

## 四种素食 秋冬进补

随着天气渐渐转冷,大多数人喜欢吃肉来增加营养,滋补身体,维持身体内部的平衡,抵抗秋冬的寒冷。但是,一些素食却是秋冬进补的宝贝,它们虽然价格便宜,但在营养上却有许多独到之处,是不少肉食无法比拟的。

### 芋头:益脾健胃

营养分析:芋头富含淀粉,营养丰富。每100克鲜品中含有热量91卡,蛋白质2.4克,脂肪0.2克,碳水化合物20.5克,钙14毫克,磷43毫克,铁0.5毫克,维生素C10毫克,维生素B<sub>1</sub>0.09毫克,维生素B<sub>2</sub>0.04毫克,并含乳聚糖,质地软滑,容易消化,有健胃作用,特别适宜脾胃虚弱、患肠道疾病、结核病和正处恢复期的病人食用,是婴幼儿和老年人的食用佳品。

### 红薯:补虚乏、益气力

营养分析:红薯是营养较为丰富的食品。由于红薯能供给人体大量的黏液蛋白、糖、维生素A和维生素C,因此具有补虚乏、益气力、健脾胃、强肾阴以及和胃、暖胃、益肺等功效。因此,常吃红薯能防止肝脏和肾脏中结缔组织萎缩,防止胶原病的发生。

### 包心菜:增强抵抗力

营养分析:其维生素C含量是西红柿的3.5倍,钙的含量是黄瓜的2倍。包心菜还含有较多的微量元素钼和锰,是人体制造酶、激素等活性物质所必不可少的原料。它能促进人体新陈代谢,十分有利于儿童生长发育。其多含维生素C,能增强肌体抗癌能力。

### 萝卜:消积滞、化痰热

营养分析:萝卜含有较多的水分、维生素C,一定量的钙、磷、碳水化合物及少量的蛋白质、铁及其他维生素,还含有木质素、胆碱、氧化酶素、淀粉酶、芥子油等有益成分。中医认为,萝卜性凉味辛甘,入肺、胃二经,可消积滞、化痰热、下气贯中、解毒,用于食积胀满、小便不利等症。可见萝卜对调理脾胃作用不小,所以有“秋后萝卜赛人参”之说,对秋季常见的消化不良、感冒、扁桃体炎、咳嗽多痰、咽喉痛等疾病也有辅助治疗作用。

(据《科技日报》)



### 金山播报

#### 金山网络启动云战略

11月10日,国内专业安全厂商金山网络迎来了一周年庆典,同时该公司CEO傅盛高调宣布:金山网络将正式启动云战略,即以“安全”为核心,全面构筑主动和被动云防御体系,无缝保护互联网用户的核心应用接触点,全面优化其使用体验。

傅盛表示,随着开放平台和移动互联网的发展以及云计算的广泛部署,在云架构下的互联网面临全新的安全挑战。新一轮技术的创新将推动互联网安全行业再次洗牌,而金山网络有信心颠覆和引领这个行业。

傅盛还表示,金山安全和可牛公司的整合十分成功,特别是在产品开发上,金山毒霸引入互联网开发模式,已经开创安全业的创新先河。金山毒霸2012(猎豹)将30核的引擎实现云端化,推出了全球首款纯云端的杀毒引擎,大大提高了查杀速度,并大幅降低了内存占用以及对病毒的响应时间。与此同时,金山还推出了云存储产品“金山T盘”、采用云重装引擎的“重装高手”等,每一款产品都获得了用户极大的好评。



## 小心秋燥也有假象

如果补水不能缓解,并伴有疲劳乏力,需警惕

秋冬季节气候干燥,很多人都会有咽喉干痛、鼻干唇燥、心烦口渴的情况。事实上,许多疾病刚出现时,也会有这些症状,如果调整了生活方式,还是不能改善,就要非常小心,千万不要被秋燥的假象欺骗了。

干眼症。27岁的王小姐因为工作需要,在电脑前一坐就是一整天,久而久之老是觉得眼睛发干、头痛、烦躁、疲劳、注意力难以集中。到医院检查,医生说她得了干眼症。

专家说,干眼症是一种慢性疾病,初期感觉不是十分痛苦,常常被许多人认为是空气干燥所致,自己用抗生素、抗病毒眼药却很不对症,反而加重症状。不同的干眼症治疗方法不尽相同,应到医院查清,如果是服用了某些药物而引起干眼症,应立即停药;若是免疫性疾病、内分泌失调、维生素缺乏等引起的,

