

总想吃东西

可能是缺觉

众所周知,睡眠不好会引发免疫力下降、烦躁不安等问题。美国《男性健康》杂志最新撰文指出,如果出现以下问题,你就应该补充睡眠了。

1.总想吃东西。不正常的睡眠会把人体的生物钟搅乱,让人一直想吃东西。所以,很多人睡眠有问题会反映在体重的骤增和骤减上。

2.容易感到头晕恶心。人体免疫系统会在睡眠中得到修复和加强。如果平时身体挺结实,不常生病,却经常感觉头晕恶心,那可能就是缺乏睡眠造成的了。

3.忘性大。你可能突然之间想不起来东西放哪了。大脑需要睡眠来恢复精力,睡眠不足会影响人的短期记忆力。同样的道理,考试前熬夜突击,倒不如好好睡上一觉去考试。

4.与人交流对话跟不上节奏。聊天时头脑昏昏沉沉,思路比较迟钝,根本不知道说什么好,这就是你需要睡觉恢复精力体力的信号了。

5.白天没精打采。盯着电脑两眼皮就打架,开车时睁不开眼,这些都是身体需要睡眠的信号。喝咖啡、吹吹凉风或许能让人振作清醒一下,但并不能解决身体困倦的根本问题。

6.注意力不集中。你可能会发觉自己在5分钟内看了好几个不同的网站,或反复查看自己的电子邮件,却没关注到底收到了什么信息。通常这都是睡眠不好造成的。

(据《生命时报》)



金山安全播报

网购又遭木马打劫

购物小心“双击打开”

最近淘宝网“双12”大促销空前火爆,但在令人眼花缭乱的购物狂欢中,骗子、小偷却利用网购木马藏身其中,给买卖双方均造成严重损失。金山毒霸安全中心日前截获了最新网购木马“双击打开.rar”,网民若在没有有效的安全软件防护情况下打开此文件,电脑上的所有交易都将被病毒劫持到指定账号。

网购时经常会有这种经历:看中一件商品,但仅从网页无法确认商品细节,买家往往会加店小二旺旺聊天询问更多情况,但悲剧往往在这个环节发生。金山毒霸安全专家提示,网购骗子一会儿冒充买家,一会儿冒充卖家,利用聊天工具传送钓鱼网址或网购木马将店小二引入骗局,伺机盗号,进而得到网店控制权,然后其他访问这个网店的买家就会受害。

为最大限度地保护网购用户,金山毒霸2012还推出了“敢赔”服务,若消费者在安装了金山毒霸的电脑上购物时被骗,可向金山网络申请现金赔偿。这不仅体现了金山毒霸2012对自身网购安全技术的自信,还体现出金山毒霸对广大网民的责任。金山毒霸是国内唯一承诺用户被诈骗后敢于承担赔付责任的安全产品。



喝绿茶、吃早饭、补足觉

调整生活方式战胜流感

冬季人们非常容易感冒,很多人对付感冒都有一套自己的独门秘笈:鸡汤、橙子、热茶,甚至是烈酒。

近日,有国外媒体刊文称,这个冬天,用科学来武装你的健康吧!感冒一开始入侵时,就应该狠狠地回击。

抗病毒早餐。早餐吃好,你就能在病毒放倒你之前放倒它!荷兰科学家近日发现,一顿1200卡路里的早餐可以将血液里的天然抗病毒成分——伽玛干扰素提升450倍。而饥饿会让伽玛干扰素的含量下降17%。

给自己适量压力。美国俄亥俄州立大学的一项研究发现,短时压力下,人体会启动应急保护系统,同时激活免疫系统,以应对即将到来的挑战。研究人员建议,你可以承担一些额外的工作来给自己压力,但要注意限度,只应是你可以在一天内完成的工作,

不能太多,否则会适得其反。

喝绿茶。加拿大科研人员发现,向可以引起感冒的腺病毒培养器皿中加入绿茶,病毒停止了复制。这是儿茶素在起作用,而在所有茶里,绿茶中的儿茶素含量最高。为了最大限度地保留儿茶素,请用滚水泡茶10分钟后再喝。

补觉。美国加州大学洛杉矶分校睡眠研究专家迈克尔·艾文博士指出,8小时的睡眠能让免疫系统达到最佳状态。当睡眠时间比平时减少40%时,你的免疫力就会降低一半。

补充维生素D。一项发表在《英国营养学期刊》的研究通过对近7000名受访者的追踪后发现,体内维生素D含量越高的人,越不容易患呼吸系统疾病。因此你需要保证日照时间,以促使身体合成维生素D,并最好每天吃一次三文鱼等深海鱼类。

适量运动。美国阿巴拉契

大学健康与运动科学教授大卫·尼曼发现,与不爱运动的人相比,每天快走45分钟,并能坚持一周五次,患感冒的比例要低一半。除了快步走,社交也是很好的运动,《美国医药学会期刊》上发表的一项研究发现,社交活跃的人患感冒的几率比内向的人低。

做个按摩。近日,《辅助医药期刊》上刊登的新研究发现,接受45分钟按摩后,体内白血球含量明显比未接受按摩者高,而他们的压力激素含量明显降低。

来份辣火锅。美国维克福瑞斯特大学的营养学家认为,吃一份辣味的豆类火锅,美味又健康。洋葱和大蒜里含有能加强免疫系统的植物化学素。豆制品里含有一种叫做大豆苷元的异黄酮,也能增强免疫力。此外,辣味还能打通鼻腔通道,防止鼻塞。

(据光明网)

怎样做自己 的“牙医”

每半年洗一次牙,每年一次全牙齿护理,这或许是最积极的护牙方案,不过如果给你一个做自己“牙医”的机会,你可愿意?只要学会聪明地保护口腔,就能轻易省去一大笔牙科开支。

