

日本医学博士盘点:

## 大脑喜欢6类食物

最近,日本医学博士、原伊利诺伊工科大学教授生田哲盘点了有助于大脑高效工作的各种营养素及相关食材。

花生等富含泛酸,可提高记忆力。泛酸(维生素B<sub>5</sub>),搭配蛋黄、大豆所含的卵磷脂一同摄取,能提高记忆力。牡蛎、动物肝脏富含的尼克酸(维生素B<sub>3</sub>)也有改善记忆力的作用。富含泛酸的食材还有酵母、花生、豆腐、大葱、韭菜、西兰花等。

糙米等富含维生素B<sub>1</sub>,能醒脑提神。维生素B<sub>1</sub>能将葡萄糖转化成能量,人体缺乏维生素B<sub>1</sub>会导致身体疲劳,甚至精神紧张焦虑,注意力无法集中。富含维生素B<sub>1</sub>的食材有糙米、猪肉等。

香蕉等富含维生素B<sub>6</sub>,会振奋精神。大脑神经细胞的维生素B<sub>6</sub>含量颇多,人体有了压力就会消耗维生素B<sub>6</sub>来缓解。人体若缺乏维生素B<sub>6</sub>,就会导致“幸福物质”5-羟色胺的分泌减少,使人易抑郁。富含维生素B<sub>6</sub>的食材有螃蟹、香蕉、扁豆、菠菜、韭菜、西兰花、卷心菜等。

猕猴桃等富含维生素C,能缓解抑郁。维生素C在脑内神经递质合成过程中也发挥作用,可缓和抑郁症。富含维生素C的食材有柑橘类、草莓、猕猴桃、番石榴、苦瓜、鲜枣等。

乳制品等富含钙,可消除紧张不安。钙是天然精神安定剂,能放松神经和肌肉的细胞,人体若缺钙会易具攻击性,甚至出现肌肉痉挛现象。富含钙的食材有鱼类(沙丁鱼、秋刀鱼等)、海藻类(海苔、裙带菜等)以及乳制品(牛奶、酸奶、奶酪等)。

深海鱼等富含必需脂肪酸,能提高大脑工作效率。大脑有上千亿个神经细胞,用来传递信息的细胞膜由脂肪组成,这种脂肪若不足,神经膜获取传递信息的效率就会下降,大脑也会因此变得迟钝。富含必需脂肪酸的食材主要是鲑鱼、沙丁鱼等深海鱼,以及玉米油、葵花子油等食用油。

(据《扬子晚报》)