就要先治病。

干燥综合征。对于单纯的秋燥,多饮水,适当食用一些具有滋润润燥功效的食物,就能有效改善机体的不适。但是,有一种口干舌燥却是无论怎样补水都无法缓解的,这就是干燥综合征。它是一种自身免疫性疾病,表现为唾液减少,吞咽干的食物十分困难。有的患者连馒头都吃不下,必须就着水才能下咽。

北京大学第一医院中西医结合科主任张学智说,部分患者伴有关节疼痛,以肘、膝关节多见。严重者甚至会出现肾小管受损,造成心律失常等危险后果。患干燥综合征者眼内还常有异物感、烧灼感。

甲亢。甲亢是代谢性疾病。甲亢常引起唾液消耗过多,从而继发口干,从中医角度讲就是阴虚津少所致。

糖尿病。糖尿病人常有口干、口渴症状。其典型症状可概括为“三多一少”,即多饮、多食、多尿和体重减轻。糖尿病人尿量和排尿次数增多,体内失去大量水分而口干喜饮,所以,如果肥胖的人从早到晚不管喝多少水,依然口干,就可能是糖尿病的早期信号。

营养缺乏。老年人由于消化功能衰退,不能充分吸收营养,造成维生素和微量元素缺乏是非常普遍的现象。一旦如此可引起口干,甚至还出现咽部、鼻腔干燥、吞咽困难等。平时用百合、银耳熬汤,可以养肺止燥,补充营养。

因此,如果补水不能缓解症状,并伴有疲劳乏力,对什么事物都提不起兴趣等,一定要尽早去医院检查,查清病因,对症治疗才能防止“秋燥”。

(据《生命时报》)

抬头挺胸护心肺,右侧卧避免压迫心脏

## 行立坐卧都能养生

要想在日常生活中完成养生这项“大工程”,不妨从“行立坐卧”的每个小动作做起。

#### 行:抬头挺胸是精髓

低头含胸、脚掌拖地、速度太快、胳膊偷懒,这是错误走姿“黑名单”上的前四个。低头含胸不仅容易带来疲劳,还可能影响心肺功能。脚掌拖地遭遇、难看;不说,更主要的是会使关节、肌肉、足弓“受伤”。

正确姿势:小时候,我们总是被教育走路要“抬头挺胸”,这4个字确实道出了正确走路方法的精髓。虽然走路动得最多的是腿,但眼睛、头、下巴、脖子、肩、背、胸等部位都是关键,需要你时刻“校准”它们的位置。比如,双眼应平视前方3—6米处;头要抬起,寻找一种“往上拉”的感觉;脖子要“正”,随身体自然向前移动;双肩保持在同一水平线上;背部得稍稍向后“收拢”;胸则一定要挺起。

#### 立:歪七扭八很伤身

仔细观察在公交车站等车的人,你会发现那简直是一场“行为艺术”:年纪轻轻就弯腰驼背;背靠广告牌,双脚交叉;重心歪向身体一侧……身体歪七扭八是错误站姿的通病,这会加重肌肉的紧张度,而另一侧肌肉处

于放松状态。还有你意想不到的,内脏的位置也会随着站姿发生位移,站姿不正会影响内脏系统的正常代谢。

正确姿势:平衡是正确站姿的第一大要义,要让身体各部分均匀受力,要牢记这个站立口诀:一轴三平衡四弯曲,这是建立在生理结构和生物力学基础之上的。“一轴”指的是脊柱要保持在垂直状态,背部、腰部要直;“三平衡”指的是,双肩、双髋(相当于系皮带处)、双下肢的左右两边应保持在同一水平线上;“四弯曲”则是与脊柱的形状有关,脊柱并不是一条直线,它有4个生理弯曲:颈部向前凸、胸部向后凸、腰部向前凸、骶骨向后凸。而人们常说的“站如松”还有“轻松”的含义,站立时可以双腿微曲,两手自然平放。

