美国《预防》杂志提醒:

最易犯错的七种锻炼方式

运动有益身体健康,但也需要有正确的方法,如果方法不对,反而对身体有害。美国《预防》杂志近日刊文,指出几个容易犯错的锻炼方式。

一、站立弯腰够脚尖。很多人喜欢俯身去够脚尖,认为这样可以有效舒展后跟腱。其实,这种锻炼方法会使整个身体重力都集中在背部,对背部造成很大压力,使椎间盘超负荷承压。可以采用坐姿,俯身够脚趾,相对来说更安全。

二、弓步压腿步子太小。这会对弯曲的膝盖和腱肌造成较大压力,时间长了甚至会得关节炎。弓步压腿的正确方法是大步迈开,前脚跟与后膝之间的距离应有60厘米左右。

三、仰卧起坐做太多。许多人猛做仰卧起坐来减少腹部赘肉,实际上这种锻炼效果并不明显,做得太多反而容易损害背部肌肉。所以,做仰卧起坐不要过量,并且一定要屈膝。

四、俯卧撑双臂离太远。这样做不但锻炼效果不好,还会造成肩部承压损伤。俯卧撑的正确动作是要让手腕处于肩部正下方。

五、向外拉伸大腿。当膝盖内弯,脚底朝外时比较容易让自己受伤。正确而比较安全的方法是膝盖外弯,让脚底向另一条大腿内侧施力,使两腿呈数字“4”的形状。

六、举哑铃时脖子向前探。这其实是一种负重锻炼时不自觉的行为,不过总是这样就会损伤颈部肌肉。一个巧妙的解决办法是,锻炼时有意识地眼睛盯住前方一个地方看,并刻意地去收紧下巴,这样就能避免脖子前探了。

七、侧举哑铃抬得太高。不要以为侧举越高效果越好,这样锻炼效果不见得突出,反而会损伤肩部肌肉。有研究显示,其实侧举哑铃只要举到胯部位置就可以了,效果和举到肩部位置差不多。

(据《扬子晚报》)

金山安全播报↘

小米手机遭遇山寨阻击

金山毒霸及时拦截

随着国产“小米”手机的火爆热销,一些打着小米旗号的山寨手机相继涌现。与此同时,多个大小不一的团购网站号称限量团购小米手机,不少小米粉丝因此上当受骗。金山毒霸已拦截到上百个假冒小米的钓鱼网站。

据金山毒霸安全专家透露,冒充小米手机的诈骗方式还结合了木马技术:有“米粉”反映自己的电脑在访问小米公司网站时,浏览器右下角会弹出在线抢购小米手机的提示。点击后,会访问一个看起来很像正规支付系统的网页,而该网页地址又不是小米公司的网页,该网友因非常熟悉小米网站和市场活动而未上当,但这种攻击对于不太熟悉小米公司的普通网民危害巨大。“我们正在加强对假小米网站的打击,截至目前已经拦截了上百个假小米网站。”金山毒霸安全专家这样说。

金山毒霸安全专家建议喜欢小米手机的网民认准其官方网站,注意关注小米官方新闻和促销活动,不要被一些低价或不知名的团购网站欺骗。遇到假冒网站或者山寨小米手机,应及时向有关部门举报。

皮肤痒、睡不香、常感冒

当心“春燥”攻击全身

春天冷热交替的气候加上干燥的空气,不仅让我们的身体处于“干巴巴”的状态,还会被一些疾病“盯上”。

春季许多疾病因干燥而起

中国中医科学院西苑医院教授杨力说,从立春开始,人体肝、胃、肺等内脏器官中积蓄的内热,就慢慢散发出来,出现“春燥”。加上北方春季干燥多风,人体水分容易通过运动出汗、呼吸等形式大量丢失,所以干燥的情况更加严重。其实,很多春季常见的疾病,都可能因“干”而起。

