

## 起床4件事 扰乱生物钟

“一日之计在于晨”。早上一个小小的动作,可能给一天带来巨大的影响,轻则让人焦虑,重则导致代谢水平下降,久而久之,会让生物钟紊乱。近日,日本美容健康网“Ranger”最新刊文,告诉你早晨应该避开哪几种错误行为,帮你度过完美的一天。

**起床磨磨蹭蹭。**很多人喜欢赖床,即使闹钟响了好几遍,也会拖到很晚才起床。起床后不得不匆匆忙忙,草草地刷牙洗脸便出门了。其实,这样做会使交感神经过分活跃,自律神经也会紊乱,容易令人感到紧张。因此,早上要尽量早起片刻,给自己留出喝一杯水、吃一份早餐的时间,然后从容不迫地出门,这样心情就会格外轻松,学习和工作有条不紊,效率自然也就随之提高了。

**起床不拉开窗帘。**起床后第一件事就应该是拉开窗帘,让阳光照射进来,调整人体生物钟。即使前一天晚上睡得晚,早上也要按时起床,拉开窗帘,沐浴阳光;如果是阴雨天,可以打开卧室的灯,同样有效。

**不吃早饭。**每天早、中、晚三顿饭可以保证人体消化系统有节奏地工作,同时还能调整自律神经。尤其是按时吃早饭,可以激活休息了一夜的胃肠,令胃肠开始新一天的工作。如果早上实在赶时间,没空吃早饭,也不能让胃肠空着,建议吃点固体食物,如苹果、香蕉,既有营养又节省时间。

**手忙脚乱去赶车。**很多人为了赶时间,上班路上走走跑跑,甚至狂奔到车站,累得气喘吁吁。其实,一大早就剧烈运动会刺激交感神经,打乱自律神经节奏,令人整天紧张焦虑。因此,前一晚睡前应该把第二天要穿的衣服、出门要带的东西准备好,放在固定的位置,这样可以减少很多手忙脚乱收拾东西的时间,使出门时间提早。上班或上学的路上,尽量从容不迫地一步步走,也可以快走,但要注意步伐的节奏感。

(据《新民晚报》)



### 金山安全播报

#### 金山毒霸截获

#### 国内首个比特币挖矿木马

近日,金山毒霸安全中心宣布截获国内首个比特币(一种全球流通的网络虚拟货币)挖矿木马,该木马伪装成热门青春励志电影《中国合伙人》的片源传播,黑客控制中毒电脑制造比特币牟利。

国际炒家对比特币的热情高涨,参与比特币制造(也称挖矿)的人也越来越多,但使用自己的电脑制造比特币,一年也挖不到几个。这刺激了部分不法分子利用木马入侵其他计算机,构建僵尸网络集中挖矿来生产比特币。

由于生产比特币的木马运行时占用受害者计算机的运算能力,用户会感觉到计算机性能变差。黑客更青睐入侵企业服务器,利用企业服务器的强劲性能来生产比特币,成功率较高。长时间运行挖矿程序,会消耗额外的电力并可能导致主机温度升高,这会给企业服务器的安全运行带来较大压力。



夏天总打瞌睡并非都是睡眠不足

## “夏懒”可能隐藏健康隐患

“春困”之后有“夏懒”。连日气温升高,总觉昏昏欲睡或老是“睡不够”的“夏懒一族”越来越多了。专家分析,隐藏在“夏懒”后面的很可能是容易被忽视的健康隐患。

### “夏懒”秘密:

#### 身体受风寒湿邪侵袭

“夏天觉得困,不一定是睡眠不足。”广州医科大学第四附属医院中医科副主任麦志广分析,夏天出汗多,暑热外蒸,汗液大泄,毛孔开放,人体的“阳气”容易随着汗水大量流失,机体也容易受风寒湿邪侵袭,从而导致精神欠佳,也给了人一种“夏懒”的错觉。

