这些食物睡前吃 可提高睡眠质量

许多人认为睡前吃东西对身体健康不利,尤其是注意身材的女性,更觉得会影响身材。其实,有一些食物在睡前吃却有助于睡前放松,提高睡眠质量。

香蕉:有专家说,香蕉实际上就是包着果皮的“安眠药”,它除了含有丰富的复合胺和N-乙酰-5-甲氧基色胺之外,还富有能使肌肉放松的镁。

温牛奶:睡前喝杯温牛奶有助于睡眠的说法早已众人皆知,因为牛奶中含有色氨酸,它能够发挥镇静的功效。而牛奶中的钙能帮助大脑充分利用这种色氨酸。

蜂蜜:大量的糖分具有兴奋作用,但是少量的葡萄糖能够适时地暗示大脑分泌苯基二氢喹唑啉,这是一种新发现的与思维反应相关的神经传递素。所以滴几滴蜂蜜到温奶或者香草茶中也是有助于睡前放松的。

土豆:一个小小的烤土豆是不会破坏你的胃肠道的,相反它能够清除那些妨碍色氨酸发挥催眠作用的酸化合物。如果混合温牛奶做成土豆泥的话,效果会更佳。

燕麦片:燕麦是很有价值的睡前佳品,含有富足的N-乙酰-5-甲氧基色胺。煮一小碗燕麦粥,加少许蜂蜜混合其中是再合适不过了。

杏仁:杏仁同时含有色氨酸和松缓肌肉的良药——镁。所以吃少量坚果也是催眠的又一妙招。

全麦面包:一片土司,搭配茶和蜂蜜,能够帮助人体释放一种胰岛素,这种胰岛素能够使色氨酸达到人脑并在那转化为复合胺。就好像有人在耳边低语:“是时间睡觉了喔”。

假如以上的食物都不能有助于你进入梦乡,也许你得检查一下你的睡眠习惯,到底是什么原因让你在深夜仍然保持那么兴奋的状态。

(据《科技日报》)

40岁后如何保持大脑清醒?

每天来点“脑部有氧运动”、给大脑放松“排毒”

一过四十岁,很多人突然发现自己很容易分心、记忆开始减退,话到嘴边时词不达意,常想不起熟人的姓名……

其实,这只是中年“脑力危机”的一个缩影。中国台湾《康健》杂志就刊文称,“迈入40岁,是保养脑力的重要关卡。”研究发现,随着年龄的增长,人脑特定区域的细胞数会逐渐减少。

《康健》刊文称,从22岁开始,我们大脑处理信息的速度每年下降1%,理解新知识的能力衰退0.5%,这些变化人们通常在40岁左右才意识到。伦敦大学的一项研究还发现,男性比女性脑力衰退的速度更快,65岁—70岁男性的脑力衰退为9.6%,同一年龄层的女性则衰退7.4%。

那么,40岁后又该如何保持大脑“清醒”呢?《康健》杂志援引多位权威脑神经、认知心理及营养专家,提出“健脑、养脑”的全新观念,包括思维模式、营养学、运动等六大方面。

1.学新东西训练大脑。如果你总是为自己的健忘烦恼,有个消息可以提高你的信心。来自美国普林斯顿大学及沙克生物研究所的研究都证明,大脑其实是可以训练的,最简单的训练方法就是学习。就像身体需要运动一样,学习就是脑的体能活动,它能使脑细胞更活跃更健康。学习的内容可以自由选择,打桥牌、手工艺等均可。

2.每天来点“脑部有氧运动”。美国杜克大学神经生理学家卡兹及曼宁提倡大家每天多做“脑部有氧运动”,不管是吃饭、工作、购物、休闲等,都可以来点新变化,为自己创造一些全新的经历,引起知觉注意。

3.多吃“朴实”的食物。纽约西彻斯特医学中心神经医学部主任隆巴德认为,营养是“主宰”脑健康的主要因素,适当饮食能使脑和免疫系统达到平衡,避免神经系统疾病。如果大脑有足够的营养物质,其衰老进程也能减缓。台湾营养专家章乐绮提出,所谓多吃“朴实”的食物,也就是要避免暴饮暴食,多吃低脂食物,尽量少吃甜食,不吃精致的、过度处理过的食物。

