坐卧立行 春季巧养生

我们的生活就是在“坐卧立行”这四个基本姿势中度过的。所以,注意这四个姿势的养生,尤为重要。从春季开始讲究坐卧立行,能为一年的健康打下基础。

“坐”养神。养成良好的静坐习惯,能帮助心平气和、精神爽快,长期坚持,还能使皮肤润泽、大便通畅、睡眠良好。春季上午10点左右,选择阳光照进屋内的时刻,静坐10—20分钟。坐姿可根据个人的习惯和身体状况而定,如端坐、靠坐、盘腿坐等。入座时,应注意动作要轻、要稳,入座后姿势要端正、自然,上身挺直,自然放松,下肢自然屈曲,不要含胸弓背,也不要猛然坐下或快速起立。

“卧”养气。“春日甘霖到,早起晚睡觉。”说的是春季可以“晚卧早起”。所谓“晚卧”,并非提倡熬夜,最好不要错过11点左右的理想入睡时机。卧是为了养护阳气,保持温热的身体;要注意身暖头凉,睡眠才安。卧的姿势对健康也很重要,蜷缩在沙发里、仰卧、俯卧都不是正确的睡姿。正确姿势是右侧卧、“卧如弓”,能避免对心脏的压迫,放松全身肌肉,消解疲劳。

“立”养骨。日常适当的站立,可使骨骼肌产生短促迅速的缩张运动,激发人体新陈代谢,相应的疏通经络。保持合适的站姿,有利于精神振奋,全身舒适。俗语说“立如松”,身体歪七扭八是错误站姿的通病,这会加重肌肉的紧张度,影响内脏系统正常代谢。站立时要让身体各部分均匀受力,脊柱要保持在垂直状态,双腿微曲,两手自然平放。

“行”养筋。“春三月,广步于庭。”春季提倡多到户外散散步,舒展肢体,容易激发人体的阳气,使全身关节筋骨得到舒展,对新陈代谢有促进作用,提高机体的抗病能力。行走时身体应注意挺直,上肢自然摆动,步幅均匀有力。在身体允许时,可以进行快走和慢跑锻炼。常见的错误行走姿势是低头含胸、脚掌拖地、速度太快等。

(据人民网)

金山安全播报↘

金山网络荣获“中国互联网电子商务诚信示范企业”殊荣

4月6日,金山网络被中国电子商务协会授予“中国互联网电子商务诚信示范企业”殊荣。据悉,金山网络是目前第一家被授予“中国互联网诚信示范企业”称号的网络信息化领域的安全厂商。

根据金山网络上半年发布的安全报告显示,2011年,金山毒霸累计捕获新增病毒1230万个,月拦截钓鱼网站最高达11亿次,网络钓鱼和网络欺诈现象问题严重。由于网购涉案金额小、取证难,用户一旦在网购时遭遇钱财损失,只能自认倒霉。为此,金山毒霸推出了敢赔模式,用户在开启敢赔功能的情况下,由于钓鱼或者木马导致网购被骗,金山公司将进行赔付。这是国内首个对用户承诺赔付的互联网安全厂商。

在“诚信示范企业”荣誉牌匾的授牌仪式上,金山网络CEO傅盛表示:“成为诚信示范企业是对金山网络长期以来‘诚信经营,用户为本’理念的充分肯定。同时,作为互联网电子商务安全厂商,打击钓鱼网站、杜绝网络欺诈、保护网民更是我们的职责所在,我们将继续加强与中国电子商务协会的合作,一起不懈努力。”

吃隔夜菜 到底会不会致癌?

隔夜饭菜究竟能不能吃?这是近年来争议不断的话题,最近又在微博上热了起来,由于“中午带饭成为年轻女性胃癌诱因”的说法,引起微博上又一轮转发的狂潮。

“专家说,隔夜菜煮熟后放置时间很久,在细菌分解作用下,硝酸盐便会还原成亚硝酸盐,有致癌作用,加热也不能去除。所以千万别吃隔夜便当!”这听上去真的是耸人听闻,让很多习惯带饭菜的白领担忧不已。这种说法到底有没有道理呢?隔夜的饭菜到底能吃吗?

