料会阻碍人体重要营养物质的吸收,如维生素C、维生素A、叶酸、镁和钙等。而且每罐含有约10勺糖,最好不喝。

功能饮料。许多功能饮料含大量咖啡因、糖和草本植物,可以让人保持清醒,但也会使心脏跳得更快。让人担心的是,功能饮料正成为常用调酒剂,咖啡因和酒精的混合会诱发心悸、心律失常等不适。

(据人民网)

这样的感冒,不用急着吃药

近来天气多变,如果你突然被打喷嚏、头痛、发烧困扰,你会怎么办?如果急于吃感冒药,可就大错特错了。那么,什么样的感冒先不用吃药呢?

体温不超过38.5℃。是药三分毒,即便是对乙酰氨基酚、布洛芬这类常用的退烧药,也有损害肝脏等不良反应的风险。因此,感冒时体温没超过38.5℃,不必急着用药。应首选温水或稀释的医用酒精擦拭等物理方法降温。

不过,对于以前出现过高热惊厥的儿童,应尽快就诊,请医生视具体情况开退烧药。需要用退烧药时也应注意,用药时间最好间隔4小时以上。而且要限制药量,如泰诺(对乙酰氨基酚)的每日最高推荐剂量为3000毫克。

没有头痛或浑身酸痛。高烧、头痛、全身酸痛是流行性感冒的典型症状,一般来说,没有这些症状提示不属于流行性感冒,不必急着用药。

首都医科大学附属北京朝阳医院药事部主管药师张征说,普通感冒的症状如果不严重,也没必要吃药,可以通过物理疗法或食疗来缓解。

鼻干咽干。感冒时,冬季干燥的空气会让你的呼吸道感到更加不适,在床边或沙发边放置加湿器,可以让你呼吸更顺畅。

咽痛。先将7.5克盐溶解在250毫升温水中,缓慢漱口以缓解咽喉肿痛,每隔6—8小时漱口一次。

打喷嚏、流眼泪。这多属于过敏症状,虽然马来酸氯苯那敏(即"扑尔敏")和苯海拉明等抗组胺药可以缓解它们,但这类药物会引起打瞌睡、嗜睡等副作用,白天工作,尤其是驾驶、操作精密仪器或高空作业的人,切不可服用含"敏"或"苯"的感冒药。

当然,不建议感冒时急着吃药,不代表对感冒置之不理。多休息多喝水是避免感冒症状加重、早日康复的基本要求。还可以多吃点枣、橙子、猕猴桃、柚子等富含维生素C的水果。

张征说,最后要提醒,感冒本身虽然并不可怕,但对于慢性阻塞性肺病、糖尿病、慢性心功能不全、慢性肾功能不全等患者来说,它可能加重病情,一旦发现原有疾病症状加重,要及时就医。另外,小于5岁的儿童和超过65岁的老人以及平时体质差的人,也要注意观察病情变化,这些人群因为免疫系统功能较弱,有时流感的症状不明显会被误认为是普通感冒。

(据《扬子晚报》)