#### 坐:全身拍打健腿脚

久坐本就是现代人最不健康的生活方式,不良姿势无异于雪上加霜。最常见的有弯腰驼背眼紧盯屏幕;身体扭扭歪歪倒向一侧;看似舒服的“二郎腿”。此时,如果从背面给脊柱画张素描图,它扭曲着的姿势一定会令你大吃一惊。“四弯曲”完美的生理弧线被我们生硬地扭成了S形,很多颈椎病、肩痛、腰背痛、静脉曲张、眼部问题等都是因错误坐姿引起的。

正确姿势:在这里向大家推荐一个“123”原则。“1”指1个数据——60厘米,说的是眼睛离电脑的距离应在60厘米左右;“2”是两个帮手,一个是借助靠垫帮助身体紧靠在椅背上,另一个借助书本等将电脑“抬高”,保证视线落在电脑中央偏下一点的地方;“3”则是正确坐姿不可缺少的3个直角,即手臂在肘关节处要形成直角,大腿与后背要形成直角(后背应紧靠椅背),双腿在膝盖处形成直角。

#### 卧:右侧卧避免压迫心脏

半躺着看电视、蜷缩在沙发里、四脚朝天仰卧、双手搭在胸前,都不是正确的卧姿。这些姿势可能会导致呼吸不畅,给脏器、肌肉等增加不必要的负担,甚至影响睡眠质量,从而引发更多的健康问题。

正确姿势:一是右侧卧;二是“卧如弓”,两腿自然弯曲;三是平心静气,排除杂念的心境。对于健康人来说,右侧卧位的睡姿能避免对心脏的压迫,放松全身肌肉组织,消解疲劳。不过如果肝胆不好,建议采用左侧卧位;有严重心脏疾病的人应听取医生的建议是否采用坐位或半卧位。当然,如果更换睡姿会让你睡不着觉,不妨保持原来的习惯。

(据人民网)

### 细看指尖

## 读懂身体“红灯”

手仿佛微缩版本的身体,每根手指对应不同的身体器官,经常观察每根手指的半月痕、疼痛状态,你就能知道身体哪里亮起了“红灯”。手指干燥、脱皮、酸痛,不仅仅只是皮肤的问题。

一、指缘周围脱皮。

指缘周围总是有倒刺,死皮去了又来?这是末端血液循环不畅的表现!指甲根部聚集了众多微血管,当体内血液变浓时就很难通过这些细小的微血管,会导致指甲根部的皮肤因血液循环不畅而脱皮或者翻翘。

锦囊:增加运动量是加快血液循环的主要妙方,同时补充维生素C和蛋白质等营养,以促进胶原蛋白的合成。

二、甲面出现横纹或者纵纹。

正常的甲面应该是平滑,没有明显的纵纹或者横纹。指甲表面不够光滑,出现一条条的竖纹,一般会出现在操劳过度,用脑过度后;在睡眠不足的时候,这些竖纹会很清楚地显现出来。如果竖纹一直存在,则可能是心脏运行不畅的前兆;如果出现横纹则表示气血不足。

锦囊:对于竖纹,你需要调整作息时间,保持充足的睡眠。如果是横纹,多摄入一些补血的食物,如红枣、阿胶等,保证气血充足。

三、指根的半月痕数量。

指甲半月痕是阴阳经脉界线,是人体精气的代表,所以它也被称为健康圈。十指加起来有8至10个、面积占指甲五分之一为好。奶白色最好,越白则表示精力越好。如果10个手指甲完全没有或仅仅有一点点半月痕,说明底子属寒,身体手脚特别怕冷。

锦囊:注意补充蛋白质,以中性的奶类、蛋类、豆类、鱼类为主,其次多食用含抗氧化类食品,如虾青素、辅酶Q10、番茄、红石榴等。

四、指甲发脆、易断。

正常的指甲出现分层,往往跟营养不良、生活习惯混乱引起的内分泌紊乱有关。严重时还伴有内脏的病变。建议改变生活习惯的同时去做一个全面的体检。

锦囊:除了增加蛋白质和铁质的摄入,还可以每天口服两汤匙酵母及胆碱1000毫克,将有助于改善指甲的强度。

(据《扬子晚报》)