4.适当运动改善记忆。美国国家老化研究所的研究发现,过去不运动的人在每周做完3次、每次45分钟的快走运动后,注意力、记忆力等都得到加强。

5.给大脑放松“排毒”。就像我们的身体一样,大脑也需要“排毒”。美国心理学家和生物学家瑞司塔克博士提出,“保养”脑力,绝对不能忽视对压力的管理,因为长期的压力,会使脑部释放出自由基及压力激素等有害脑细胞的物质。

6.保持与不同年龄层社交。瑞典斯德哥尔摩市一项针对老人的研究显示,单身、独居是加速大脑衰老的危险因素,与子女关系不好的老人大脑衰老得更快。而积极的社交关系能对大脑产生有效刺激。

(据《生命时报》)

压抑情绪、不爱喝水

十个坏习惯会破坏免疫力

由于免疫力不同的缘故,一些人身体强壮,另一些人则容易生病。美国《预防》杂志最新载文,刊出经过科学证实的“破坏免疫系统的10个习惯”以及专家建议。

1.生活中缺少歌唱。唱歌有助于提高人的免疫力。德国法兰克福大学的专家对唱诗班成员排练前后的血液进行了检验,结果发现,排练之后,这些歌手免疫系统中的蛋白质——免疫球蛋白A和抗压力激素——氢化可的松的浓度都有了显著提高。

2.滥用抗生素。滥用抗生素有可能破坏肠道先天免疫力,这也是引起耐抗生素细菌感染的原因。纽约斯隆·凯特林癌症研究所的研究人员试验后发现,这是一种广泛使用抗生素导致的并发症,将使患者的身体健康受到更大伤害。

3.社交圈子小。研究发现,一个人的社交圈子越小,就越容易生病。在18—55岁的成人中,至少有6个朋友的人比朋友少的人抗感冒的能力强4倍。专家建议,经常与朋友联络,忙时给朋友发条短信是预防感冒的新方法。

4.缺少睡眠。缺少睡眠会导致免疫力下降,降低抗击病菌的“杀手细胞”数量。芝加哥大学研究发现,与每晚睡7.5—8.5小时的人相比,每晚只睡4个小时的人,体内抵御流感的抗体减少50%。

5.压抑情绪。美国加州大学洛杉矶分校研究发现,夫妻就婚姻问题展开建设性讨论,有助于改善血压、心率和白血球数量,提升免疫力。专家建议,别把问题藏心底。

6.不爱喝水。充分饮水能保持呼吸道黏膜湿润,使感冒病毒难以迅速繁殖,增强免疫力。建议每日饮水量按每公斤体重饮40毫升水计算,儿童需饮更多的水。

7.以车代步。研究发现,以车代步、不爱运动的人与经常快走的人相比,4个月内请病假的时间会长两倍。专家建议,每天进行30分钟快走等有氧运动,有助于改善白血球数量,改善免疫系统功能。

8.被动吸烟。被动吸烟与吸烟一样有害全身健康,降低免疫力。据统计,每年大约有3000名美国人因为吸入二手烟而患肺癌死亡。

9.缺少幽默感。美国洛玛连达大学医学院研究发现,看滑稽视频1小时可显著提高免疫力。因为大笑有助于降低应激激素,增加或激活某些免疫细胞,提高免疫力。

10.夫妻关系冷淡。肌肤触摸是夫妻间的润滑剂。在身体接触时,体温微微升高,心跳稍加快,体内也随之释放出许多传感素,它能起到抑制抑郁、增强机体免疫力的作用。

(据人民网)

7:00起床、10:30按按穴位、17:30下班路上多动动

踩着钟点来解压

生活压力大、没时间减压的人,若能按照生物钟发出的信号规律生活,能帮助你精力充沛。新一期的美国《女性健康》杂志,就详细列出以下这些时间点,教你利用好生物钟,随时随地减压。