餐后稍等再刷牙

餐后马上刷牙,的确能及时清除食品残渣和牙垢,但澳大利亚口腔医学专家表示,餐后立即刷牙会让牙齿过敏症产生率增高15%。由于牙齿上有一层珐琅质,刚吃完东西,特别是刚吃完水果、乳制品等酸性食品,牙齿上的珐琅质会变软,这时候刷牙会让珐琅质渐渐变薄,时间一久,牙齿会酸痛、肿胀。

浓茶水胜过漱口水

漱口水可以清除口腔细菌、净化口气。但日本最新研究发现,浓茶水比漱口水的效果更好。茶水中的儿茶酚可以防治蛀牙,氟离子还能把牙釉质中的羟基磷灰石变成氟磷灰石,改良牙釉质布局,大大加强牙齿的抗酸度。日本医学专家还发现,茶叶中的鞣酸是一种活性成分,可以改良口腔环境,强力清除口腔内可能存在的致癌物质。

不要共用牙膏

韩国口腔专家指出,每个人的口腔中都隐藏着很多细菌,再谨慎刷牙也无法完全刷掉细菌,特别是牙刷刷毛间隙还会附着细菌。若是你和伴侣共用一管牙膏,两人口腔中的细菌会经过牙刷在牙膏管口堆积,大大增加细菌传播概率。所以分用牙膏和分用牙刷一样重要。

补钙比少吃糖更重要

坚固牙釉质的成分90%以上都是钙,可以庇护牙齿不受腐蚀。美国口腔医学基金会的标语就是:“补钙比少吃糖更重要!”固然市场上印着“加钙”字样的牙膏愈来愈多,但最好的补钙方法还是饮食。乳制品是最好的钙类食品,由于晚上身体对钙的吸收能力最强,因此晚上吃效果最好。

定期用牙线清洁口腔

美国口腔医学专家说,即便你每次刷牙长达5分钟,仍有30%—40%的牙齿洁净不完全,特别是牙齿不整齐的人更是如此。国际口腔卫生组织推荐的最好护齿工具就是牙线,它可以带出“埋没处”的牙垢,削减蛀牙产生率。但不要感觉牙线好用就用个不停,每周3次已经是最大限度,不然牙齿间隙可能会大到让你笑不出来。

(据《科技日报》)

人体所有老化的迹象最容易从眼睛周围开始产生

黑眼圈提示健康隐患

人体所有老化的迹象最容易从眼睛周围开始产生。自额头第一道皱纹出现开始,所有眼睛肌肤的问题便会一一呈现:眼袋、皱纹、缺水纹、黑眼圈。很多人都有过黑眼圈,有些人天生就比较明显,有些人可能在熬夜后出现,或者经期出现,或者打喷嚏时出现……尽管很多人都有黑眼圈,但黑眼圈提示的健康问题可不完全相同,你是哪种黑眼圈呢?

黑眼圈→肝脏

特征:面部、眼眶周围都有色素沉着。

黑眼圈是一些慢性疾病的外在表现,如慢性肝病,尤其是肝功能长期不正常,肝肿大者,黑眼圈往往长期存在。大约有20%的肝病患者在暴露部位,如面部、眼眶周围有色素沉着,呈现出“黑眼圈”。

应对:慢性肝病的治疗方法是静养和食疗为主,要减轻肝脏负担,同时给予充分的营养,以便修复被损害的肝细胞。摄入丰富的蛋白质,以保证肝细胞修复和再生的需要,为了满足肝细胞内糖元含量及其代谢的需要,应多食用乳、蛋和肉类。

黑眼圈→月经

特征:长期存在。

对于女性来说,如黑眼圈长期存在,可能是痛经或月经不调引起的。中医认为,月经不调、痛经是由气滞血淤、寒凝血淤引起气血运行失常所致,而黑眼圈便是气血运行失常在面部的表现。

应对:如果是月经不调导致了黑眼圈,那么你就需要调理自己的月经了。建议在医生的指导下进行调理和治疗。

黑眼圈→鼻子

特征:打喷嚏打出的黑眼圈。

黑眼圈也可能和鼻子问题有关系。如果你一年到头早上一起床就打喷嚏流鼻水,就会因为眼睛下方静脉窦附近的血流增加而造成黑眼圈。

应对:除了积极治疗鼻炎之外,你还需要注意以下几点。不要呆在烟雾弥漫的环境,避免给鼻子额外的刺激;同时,早晚注意冷空气刺激到气管而引起过敏性的打喷嚏;打喷嚏千万别太用力,因为那会压迫到肌肤的微血管。

黑眼圈→胃

特征:黑眼圈颜色较深,呈浅蓝色,范围也较大。

慢性胃炎患者如果长期消化、吸收功能减退,胃炎反复发作,黑眼圈也会加重。患有神经衰弱兼内脏疾病,尤其是慢性胃肠疾病的人,也会出现黑眼圈。

应对:合理的饮食,切忌暴饮暴食,并且注意饮食卫生,不能再给脆弱的胃肠额外的刺激。

黑眼圈→肾

特征:双目无神,眼圈发黑。

传统医学认为黑眼圈是肾亏所致。肾精亏少则两眼缺少精气的滋润,肾之黑色就浮越于上,因此双目无神,眼圈发黑。如果长期生活方式不健康,性生活过度的话,就很容易导致黑眼圈。

应对:要防止过度劳累,不能熬夜,拥有规律的生活,同时加强内心修养,保持心情愉快,防止情绪变化激烈。平时可多食含钙量高的食物,如骨头汤等,或者清凉食品或药品,如山药、金银花、绿豆、决明子等。

(据《扬子晚报》)