

健康新知

吃肉太多，伤“心”伤“脑”

每天吃肉最好别超过75克

现在，越来越多的研究证明，吃肉过多对人体非常有害。近年来，美国每年至少有100万新增心脏病患者，近60万人因此丢掉性命。美国心脏病研究委员会的研究报告指出，这些心脏病患者，大多数是由于吃肉太多，吃蔬菜、运动太少。除此之外，吃肉多和高血脂、肥胖等代谢病也息息相关。

近日，英国《每日邮报》撰文表示，连关节炎、胆结石、老年痴呆症、骨质疏松这些看似不相干的病，也与吃肉多脱不了干系。

不同的人适合吃不同的肉

苏州荣格心理中心高级督导王国荣说，如果一个人总是以肉食为主食，不仅会对身体带来损害，“还会使人体大脑多巴胺分泌旺盛，乙酰胆碱活动异常，造成情绪暴躁、欲望强烈，而且影响智力。”

中国农业大学食品科学与营

养工程学院李兴民副教授则说，从农业上来讲，肉一般分为三类，畜类、禽类和水产，三类肉口味营养不同，适宜的人群也各异。

牛肉，最强壮的肉。凡身体虚弱而智力衰退者，吃牛肉最为相宜。牛肉蛋白质的氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，能提高机体抗病能力，对生长发育及手术后、病后调养的人在补充失血、修复组织等方面特别适宜。但牛肉的肌肉纤维较粗糙不易消化，有很高的胆固醇和脂肪，故老人、幼儿及消化力弱的人不宜多吃。

羊肉，最滋补的肉。羊肉有助元阳、补精血、疗肺虚之功效，对气喘、气管炎、肺病及虚寒的病人相当有益。还能益肾壮阳，补虚抗寒，强健身体，是冬令的滋补食疗珍品。但需注意的是，羊肉毕竟性偏温热，阴虚火旺、咳嗽痰多、消化不良、关节炎者应忌食。

猪肉，最补铁的肉。猪肉肥瘦差别较大，瘦肉中还含有血红蛋

白，可以起到补铁的作用，能够预防贫血。但是，由于猪肉的纤维组织比较柔软，还含有大量的肌间脂肪，因此比牛肉更好消化吸收。中医认为，多吃猪肉中的瘦肉有滋阴润燥的作用，对热病伤津、燥咳、便秘等疾病都有一定的治疗效果。

鸡肉，脂肪最少的肉。这里说的鸡肉，是指去皮的鸡肉，因为鸡的脂肪几乎都在鸡皮中。每100克去皮鸡肉中含有24克蛋白质，却只有0.7克脂肪。鸡肉对营养不良、畏寒怕冷、乏力疲劳、月经不调、贫血、虚弱等症有很好的食疗作用。

鱼虾，微量元素最多的肉。鱼虾中的微量元素极为丰富，含钙、铝、铁、锰、铜、钴、镍、锌、碘、氯、硫等，都是人体所必需的。水产品虽然含有丰富的营养物质，但是不宜多吃。

每天吃肉别超过75克

蔬菜最好摄入500克

北京协和医院临床营养科副主任于康表示，肉中的B族维生素、必需脂肪酸以及锌、铁等矿物质，是无法用蔬菜水果来替代的。“因此，我们不是不需要肉，而是不需要过多的肉。”于康说。

中国营养学会秘书长翟凤英表示，“膳食平衡宝塔”中明确指出，一个人每天摄入瘦肉最好别超过75克，即扑克牌大小的一块。而蔬菜，每天最好摄入500克左右。“可惜的

是，现在很多人将这两样吃反了。”翟凤英说。

于康提醒，如果患有肥胖、心脏病、高血压等慢性病，最好少吃肉，多吃豆类食品，比如豆浆、豆腐等。

据人民网



▲ 营养学家说，一个人每天摄入瘦肉最好别超过75克，即扑克牌大小的一块。

爱吃菠菜、喜欢自言自语、喜欢大房间

大脑的爱好真不少

中国医师协会神经外科医师分会小儿神经外科专家委员会副主任委员贺晓生教授最近发表的文章“大脑爱好什么”引起了很多人的兴趣。虽然其中很多内容来自国外研究，不过，他本人通过手术，亲眼目睹过至少2000个人的大脑，他有很多护脑经验要和大家分享。