### 金山安全播报

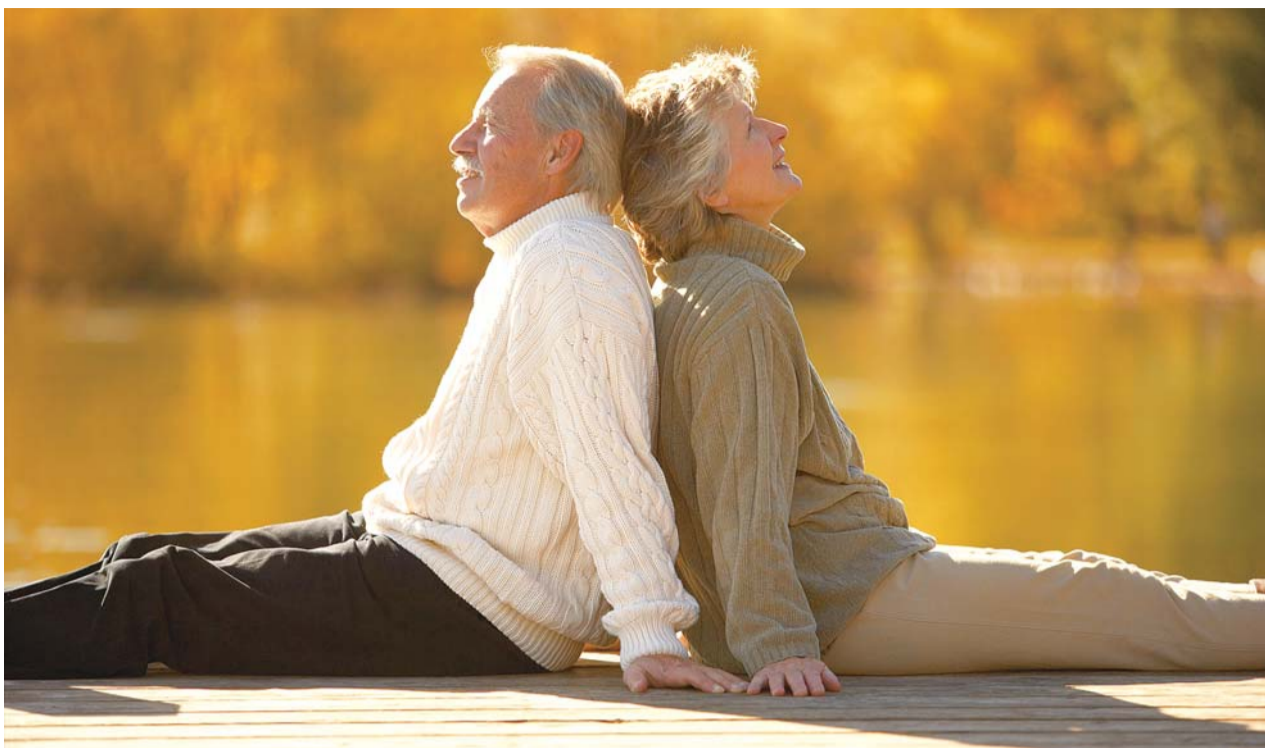
安卓手机曝短信诈骗高危漏洞 手机毒霸首推修复补丁

当你收到女朋友的短信,让你往她的支付宝里充500元,虽然短信的确来自她的号码,但却可能是一个骗局。这就是近日被披露的安卓“短信诈骗漏洞”,谷歌官方已证实所有版本的安卓系统均存在这一漏洞。手机毒霸全国首家推出漏洞修复补丁,力保用户安全。

手机毒霸安全中心表示,利用该漏洞不法分子可以伪造来自任意号码的短信,比如机主的亲朋好友,甚至银行、政府部门等机构。目前,相关恶意代码和程序已经在互联网上出现。

近日,手机毒霸全国首发修复“短信诈骗漏洞”的第三方补丁(编号:KM12002),这是继10月份爆发的安卓“远程擦除漏洞”之后,手机毒霸第二次为安卓系统发布第三方补丁。

已安装手机毒霸的用户在主程序界面点菜单键,选择“联网更新”,即可下载KM12002补丁并获新对“短信诈骗漏洞”的防御能力,新用户可从官网(<http://m.duba.com>)下载最新版手机毒霸。



立冬后人体新陈代谢缓慢,是心脏类疾病高发期

## 冬季养身先养心

立冬节气过后,标志着冬季即将来临。此时,人体新陈代谢处于相对缓慢的水平,是易引发冠心病、高血压、慢性阻塞性肺病以及关节炎疾病发作的季节。

### 避免室内外温差的刺激

冠心病是因冠状动脉狭窄、供血不足而引起的心肌功能障碍。秋冬季节,天气寒冷,是冠心病的高发季节。专家建议,为预防疾病的发作或加重,要从饮食起居、身体精神方面入手。

根据气温变化,随时调整着装,保暖御寒。尤其是寒流和冷空气侵袭导致气温骤降时,一定要注意多穿衣服,以防身体着凉。选择着装时,必须遵循轻便的原则。否则,过重的衣服会增加心脏负担,加重病情。此外,最好不要在寒冷的天气外出。

增强御寒能力的锻炼。当天气晴朗,气温不太低时,可有意识地增加室外活动和室

外逗留时间,以提高机体御寒能力,降低对寒冷的敏感性。

尽量避免室内外温差的刺激。心脏不好的人不要突然离开温暖的房间,进入寒冷的露天空间。如必须外出,最好在楼道内、楼梯口或门厅等处停留片刻,以适应冷暖的转换。此外,有心脏病类疾病的人居室要温暖,但室温不宜过高,以免造成室内外温差过大。