7:00起床。从6点开始,我们的身体已经从睡眠中逐渐清醒,到了7点,处于轻度睡眠中的你会觉得越睡越累。研究发现,这种感觉会促进自由基的生成,让皮肤变得干燥、敏感。因此,还不如赶紧起床,准备迎接新一天的工作。

7:30喝杯水。洗漱完,喝一杯白开水或茶,不但及时补充了身体丢失的水分,还会让你立刻觉得神清气爽。如果你想用咖啡来提神,那就大错特错了。研究发现,早上空腹喝咖啡会刺激肠胃,让心脏不舒服,也起不到提神作用。

7:45吃早饭。在这个时间吃早饭,可以帮助你快速补充身体能量,为上午的工作打基础。早餐有三个标准:低脂肪食物,如玉米、燕麦等;富含碳水化合物的食物,如面包、馒头等;高蛋白食物,如鸡蛋、牛奶、豆浆等。它们可以帮你集中注意力。

8:00出门上班。糟糕的路况、人挤人的公共交通,都会让人心情不爽。不妨在路上听些欢乐的音乐,缓解烦躁。

10:30给自己按按穴位。这段时间往往是开会的高峰期,久坐容易让上班族,尤其是女性腿脚发胀。坐在会议室里,用双手按一按大腿,可以减轻酸胀感。如果写字或打字时间长了,还可以用拇指和食指像“点穴”一样,轻轻按压你的每一个手指,揉搓各个关节,让你的双手彻底放松。

12:00吃午饭。到了这个时间,身体会发出“饥饿”信号,提醒你该吃饭了。很多女性朋友怕发胖,午餐随便应付,到了下午又饿得头昏眼花,这是很伤身体的。午餐要讲究营养合理、荤素搭配妥当,一般以谷物类为主食,配瘦肉、鱼虾、炒蛋、豆制品等。

12:30饭后走一走。吃完饭可以适当散会儿步,短短十分钟就能改善久坐给你带来的伤害。回到办公室后,可以午休15—20分钟,一来提神,二来改善血液循环。

15:30吃点水果或坚果。吃个橙子或一些红色水果,能同时补充体内的铁和维生素C含量。核桃、开心果等坚果可以提升你慢慢下降的血糖。

17:30下班路上多动动。尽量走到地铁或公交站,在路上甩甩胳膊、大步走走。如果开车,回家路上顺便去趟超市,适当提重物练练颈肩。

18:30吃好美容饭。为了保持好身材和嫩皮肤,晚饭最好不要吃得太荤、太饱,脂肪类、蛋白质类的食物少一些,蔬果、粗粮多一些。

21:00泡泡澡。这是泡澡的最佳时间。21点后的2个小时,身体的血压逐渐下降,代谢也渐缓。此时泡澡有利于缓解身体的疲乏,帮助睡眠。

22:30放松身体,准备入睡。慢慢调整你的身体,让其进入备睡状态,如果20分钟内还不能入睡,可以下床走一走,或者看会儿书。熬夜最要不得,因为23点至午夜1点,细胞休整速度是最快的。

(据新华网)

金山安全播报↘

手机流量猛增 是“动物飞行器”病毒作恶

“我的手机里有个zoo.aircraft程序总在跑,手机很费电……”

最近,相当多的Android手机用户遇到这种困扰,比发现流氓软件卸载不掉更严重的是,这个恶意程序后台尝试联网,推广软件,手机流量持续超标,中毒用户需要付出很多流量费。金山手机安全中心发现,这个被命名为“动物飞行器”的手机病毒大约感染了15万部Android手机。

金山手机安全专家指出,这些手机中毒后,共同的表现是手机被莫名其妙安装了不请自来的应用软件,通知栏频繁有消息弹出。手机电量消耗很快,手机流量也明显增加。一些精通Android手机管理的用户会在手机进程中,频繁发现zoo.aircraft。

“这个病毒没有前台界面,也不会在手机上生成图标,普通Android用户很难发现。若病毒长时间驻留又没有察觉,就会造成较多的资费损失。”金山手机安全专家建议,Android手机用户若发现流量超标、进程异常,可使用完全免费的金山手机卫士进行查杀。