隔夜菜有毒论 源起“亚硝酸盐致癌”说

记者经过查询发现,隔夜菜有毒论的最主要说法是以下这段文字:

“由于部分绿叶类蔬菜中含有较多的硝酸盐类,煮熟后如果放置的时间过久,在细菌的分解作用下,硝酸盐便会还原成亚硝酸盐,有致癌作用,加热也不能去除。”

实际情况是什么呢?南京市中西医结合医院紫金馆食疗专家徐大成副主任医师介绍说,很多蔬菜中本身含有硝酸盐和亚硝酸盐。蔬菜中之所以含有这些,是因为蔬菜生长过程中一般要施氮肥。

一般来说,生的蔬菜比熟的蔬菜的亚硝酸盐含量少。剩菜放的时间越长,亚硝酸盐含量增高的可能性也越大。需要指出的是,硝酸盐本身是无毒的,但蔬菜在煮熟后如果放置时间过久,在细菌的分解作用下,便会转化成亚硝酸盐,亚硝酸盐被人体超标摄入便会使人出现头昏缺氧症状,同时达到一定限量的亚硝酸盐还有可能与人体内的其他食品、药品的某些物质发生反应,形成强致癌物——亚硝胺。

徐大成说,在他的门诊中也曾经接诊过几位肠癌患者,多年来有食用隔夜菜的习惯。“但是癌症形成的病因比较复杂,目前还未有定论,只能说可能与这种生活方式相关,也并不能说吃隔夜菜就是他们致病的原因。”徐大成说。

一般隔夜菜亚硝酸盐含量不足以致癌

徐大成说,事实上,虽然与新鲜蔬菜相比,隔夜菜中的亚硝酸盐含量会增加,但这个量在正常饮食的情况下不至于达到致癌的量。

比如,以绿叶菜为例,据科学实验表明,如果烹调后不加翻动放入冰箱,菠菜等绿叶菜24小时之后亚硝酸盐含量约从3mg/kg升到7mg/kg。人体摄入0.2g亚硝酸盐才可能发生中毒,这说明要达到中毒的量,至少一顿需要吃上几十公斤的隔夜蔬菜,对正常人而言,这是不可能的。

隔夜菜对健康不利 实际上是营养损失大

虽然隔夜菜致癌说只停留在理论层面,但是专家依然建议大家最好少吃,原因在于隔夜菜对健康最大不利实际上是营养损失大。

专家建议,最好不要吃剩菜,如果特殊情况需要带隔夜菜,除了上面所说的注意隔夜菜的保鲜,还要有选择地带饭。比如叶菜类,特别是深绿色的菜,不适合带。可以选择一些像茄子、冬瓜、土豆、胡萝卜、菜花、蘑菇等作为带饭的首选菜品。

(据《扬子晚报》)

别让减肥变“溜溜球”

许多在减肥路上上下求索的人都遇到过无数次的反弹,这些反弹每每打击着他们的积极性。

“我称呼那些容易反弹的减肥者为‘溜溜球式减肥者’。”美国加州大学洛杉矶分校人类营养中心副主任、康宝莱营养学院及营养咨询委员会成员苏珊·鲍尔曼博士给这种状况起了个形象的名字,“难道不是吗?他们的体重永远在急上急下,就像一个被人甩来甩去的溜溜球。”

体重忽上忽下,极少在一个水平上保持,这样的症状在大多数减肥者身上都发生过。苏珊博士认为,让体重告别“溜溜球”并非不可能,但需要一个科学的计划:包括确定方向,寻找伙伴和吸取教训;不必详细到每天减去多少体重,而是有一个较长时间的规划;在体重遭到反弹后及时更换其他方案,直到找到最为适合自己的方式。而在寻找的过程中,有一点必须牢记:追求减肥的效率并不算错,但是建立健康的饮食和锻炼模式,从而得到长期的、健康的减肥效果更为重要。

健康菜单对于减肥的意义无须重复,由大量的水果、蔬菜、粗粮组成的菜单看似很健康,但在付诸实践时效果却往往不尽如人意。这是因为在这个菜单之外,有许多小问题阻拦了原本的效果。为此,苏珊博士整理了几条健康菜单中常出现的误区。