### 膳食应

#### 控制胆固醇的摄入

冬天,饮食应坚持“三低二高一优”的原则,即低盐、低脂、低胆固醇,高维生素、高纤维素,优质蛋白。

其中,脂肪的摄入应限制在总热量的30%以下,以植物脂肪为主。可适当吃些瘦肉、家禽和鱼类。

据流行病学调查资料表明,欧美人冠心病的发病率高,而日本人冠心病的发病率低,爱斯基摩人几乎不患冠心病。欧美人平均每日吃鱼20克,日本人每日吃鱼100克,爱

斯基摩人每日吃鱼300克—400克。

科学家研究发现,海鱼含有较多的不饱和脂肪酸,它能够影响人体脂质代谢,降低血清胆固醇和血清甘油三酯,以及低密度脂蛋白和极低密度脂蛋白,从而保护心血管,预防冠心病。由此可见,多吃海鱼有益于冠心病的防治。

膳食中应控制胆固醇的摄入,胆固醇的摄入量每天应少于300毫克。一个鸡蛋中的胆固醇通常接近300毫克,当患有冠心病时,应控制鸡蛋的摄入,以每日食用半个鸡蛋或每两日一个鸡蛋为宜,不可一日吃数个鸡蛋。另外要限制摄入动物的内脏、肠等。

蛋白质是维持心脏必需的营养物质,能够增强抵抗力,但摄入过多的蛋白质对冠心病不利。有学者观察发现,过多地摄入动物蛋白反而会增加冠心病的发病率。因此蛋白质的摄入应适量。选用牛奶、酸奶、鱼类和豆制品等优质蛋白,对防治冠心病有利。

(据《生命时报》)

## 女人多吃豆类

### 可推迟更年期

“女人要美丽,终生不离豆”,也就是说女人应该坚持天天吃各种豆子,不仅是黄豆,还应该搭配黑豆、绿豆、红豆等各种颜色的豆。因为有研究表明,女人多吃豆类,可以促进雌性激素的分泌,从而达到抗衰老、美容的作用,并能推迟更年期。

#### 大豆

大豆中的大豆异黄酮又称植物雌激素,多食大豆有利于胃肠道的消化和吸收,也可润泽皮肤。它还能够弥补30岁以上女性雌激素分泌不足的缺陷,改善皮肤水分及弹性状况,缓解更年期综合征和改善骨质疏松,使女性再现青春魅力。大豆异黄酮的雌激素作用影响到激素分泌、代谢生物学活性、蛋白质合成、生长因子活性,是天然的癌症化学预防剂。

#### 红豆

红豆补心脏。红豆被李时珍称为“心之谷”。红豆含有较多的膳食纤维,具有润肠通便、降血压、降血脂、解毒抗癌、预防结石、健美减肥等作用,还有良好的利尿作用。

#### 绿豆

绿豆清热解暑、消解嘴唇干燥、嘴部生疮、痱子、暗疮等特别有效。多食还可以使眼睛免遭病菌侵害,达到明目美眼的功效。

#### 黑豆

之所以黑豆可以乌发,是因为黑豆铁元素含量比一般豆类都高,多食可增强体质,抗衰老,令头发乌黑亮丽。尤其值得推荐的是,黑豆泡醋很补肾。

#### 豌豆

中医认为,豌豆性味甘平,有补中益气、利小便的功效,是脱肛、慢性腹泻、子宫脱垂等中气不足症状的食疗佳品。中医典籍《日用本草》中有豌豆“煮食下乳汁”的记载,因此,哺乳期女性多吃点豌豆可增加奶量。此外,豌豆含有丰富的维生素A原,食用后可在体内转化为维生素A,有润肤的作用,皮肤干燥者应该多吃。

#### 豇豆

豇豆分为长豇豆和饭豇豆两种。长豇豆即我们说的长豆角,常作为蔬菜食用;饭豇豆可以和大米一起煮粥或制作豆沙馅。中医认为,豇豆性味甘平,有健脾和胃、补肾止带的功效,特别适合脾胃虚弱所导致的食积、腹胀以及肾虚遗精、白带增多者食用。