另一方面,夏天暑湿,如果脾胃功能不好,体质又偏湿热时,往往无法有效化解湿气,也会出现身体沉重、精神不振、想睡觉或胸闷的症状。

### “夏懒”背后三大健康隐患需警惕

**健康隐患1:患有睡眠呼吸暂停综合征。**

广州医科大学第四附属医院内分泌科主任吴一行介绍,有一种“夏懒”的表现是晚上打鼾、白天嗜睡。“很多人不理解,认为我晚上睡觉时鼾声如雷,

应该说睡眠质量很好啊,但为什么白天还这么困呢?”他说,这种现象的背后极有可能是一种病,那就是睡眠呼吸暂停综合征。

吴一行说,睡眠呼吸暂停综合征患者主要是由于上呼吸道狭窄、阻塞,引起呼吸暂停,造成血氧饱和度下降。健康隐患2:心脏功能不佳。

“疲劳、乏力是各种心脏病常有症状。”吴一行说,如果心脏功能不佳,血液循环系统的功能就会受影响,能量和氧气的供给不足会直接影响大脑的生理功能。大脑“缺氧”就会出现昏睡症状。因此,如果白天总觉得睡不够,要警惕心脏功能出现问题甚至是心脏病的发生。

**健康隐患3:大脑功能有问题。**

吴一行说,大脑功能出现问题也是“夏懒”的“疑凶”。大脑部分血管的狭窄、堵塞或者痉挛,会造成脑部血流不畅,血流量减少,使大脑供血不足,也会造成嗜睡症状。

### 三招教你

#### 赶走“瞌睡虫”

麦志广认为,如果怀疑自己是疾病性的“夏懒”一族,最好到正规医院进行诊断,有针对性地进行治疗。如果属于一

般性的“夏懒”,除了平时注意饮食清淡、作息规律外,不妨参考如下解困妙招:

#### 1.喝薄荷茶。

薄荷茶性味辛凉,主要含有挥发油,具有疏风散热、辟秽解毒的功效。麦志广说,喝薄荷茶是最值得推崇的提神方式,薄荷茶也被美国专家推荐为健康饮品。

#### 2.头部按摩。

太阳穴:四指并拢先按摩上下眼睑,然后按摩的手指从眼角处向太阳穴处移动,按摩数分钟。常按摩太阳穴可以促进大脑的血液循环,缓解疲劳,并且操作非常简单,适合在任何时间做。

风池穴:风池穴位于颈部,枕骨之下。按摩它除可提神外,还能缓解眼睛疲劳,特别对长时间在电脑前工作的人,效果更好。保持身体正直,两手拇指分别置于两侧风池穴,头后仰,拇指环形转动按揉穴位1分钟,可感到此处有明显的酸胀感,反复5次。

#### 3.自制香囊。

麦志广说,薰衣草香气有滋补、舒缓压力、消除疲劳的作用,柠檬香味则有缓解头痛的作用,因此可自制香囊,在精神不振时,闻一闻有提神醒脑的功效。

(据《广州日报》)

## 六周塑身计划

“六周的时间足够让普通人拥有一个敢在夏天穿泳衣的好身材。”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“微胖界”的人士提议,用六周时间实现足够的塑身效果。

目标:六周减去5公斤

真正有效的减肥方法就是节食——你可能经常听到这样的话。这当然没有错,节食可以让你迅速减轻体重,换来的是流失水分,缺少营养,抵抗力下降。这样沉重的代价仅能换来全身曲线上的细小改变,值得吗?

0.5公斤脂肪储存约3800卡路里的热量,如果想在一周内减掉约0.5公斤的体重,需要每天少摄取或者燃烧超过500卡路里。摄入500卡路里非常容易,2瓶瓶装可乐就可以做到,但是消耗这些热量则需要不间断地游泳一小时。

措施:控制饮食配合塑身

“科学的减肥方法是将少摄取和勤锻炼相结合,只取其一的快速减肥法都是不健康的。”苏珊博士说,不要只采用其中一个方法减重。

首先,单靠“少摄入”的饮食法来减重非常不安全。每个人都要保证每天起码有1200卡路里的基础热量来保证身体的正常运作,如果你的菜单中的热量已经在这个范畴中,再减少热量的摄入不仅很难满足身体的营养需求,还会导致身体状态不佳。只尝试锻炼法也不可取,因为燃烧500卡路里热量所需的运动量之大,难以长期坚持。