●解开对零食的误解

人们都知道零食对减肥的坏处。事实上,健康的零食,如水果、坚果等可以起到多种作用,如补充水分、维生素或者其他矿物质。并且在两餐之前适当食用,可以避免下一餐过于饥饿而暴食。

●别为控制卡路里而忽视早餐

计算每天摄入的卡路里可能是每个减肥者必做的。准备充分、营养均衡的早餐通常含有一些无法替代的食物,比如高纤维谷类食物和富含钙质的乳制品,而这些对于健康都非常重要。或者精心调制一杯康宝莱蛋白混合饮料,由分离大豆蛋白提炼而成、低热低脂的同时也营养均衡、易于吸收。

●贮藏正确的食物

很多减肥手册都告诉我们避免摄入零食的最佳办法就是不贮藏食物。其实,可以让健康的食物占领我们的冰箱。豆类和全麦制品,水果、绿叶蔬菜和低脂乳制品,这些食物在带来水分、维生素和蛋白质的同时也会带来健康。

●避开“假健康”陷阱

现在的许多地方都推出了“健康绿色食物专区”,其实这是一个常见的陷阱。苏珊博士认为,标榜健康的食物不一定真的健康,“真正健康的食物,应该是加工程度最低的食物,而非那些经过无数加工的食物。”

(小倩)

研究显示,1/3癌症是吃出来的

管好嘴就能防住癌

想要预防癌症,一定要从日常饮食做起。有研究显示,约有1/3的癌症与饮食有关,因为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。

为此,在第18届全国肿瘤防治宣传周上,中国医学科学院肿瘤医院多位医学专家共同呼吁,主动控制摄食成分和改变饮食习惯,在抗癌中起着至关重要的作用。

1.胰腺癌。腹部外科副主任医师白晓枫指出,预防胰腺癌,要多吃富叶酸、硒、镍的食物,像芦笋、豆类、蘑菇、梨、扁豆、鸡蛋以及金枪鱼和沙丁鱼等,少吃烟熏肉食。研究发现,即使少量的加工肉食也会增加胰腺癌的致命风险。每天吃1根香肠或2片咸肉会导致胰腺癌危险增加20%。同时要减少糖类摄取,《美国临床营养学杂志》指出,每天只要喝两杯甜饮料,患胰腺癌的风险就会比不喝的人高出90%。

2.肺癌。不吃或少吃蔬菜水果的人患肺癌的风险要增加1.25—3.33倍。胸外科主治医师李宁指出,胡萝卜、青椒、西红柿、大豆、绿豆、洋葱可以使肺癌发病风险降低至少两成。值得注意的是,蔬菜和水果最好在保证卫生的情况下采用生食的方法,因为煮熟后,其营养价值和防癌作用要大大降低。

3.鼻咽癌。头颈外科主任医师王晓雷指出,深受广东人喜欢的广式咸鱼与鼻咽癌的发病有密切关系。不仅如此,鱼干、腊肠、虾酱、酸菜、泡菜等也会增加鼻咽癌发病的危险性。而多吃新鲜蔬菜、水果可降低发病率。

4.乳腺癌。乳腺癌中约半数是激素依赖性肿瘤,这部分患者的肿瘤发生发展与体内激素水平有一定关系。内科副主任医师袁芃认为,这在一定程度上使人们惧怕任何含激素的食物。其实,大豆中含有的是植物激素,植物激素与动物雌激素显然不同,也没有任何一项研究指出植物激素会增加乳腺癌复发风险。当然,含动物雌激素的食物应另当别论,譬如蜂胶、现今部分饲养的含不当添加剂的肉鸡等。

5.大肠癌。脂肪摄入量与结肠癌发病率成正比,但不同类型的脂肪对结肠癌发病的作用完全不一样,腹部外科副主任医师毕新宇指出,动物来源的饱和脂肪与结肠癌的发病关系最为密切。建议控制动物性脂肪的摄入;少吃或不吃富含饱和脂肪和胆固醇的食物,包括:猪油、牛油、肥肉、动物内脏、鱼子等。

(据《生命时报》)