#### 蚕豆

蚕豆性味甘平,有健脾利湿的功效,特别适合脾虚腹泄者食用。但蚕豆不可生吃,也不可多吃,以防腹胀。特别需要注意的是,少数人吃蚕豆后会发生急性溶血性贫血,也就是俗称的“蚕豆黄病”,应尽快送医院救治。

(据《人民日报》)

常梳头脑神通 面多擦气血平 腹常摩易消化

## 古人的七个养生诀窍

现在很多人都越来越注重养生,但往往不得其法,效果不明显。其实,我们不妨参考一下古人的养生方式,结合自己的实际情况来保健。

“背宜常捶阳气旺”。人体背部有丰富的脏腑腧穴,捶背可刺激背部皮肤、皮下组织的穴位,通过经络的传导,增强经络系统的功能,改善免疫机能,增强抗病能力;捶背还可舒筋活血,使肌肉放松,促进血液循环,加速背部皮肤新陈代谢。捶背手法要均匀,着力要有弹性,轻拍轻叩,每分钟60次—100次,每日1—2次。不过,有严重心脏病的患者,捶背须谨慎。

“经常梳头脑神通”。孙思邈说:“梳头可以使身体愉泽,面色光辉,耳目精明,令人食美,气力强健,百病皆去。”两手五指分开并屈指伸入头发间,从前额沿头顶至后脑循环往复按搓头部,每次十次至百次。动作轻柔,或用木梳子每日梳头3—5遍,每遍60—100次,可以疏通头部经络。常梳头可刺激头部经络,引气血下

行,有助于缓解高血压、脑动脉硬化等,又能引气血上行,治疗脑供血不足。

“面宜多擦气血平”。经络系统中很多都起于头面部,擦面可疏通经络。每天清晨,将两手搓热,以中指沿鼻部两侧自下而上,带动其他手指,擦到额部向两侧分开,经两颊而下,像洗脸一样,擦10余次。这样能使面色红润,少生皱纹,防止面部神经麻痹,还可以消除疲劳,振奋精神,有助于改善面部尤其耳部的末梢血液循环状况。

“目宜常运眼不花”。眼球转动,中医称为运睛。闭上眼睛,眼球自左向右转动6—10次,然后再自右向左转动6—10次。眼球转动要慢,然后闭目片刻,再睁开眼睛即可。眼球转动时速度要均匀,每个转动方向可做2—4个节拍。此法对于有眼花、眼疾的中老年人十分合适,常做能年老目明、看事物清晰。

“腹宜常摩易消化”。腹为胃肠等脏器所在,常做腹部按摩有利于消化。仰卧在床上,两腿伸直,脚尖朝上,两手搓热后叠加在一起,用掌心在以

脐部为中心的腹部,顺时针方向按照小圈、中圈和大圈的轮廓,各按摩12次。这样能健脾胃、助消化,久练对肾亏乏力及便秘均有疗效。

“肢体常摇筋骨壮”。两手握拳,连同两肩,向前旋转胳膊,先由里向外下方转,再由外向里上方转,再换一只胳膊按同样方法旋转,各20次;平坐,提起左脚向前缓缓伸直,脚尖向上,当快要伸直时,脚跟用力向前下方蹬一下,做5次后,再换右脚做。此方法能舒展四肢关节,对中老年预防肩周疾病,提高身体机能具有益处。

“足心常擦心清净”。泡洗双脚后,用右手握住右脚趾,用左手摩擦右脚的涌泉穴及附近的足心,直到足心发热为止。再将足趾稍稍转动,然后放开双脚,向上、向后尽量翘起足趾,再收缩足趾,像这样反复做10次。右脚踏地之后,换左脚。经常按摩涌泉穴可以降低虚火,缓解头昏、头痛、目眩、咽痛,还可缓解失眠及足部萎缩、麻木等。

(据《新民晚报》)