

不累也休息,不渴也喝水,不病也求医

养生要赶早不赶晚

很多人认为养生就是顺势而为:口渴了才喝水,累了就该休息。这种顺势而为的养生做法虽然没有大的问题,仍显得不够全面。

北京中医药大学养生室教授张湖德表示,在“顺势养生”的基础上,如果反向思考,积极主动地去养生,才能将身体调整到最佳状态。

不劳累也要休息

感觉到十分疲惫的时候,已是身体发出“警报”了,此时需要长时间休息恢复,效果并不好。相反,在没感到累的时候主动休息,体力恢复会更快更好,不容易生病。人们每隔5天就会安排双休日休息,就是这个道理。休息的形式有很多种,工作间歇,闭目养神一会也可以。

不口渴也要喝水

在每天早上起床和晚上睡前,即使感觉不到口渴,也要喝上一杯水。尤其对老人来说,机体反应迟钝,不饮水也无口渴的感觉,可真等到口渴时,身体已经极度缺水了。因此,建议老人去公园锻炼或长时间遛弯时,要随身带壶水。

不感冒也要咳嗽

咳嗽是身体对呼吸系统的一种保护性条件反射。咳嗽能够清除气管中的痰液或者异物,将肺部的有害污染物及时排出。在感到喉咙发痒或者不适时,不要强忍着不咳嗽,而要尝试把污染物及时咳出,当然咳嗽时间不要过久过长,以免伤害气管。

不生病也要求医

中医有句话叫“不治已病治未病”,说的就是预防和提早发现疾病苗头。因此,不要等生了病才想着去医院。如同保养汽车,定期对自己的身体也“保养”一下,最好的方法就是去医院体检,并请医生帮忙分析其中可能存在的问题,将疾病消灭在未发生的时候。

没喜事也要快乐

快乐的心情可以对机体产生良性刺激,使脉搏、血压、呼吸、消化液的分泌及新陈代谢均处于平衡、协调的状态,提高人体的免疫力和抗病能力。可多谈些欢乐的事情,多接触幽默的人,多看相声、喜剧,多读幽默的书,就能笑口常开。
(据《健康时报》)



美国顶级营养专家推荐

全球三种最佳饮食方式

每天早晨一杯燕麦片可能让你的心脏比别人年轻好几年;多吃深海鱼可能让你患糖尿病的几率大大降低。“美国新闻网”最新文章指出,预防疾病最有力的武器不是打针吃药,而是我们每天都要面对的一日三餐。

他们邀请了全美最顶级的22名医学营养专家,根据营养价值、预防疾病的作用等对全球的饮食方式进行了评价排名,选出了综合排名的前三名,美国心肺和血液研究所以及美国国立卫生研究院推荐的DASH饮食方式和TLC饮食方式,与我们所熟悉的地中海饮食方式一起,被专家们推举为世界上最健康的三种饮食方式。

DASH 饮食

全球医学界首次提供的最明确的降压饮食

饮食原则:多吃全谷食物和蔬菜。这类食物富含纤维、钙、蛋白质和钾,有助于控制或降低高血压。适度吃瘦禽肉和鱼类有益心脏。爱吃甜食的话,就多吃水果,拒绝饭后甜点。限制食盐摄入量,最好以辣椒等调味料和柠檬取代额外食盐。

推荐食谱:早餐:一份燕麦片、一根香蕉和1杯低脂牛奶。午餐:一个全麦面包、鸡肉、沙拉(黄瓜、西红柿)。零食:杏仁(无盐)、葡萄干和半杯无脂无糖水果酸奶。晚餐:牛肉汤、青豆、土豆、洋葱、一个苹果、1杯低脂牛奶。

专家点评:南京市中西医结合医院内科主任鞠娟介绍说,多吃全谷物和蔬菜对高血压患者确实有好处,但是高血压患者在限盐的前提下还是最好做到平衡膳食,每天都摄入一定量的谷物、水果、蔬菜、牛奶、动物蛋白等,不能只吃素食,每天吃些荤菜也是必要的。

高血压患者健康的膳食结构应包括一定量的动物蛋白。因为动物蛋白所含的脂氨基酸与人体需求相符,是植物蛋白所不能替代的,动物蛋白的主要来源是鸡蛋、牛肉、羊肉、牛奶等。推荐食谱中的早餐和晚餐中国老百姓都可以借鉴,但是午餐西方特点明显,午餐中的全麦面包可以换成二米饭(大米、小米)、杂粮粥或者荞麦米饭,沙拉可以