大脑喜欢色彩

平时使用有色笔或有色纸，能帮助记忆。贺晓生说，色彩会影响大脑的认知和分析能力，因此成人的世界不要总是黑白分明，可以学学孩子，多用五颜六色的东西。

贺晓生平时最喜欢浅红和橘黄，这也是对人最有警示作用的两种颜色，能刺激大脑反应，提高注意力。

大脑爱吃菠菜

大脑是一台珍贵而复杂的发动机，必须补充“优质燃料”，在贺晓生看来，就是最新鲜的水果和蔬菜，比如菠菜，以及肥瘦搭配的新鲜肉类，最好是

牛肉、羊肉和鱼肉。

国外也有研究表明，多吃菠菜可以减少记忆力减退现象。相反，大脑“最差的燃料”就是含较多化学添加剂的食物，如方便面。

大脑害怕缺水

大脑电解质的运送大多依靠水分。所以身体缺水的时候，人会头疼、头晕、无法集中注意力。

贺晓生每天至少要喝8杯水，尤其两次手术间隙，他一定要喝杯水，让大脑重新动起来。他建议，在做决定前或做用脑比较多的工作时，要多喝水。

大脑喜欢和身体交流

如果你躺着或靠着什么东西，身体很懒散，大脑就会认为你正在做的事情一点儿都不重要。

贺晓生说，他思考问题时，喜欢手里把玩一样东西，或下意识地敲敲桌面，离开椅背坐姿端正，哪怕跷着二郎腿，都会让大脑保持警觉。

另外，散步或室内踱步是思考问题的好方式。美国《衰老神经科学前沿》杂志刊登的研究结果显示，散步时人的推理能力会提高，并能防止大脑功

能减退。

大脑喜欢动

在临幊上，贺晓生看过一个70多岁老人的大脑，发现他的脑回非常饱满，一点皱缩都没有。这样的老人，大多从事脑力或艺术类工作，在晚年还不断工作，是所谓的“活跃人”。

“能让你去动脑琢磨的游戏，是最好的脑锻炼方法。”贺晓生说，他最推荐桥牌和适度地打麻将，也可以有意识地在晚上回忆一天的经历。

大脑爱听自言自语

自言自语其实是一个人在对大脑说话，它是巩固记忆、修整认识的一个很好的方法。但最好多说积极的话，比如不要说“我怎么老是迟到”，最好说“明天我一定不会迟到”，鼓励自己，增强大脑对这一想法的认知。

大脑需要氧气

大脑虽然只占人体体重的2%，但耗氧量却达全身耗氧量的25%。充足的氧气可以让大脑快速思考，而缺氧时，人会觉得没干什么活却非常疲惫、情绪善变、困得要命却睡不着。

贺晓生说，平时最好多吃一些含铁的食物，如猪肝、黑木耳等，因为铁能增强血红蛋白运输氧气的能力。此外，每1周到2周最好到郊外去呼吸一下高质量的空气，而不是整天呆在城市里呼吸汽车尾气。

大脑喜欢宽敞的环境

在30平方米的办公室里办公的人，和在10平方米的办公室里办公的人，思维方式是不一样的。

贺晓生说，大脑更喜欢宽敞的环境，视野开阔首先会让人的心灵不压抑，情绪好对大脑的思考会产生影响。

再者，眼睛看到的东西越多，越能刺激大脑的思维。如果你经常身处狭窄的环境中，就要多去户外走走，解放大脑。

大脑需要休息

成人大脑集中精力最多只有25分钟，所以每工作20至30分钟，应该休息10分钟。对于贺晓生来说，工作累了，最喜欢的休息方式不是睡觉，而是听悠扬的乐曲。

贺晓生说：“用脑越多，消耗参与大脑运转的物质就越多，换一种用脑方式，可以让这种物质的来源增加，恢复大脑的思考能力。”

据《扬子晚报》

现代人呼吸速度比古人快一倍

快节奏呼吸是养生大忌

现在，人们的生活节奏越来越快，许多人总是匆匆忙忙地上班、风风火火地出行，就连喘气的频率都比以前快了不少。最新研究表明，现代人呼吸速度比古人快了近一倍，每次只用3.33秒。殊不知，如此快节奏的呼吸却是养生大忌。中国古人的养生都强调生命活动要有张有弛，其中最重要的就是慢呼吸养生。

《黄帝内经》曾指出，人体应根据“五十营”调节呼吸节奏。所谓五十营，是指经脉之气在人体内按一定规律运行，一昼一夜间循行全身五十周。这就强调要采用一种深长而缓慢的呼吸形式，经过换算相当于一呼一吸6.4秒，是古人呼吸养生的最佳节奏。

慢呼吸养生，要做到四个字：“深、长、匀、细”。深，深呼吸，就是一呼一吸都要到头；长，时间要拉长，放慢；匀，要匀称；细，就是要细微，不能粗猛。开始呼吸的时候要有意识地加以练习，久而久之就会变得自然，还可以加强呼吸功能，促进肺循环。同时，这还可以加强腹内的自我按摩，改善腹腔血液循环，增强胃肠蠕动。但要注意的是，要用鼻呼吸，不要用嘴呼吸。

除了慢呼吸，古人的慢养生概念还包括慢用脑、慢动作、慢吃、慢睡、慢说话、慢散步，然后达到慢心跳、慢呼吸、慢消耗，进入慢节奏的生命状态，最终达到慢衰老。

现代人虽不必完全拘泥于古代养生法，但对上班族来说，慢养生应成为快节奏生活的调剂。8小时工作时间内，可以保持快节奏，下班后，就要放慢脚步，将紧绷着的弦放松一下。白天紧、晚上松，如此“快中求慢”，有张有弛，能让生命之弦有弹性。

据《生命时报》

金山安全播报

国庆期间新增钓鱼网站近10万

金山云安全中心监测结果显示：国庆节七天假日，新增病毒木马样本478864个，新增钓鱼网站近10万个。其中网络威胁依然以钓鱼网站为主。对此，安全专家提醒网民应该安装金山毒霸、金山卫士专业安全软件，保护上网安全。

金山安全专家介绍，国庆节假日前后，“网络购票”由于操作方便，成了人们假期购票的首选。伴随着订票人群的集中涌现，各类打着订票幌子的钓鱼欺诈网站也层出不穷。为保护网友购票安全，金山安全将“假票务网站”列为“金山钓鱼网站追杀令”行动中首个重点打击对象。

据了解，2010年下半年，网络诈骗进入新一轮的高发期，成了人们上网安全的主要威胁。据金山安全中心最新数据显示，活跃在互联网的存活钓鱼网站数量超过百万，金山卫士拦截的钓鱼欺诈网站已经高达每日40万人次。为了加大“钓鱼网站”的打击力度，金山卫士在近期发布的2.0 Beta版中全面集成了“金山网盾”的功能，可以有效阻止钓鱼网站和挂马攻击。