苏珊博士认为,减少谷类食物是减肥计划的绝佳开始,每天减掉一份或两份便即可减去大量热量。但为了补充碳水化合物,需要摄入比以往更多的蔬菜和水果。

坚持:细算卡路里数字

一旦开始减肥,如何坚持到底也成了难题。苏珊博士建议,细算卡路里有助于减肥的持续进行。

苏珊博士建议,计算摄入的热量不仅仅是将自己一天所摄入的热量加起来那么简单,还要适当地进行高估,多余的部分源于炒菜的油、盐。这些堆积起来,也成了不容小觑的热量。

真正仔细地计算卡路里摄入量还真不容易,因此一些膳食替代品深受欢迎,它们热量标明得非常清晰。就如康宝莱的代餐产品营养奶昔,每一份热量都低于220卡路里,而且含有丰富的蛋白质,有助于让你产生饱腹感。一日三餐将蛋白奶昔与牛奶和水果搭配,然后三餐重点摄取蔬菜和蛋白质。坚持食用少量、富含蛋白质的点心,有助于你更快取得卓越成效。

(据《生命时报》)

熬夜、纠结、揉眼睛、趴着睡……

## 七个习惯让你更显老

随着年龄的增大,衰老不可避免。然而,如果能改掉生活中的一些坏习惯,会让你看上去更年轻。美国《MSN健康生活网》最新载文,刊出多位专家总结出的“让人更显老的7个坏习惯”。

**1.熬夜。**美国威尔康奈尔医学中心睡眠医学专家艾伦·托菲格博士表示,熬夜会导致黑眼圈、眼袋和皮肤色素沉淀,也更容易导致皮肤早衰。会使人的容貌看上去更老,魅力大减。原因是熬夜导致皮质醇水平升高,影响人体细胞的自我修复和营养吸收。

**2.爱纠结。**爱纠结的人很难走出过去的阴影,导致早衰数年。多项研究表明,宽恕与身体健康之间关联密切。美国《行为医学杂志》刊登一项研究发现,缺少宽恕爱纠结,会增加压力激素,升高皮质醇水平。抗衰老专家詹妮弗·兰达博士表示,皮质醇过高会导致体重增加、血压和血糖升高,增加糖尿病

等疾病的风险。

**3.很少喝水。**抗衰老专家古德森博士表示,每天多喝水,皮肤更年轻。喝水可以帮助皮肤细胞更快获得水分,防止皮肤干燥、过紧、剥落和老化。应该多吃黄瓜、西红柿、西葫芦和茄子等含水量较多的食物。

**4.爱吃甜食。**兰达博士表示,甜食吃多了皱纹也会增多。过多的糖会导致身体各部位衰老加速。高糖饮食不仅会使腰围增粗,而且会增加糖尿病危险,破坏保持皮肤弹性的蛋白质纤维,导致痤疮和皱纹等皮肤问题。最好选择低糖黑巧克力,或者选择不会导致血糖升高的自然甜味剂。

**5.揉眼睛。**美国纽约市皮肤病学专家丹尼斯·格罗斯博士表示,眼部皮肤最容易产生皱纹和纹线。经常摩擦眼睛容易破坏眼部皮肤弹性,导致毛细血管破裂,进而加速眼部皮肤衰老。当眼部需要休息或感觉疲劳的时候,可以用温毛巾

热敷,也可以用温茶叶袋热敷10分钟。另外,涂抹含维生素K和D的护肤霜或者多吃富含这两种维生素的食物也有护眼功效。

**6.反复节食减肥。**2012年《老年医学杂志》刊登一项研究发现,反复节食减肥会增加患心脏病和糖尿病的风险,进而加速衰老进程。专家表示,保持健康体重最有益健康长寿。两次减肥之间至少应间歇1年时间。短时间大幅减重还会导致皮肤“拉伸斑”,延缓新陈代谢,伤害心脏。减重大多还会导致面容憔悴,未老先衰。

**7.趴着睡觉。**格罗斯博士表示,趴着睡会使得面部皮肤压力过大而损伤,长期趴着睡,面部与棉质枕头的摩擦加大,还会导致面部皮肤永久性胶原受损。专家建议,仰卧睡姿有益于保持年轻容貌,另外,缎面枕头与面部的摩擦力比棉质枕头更小。