换成拌海蜇黄瓜丝、拌番茄或者清蒸茄子。

地中海饮食

有益心脏和大脑健康、防止癌症和控制糖尿病

饮食原则:尽量少吃红肉和糖,多吃果蔬、橄榄油和鱼类、坚果、全谷食物等,晚餐喝点红葡萄酒。

推荐食谱:早餐:酸奶、草莓和蜂蜜。午餐:绿色蔬菜和一个西红柿、一份主食(米饭、面条)、白开水。零食:杏仁和花生。晚餐:鱼肉、全麦面包、一小杯红酒。

专家点评:南京中医药大学养生康复教研室主任郭海英教授介绍说,晚餐少吃红肉和糖的确有益心脏和大脑健康。红肉是一个营养学上的词,指的是在烹饪前呈现出红色的肉,具体来说猪肉等所有哺乳动物的肉几乎都是红肉。红肉中含有较高的饱和脂肪,有一些研究表明,红肉在直肠癌的形成中起了很大作用。适量摄入红肉是允许的,但问题是烹饪方法一定要科学,尽量用蒸、

煮、余,而少用油煎油炸。

为什么指出晚餐要喝葡萄酒而不是其他酒呢?葡萄酒中高含量的多酚类物质——“白藜芦醇”可减低血液中的坏胆固醇和血脂的含量,从而减轻动脉粥样硬化和心脏病。所以,晚上喝上一小杯红葡萄酒还是有一定保健作用的,问题是只能喝一点,而不是多多益善。

TLC 饮食

全部采用低脂肪食物,在降低低胆固醇上非常有效

饮食原则:鸡肉和鱼肉务必去皮食用,含有太多饱和脂肪的红肉最好少吃。多吃水果和蔬菜。避免全脂牛奶制品、肥猪肉以及油炸食品。

推荐食谱:早餐:燕麦片、咖

啡或低脂牛奶。午餐:鸡肉、米饭、苹果。零食:葵花子、无糖酸奶。晚餐:米饭、西兰花。

专家点评:南京自然医学学会养生康复专业委员会秘书长王城生副教授介绍说,葵花子含有丰富的植物油脂、胡萝卜素、麻油酸等,并含有蛋白质、糖类、多种维生素和锌、铁、钾、镁等微量元素。葵花子含脂肪可达50%左右,其中主要为不饱和脂肪酸,而且不含胆固醇。

葵花子的亚油酸可达70%,有助于降低人体血液胆固醇水平,有益于保护心血管健康,是心血管病患者较好的零食。西兰花中所含的黄酮类化合物可以减少心血管疾病的发生。西兰花中的维生素K又能维护血管的韧性,使其不易破裂。所以,心血管病患者晚餐吃些西兰花是不错的选择。
(据《扬子晚报》)

六个生活细节带来不良情绪

除了生活重创、工作受挫等能使人抑郁外,生活中的细节和习惯,也是潜在的“情绪杀手”。近日,英国《每日邮报》为我们做了梳理。

光线太亮。美国俄亥俄州立大学的研究发现,夜晚强烈的路灯、房灯甚至电视屏幕发出的光线,都可能对情绪产生消极影响。

吸烟。澳大利亚墨尔本大学的研究人员发现,吸烟可使抑郁的风险增加93%。香烟中的尼古丁虽然能制造短暂的快感,却能损伤大脑长期分泌“快乐荷尔蒙”的能力。

上网时间长。研究发现,上网时间过长,会使抑郁风险增加2.5倍。工作之外,如果每天还要上网超过2个小时,就该小心了。

做事拖拉。心理学家发现,不能合理分配和管理时间的人,出现抑郁情绪的比例较高。每件事情都拖到最后,会让人觉得生活混乱、难以控制,导致心情沮丧。

晚上喝茶或咖啡。很多人喜欢在晚饭后喝一杯清茶或咖啡,这不仅容易导致失眠,还会影响第二天的工作。专家表示,下午4点以后最好不要再碰这些东西了。

碳水化合物摄入过少。不少人认为少吃主食有助于减肥。然而,麻省理工学院的研究人员发现,碳水化合物摄入过少,会影响大脑的情绪调节能力,导致易怒、抑郁等不良情绪。
(据《生命时报》)

金山安全播报

首个窃取手机短信后门被截获

7月13日,金山手机安全中心截获一种窃取手机短信的木马 Android.Troj.Zbota,该木马运行在Android手机操作系统中,木马运行后会将从中毒手机收到的所有短信自动转发到远程服务器,从而导致手机隐私信息泄露。金山手机卫士已紧急升级实现查杀。

“这是金山手机安全中心首次截获盗取用户全部手机短信内容的后门程序。”金山手机安全专家表示,“以前发现的手机病毒,是偷偷扣费,再把SP下发的确认短信删除。而最近截获的手机后门程序Zbot,却把手机用户的所有短信都发到远程服务器上,这会令中毒用户的手机隐私完全暴露。”

金山手机安全专家指出,用户在Android手机上安装软件时,应特别小心,如果下载一个简单的小游戏也要访问手机联系人、短信等资源,须特别小心。怀疑手机有问题的网友可以下载永久免费的金山手机卫士来检查。