皮肤干痒、过敏性皮炎、脱发。皮肤科专家王晓春指出,春天头皮干涩,毛发易干枯、折断,人在一年中尤以三四月份头发掉得最多。

干眼症、红眼病。英国《每日邮报》刊文指出,春天是干眼症的高发季节,整天盯着电脑屏幕的人更容易被眼干、眼涩等问题困扰。

口腔溃疡、肠胃不适、便秘。口腔里的小伤口虽没有大碍,但总让人烦恼不已。在干燥的季节里,人往往更加焦虑和紧张,口味更加偏爱辛辣温热的食物,就容易引起肠胃不适和口腔溃疡。干燥季节也是便秘的高发期。

感冒、慢性呼吸道疾病。美国注册护理师菲利斯·布朗说,干燥更容易带来感冒,因为身体黏膜的抗病毒能力会因缺水而下降。不少人在春天还会出现鼻腔、咽部干燥、声音嘶哑、唾液减少等症状,如果本身就患有慢性呼吸道疾病,在干燥的环境中,痰液很难排出,而成为病毒的滋生地,从而加重病情。

睡眠质量差。不少人有过从睡梦中渴醒的经历,干燥引起的缺水,会让人感到燥热甚至无法入睡。

干燥综合征。如果口干持续时间过久,或是程度严重到进食干性食物都需要喝水时,就要警惕是不是得了“干燥综合征”。干燥综合征是一种主要侵犯泪腺及唾液腺的全身性慢性风湿病。

如何在春天找回“水灵”

想要在干燥的春天找回往日的“水灵”,守住健康,可以从以下几点做起:

多喝25℃低温水。美国著名医学博士F·巴特曼说,应该多喝水温在25℃左右的凉开水。这种水的生物活性比一般的水要高4—5倍,与人体细胞液非常接近,最容易渗入细胞,被人体吸收。

多吃应季蔬菜,如菠菜、韭菜等。北京协和医院临床营养科于康教授提出,春季阳气升发、乍暖还寒,可以选择一些适合这个季节吃的食物。韭菜四季常青,但以春天吃最好。它不但是调味佳品,而且是富含营养的佳蔬良药。春季上市的菠菜,对解毒、防干燥颇有益处。

养几盆薄荷和百里香。略带香味的绿植,既能吸附尘土、湿润空气,又可以提神醒脑,薄荷、百里香就是不错的选择。另外,也可以使用加湿器,让环境不那么干燥。

此外,合理运动,规律饮食和作息,适当使用保湿护肤品,也利于体内水分的及时补充。

(据《生命时报》)

“抗癌食谱”真能抗癌?

专家说,食物经常变化,才有益抗癌

每天吃500克蔬菜、600克谷类、5种水果、90克红肉、6克食盐……这是现在流行的抗癌食谱。近年来,随着人们对癌症的重视,渐渐地出现了许多“数字式”抗癌食谱。

每天这样吃真能抗癌?国家中西医结合肿瘤重点学科主任欧阳学农主任医师就来解读“抗癌食谱”。

抗癌首先是不吃什么,而不是要吃什么

“癌症是一个细胞增殖和凋亡的过程,饮食往往是一个诱发过程。”欧阳学农介绍,约有1/3的癌症与饮食有关,主动改变饮食习惯,在抗癌中起着至关重要的作用。

比如,有研究发现,高脂肪、高热量饮食与乳腺癌发生呈正相关;食物过硬、过于刺激,或进食过快过烫易患食管癌;辛辣食品、高盐饮食会损伤胃黏膜,促使胃壁上的细胞萎缩,从而容易诱发癌变。

“因此,科学的‘饮食抗癌’对人的健康有益无害。”欧阳学农说,但是,人们要改变一个观念:抗癌首先是不吃什么,而不是要吃什么。

抗癌食谱或有效果,但应个体化

那么,通过饮食抗癌有多大效果?

据了解,食品中的营养成分和某些植物化学物质的介入,能增强人体自我修复和防范的能力,对致癌物质和促癌因子起到明显抑制作用。比如多吃水果、蔬菜、全谷类食品、豆类及其制品,可以增加淀粉和纤维素的摄入量,从而降低结肠癌和直肠癌的患病几率。

但专家说,吃抗癌食物不能千篇一律,特定食疗对某些人有效,但针对另外一些人也许适得其反。比如,豆类对肠道有好处,却会加重肾脏负担,肾癌病人不宜多吃。

“要想防癌,抗癌食谱最好个体化。”有专家说。

吃抗癌食物不必精确到量

专家说,再好的东西也不能长期“绝对量化”地吃。想吃出健康就要因人制宜,因时制宜,因地制宜,根据人不同的体质、性别、年龄等因素去辨证下方,讲究的是在一个时间段里的营养的多样化和均衡,如果只“千篇一律”地刻意追求几个数字,反而会舍本逐末。而且,食物经常变化,才有益抗癌。

美国斯坦福癌症研究院的科学家在近30年的调查研究中发现:癌症的发生是一项长期的可逆性“工程”,在此“工程”之中,只要有段时间中断,整个“癌工程”就得重新开始。因此,最好是不断改变食谱,品种尽可能多样化,做到营养平衡,比例恰当,特别是改掉固定不变的饮食习惯,改为吃“杂食”。

还有专家说,比“数字式”抗癌食谱更重要的是健康的观念。就每天吃500克蔬菜而言,是在强化“多吃蔬菜有益健康”的观念,正常人可根据环境和自身情况适当改变蔬菜量,可以是600克,也可以是400克。

(据《科技日报》)

5种“难吃”食物营养价值独特

现在许多人喜欢甜美、精细、香浓的食物,不喜欢苦涩、粗糙的食物。与此同时,人们要更多的担心如何预防肥胖,如何降低血液中的脂肪,如何减轻癌症的风险。

现代营养学家发现,一些“难吃”的食物含有的营养成分并不少,甚至还有一些了不起的营养功效,比如排毒、减肥、预防糖尿病和高血脂等优秀功效。下面我们来看看生活中常见的5种最有益的“难吃”食物!

涩味食物

未熟的柿子、紫葡萄的皮,这些都是涩味很重的食物。它们的涩味是食物中的单宁、植酸和草酸带来的。这些物质都是强力的抗氧化物质,对预防糖尿病和高血脂有益。

涩味食物中的单宁在美容产品中的应用很广泛,主要功效为收敛、防晒、美白、防皱、抗氧化。所以说,涩味食物对女人来说真是非常不可多得的美容食物。

粗糙食物

粗糙食物之所以粗糙,是因为此类食物中含有丰富的非水溶性纤维,比如粗粮、芹菜茎和白菜帮等。这些膳食纤维,能帮助人们预防便秘、防止肠癌、有利于金属离子排出,帮助身体排毒,减轻体重。

纤维素、半纤维素和木质素是3种常见的非水溶性纤维,存在于植物细胞壁中,可降低患肠癌风险,同时可经由吸收食物中有毒物质预防便秘,并且减低消化道中细菌排出的毒素。

苦味食物

苦味食物中接受度较高的应该是苦瓜。苦瓜具有清热消暑、养血益气、补肾健脾、滋肝明目的功效,对治疗痢疾、疮肿、中暑发热、痱子过多、结膜炎等病有一定功效。

而像茶叶、黑巧克力等食物,其中富含各种甙类、萜类物质和多酚类物质,正是它们让食物变苦。又比如柠檬皮和柚子皮中的柚皮甙,茶中的茶多酚,红酒、巧克力中的多酚,都能预防癌症和心脏病,也给食物带来了一点苦涩的味道。

味“冲”食物

比如大蒜、洋葱等。这些食物味道很冲。原因就是它们含有硫甙类物质和烯丙基二硫化物,这些物质都对预防癌症很有帮助。

进食大蒜等食物后口气难闻,可以用茶叶1小撮,分次置于口中,慢嚼,待唾液化解茶叶后徐徐咽下,疗效颇佳。嚼一些花生仁、核桃仁或杏仁等蛋白质含量较高的食物,也能减轻大蒜的味道。

“臭”味食物

榴莲气味强烈,说它“臭气熏天”毫不夸张。榴莲性热,可以活血散寒,缓解痛经,特别适合受痛经困扰的女性食用;它还能改善腹部寒凉的症状,可以促使体温上升。

(据人民网)