

老年人养生 重视“四梢”

中医认为,人体组织由血、肉、筋、骨所构成,指为“筋之梢”,舌为“肉之梢”,齿为“骨之梢”,发为“血之梢”,四梢与脏腑功能息息相关。通过对四梢的养生保健,可改善气血亏虚,肝肾不足,从而疏通血脉、补益肝肾,延缓衰老。

筋之梢:搓手脚常按摩。手指和脚趾为筋之梢。老人更容易循环不畅,所以常出现手脚冰冷,发麻等症状。为加以改善,老人平日临睡前,可以先用热水泡手、泡脚,促进末梢循环。泡完后,两手互相揉搓,捏揉脚底,不仅让身体发热,还能睡个好觉。平时也可常做这个动作:取立正姿势,以脚趾立地抬起脚后跟,一上一下重复多次。

肉之梢:晨起做套舌头操。经常活动舌头,能间接地对大脑进行刺激。早上起床后,将舌头伸出,缩进10次,然后在嘴外面左右摆动5次。唐代医圣孙思邈的养生方法之一就是“晨兴漱玉津”:每天早上醒来经常运动舌头,生出满口津液,再徐徐咽下。

骨之梢:常叩齿。肾主骨,齿为骨之梢,补摄肾气可以壮骨固齿。可以进行叩齿运动,不仅能增强牙齿的弹力和韧性,还能固摄肾气和促进唾液的分泌,增强消化吸收功能。吃饭时细嚼慢咽,也有助于增强牙齿的力度和帮助食物的消化吸收。此外,平时提高口腔的清洁意识,每天坚持早晚刷牙,牙齿出现问题后及时修补。

血之梢:睡前梳头,按摩头皮。中医学认为,发为血之余,气血足头发便乌黑亮泽,气血衰头发就会发白和稀疏。头发脱落或发白是人体衰老的标志之一。老年人虽然油脂分泌减少,但仍应经常洗头保持头发卫生,每日除了早上起床后梳头,睡前也要梳头,并用手指加以按摩,以保持头发弹性,促进头皮的血液循环。平时注意多吃一些黑色食品,如黑芝麻、核桃、木耳、阿胶、首乌等补肾益血乌发的食物。

(据《科技日报》)



金山安全播报

iPad/iPhone钓鱼网站太猖狂
金山毒霸一周拦截超500家

目前,利用iPad/iPhone来钓鱼的网站令消费者大上其当,金山毒霸安全中心发布数据显示,仅上周,金山毒霸就拦截了超过500家山寨苹果钓鱼网站。

金山毒霸安全专家李铁军说,诈骗猖獗的背后,是大量以iPad/iPhone为噱头的钓鱼网站支撑运转,这已经形成了一条完整的黑色产业链。行骗的常规手段是先以物品超低价引诱网民,后以货到付款的手段麻痹网民取得信任,最后通过不法手段骗取网民钱财。

李铁军分析,货到付款只是钓鱼网站行骗的噱头,其目的是先收集消费者个人信息,再通过打电话询问的方式试探消费者是否有购买需求。在确认买家身份后,若发现买家对网购了解不多,很多情况下,骗子根本不发货,只会通过电话骗你预付定金,再一步步让你掉进连环骗的陷阱。

金山毒霸发出预警,提醒网民切勿轻易相信那些超低价的iPad/iPhone,货到付款的交易也未必是安全的。使用免费的金山毒霸2012帮助拦截各类钓鱼网站,如果开启金山毒霸2012网购敢赔模式依然被骗,还可申请金山毒霸进行赔付。



全麦面包多非全麦 日本豆腐营养低

掀开伪健康食品的真面目

现在很多食品都打着健康食品的旗号,让人们受到了误导。在常见的食品当中,哪些是伪健康食品呢?有关专家就为大家掀开它们的真面目。

全麦面包

不等于全麦食品

大家都知道全麦面包利于健康,因为它富含纤维,能帮助人体打扫肠道垃圾,延缓消化吸收,有利于预防肥胖。现在去超市不难找到全麦面包,但一看配料表就会发现,真正的全麦面包很难找到,通常配料表的第一项都不是全麦粉。

真正的全麦面包是用没有去掉外面麸皮和麦胚的全麦粉制作,颜色有点微褐,肉眼能看到很多麦麸的小粒,质地也比较粗糙,但有香气。很多商家为了让消费者更爱吃,则是用白面粉来做,然后加少量焦糖色素染成褐色,但本质上仍然是白面包,所以想要的营养价值就会少之又少。

日本豆腐

不等于传统豆腐

人们吃豆腐除了口味之外,一是要得到其中的优质蛋白质,另一个就是获取大量的钙质,但这两种在日本豆腐中都非常少,虽然口感上很嫩,但也去掉了传统豆腐的微苦味。

我国传统的豆腐,100克可提供138毫克的钙、63毫克镁、12.2克蛋白质。而日本的内酯豆腐100克含钙17毫克、镁24毫克,蛋白质5克,相差很多。

这是因为我们传统的豆腐是用石膏和卤水制成,含有丰富的钙和镁,内酯豆腐则是用葡萄糖酸内酯凝固剂制成,钙、镁含量很低。

果醋饮料

不等于果醋

果醋越来越被广大消费者所接受。可是大家常常很容易将果醋与果醋饮料的概念混淆。

果醋是以葡萄、苹果等水果为原料,在微生物的作用下经和醋酸发酵制成的一种酸性调味料,发酵后兑入一定比例的水方可饮用,其醋酸含量必须大于5%,具有帮助消化,促进新陈代谢,消除疲劳等功效。而果醋饮料虽也以水果为主要原料经微生物发酵,但还会添加

果汁或色素、香精、甜味剂等调配而成,其醋酸含量一般远远小于5%,营养作用少之又少。

巧克力糖

不等于黑巧克力

近些年很多报道称巧克力中的可可粉含有健康成分多酚,原本就喜爱巧克力的人就更有理由多吃了。

可是,现在超市里的巧克力可可含量都偏低,含糖量则高达50%,只能称为巧克力糖了。其实,只有可可含量在50%以上,乃至90%的,才能称得上是真正的黑巧克力,但这样的巧克力苦涩味重,甜味淡,甚至完全没有甜味,大部分习惯把巧克力当作糖果的消费者通常不太容易接受。

另外,可可脂是巧克力中最高昂的原料了,其具有奇妙的口感,十分香滑,含量越高,巧克力的口感就越柔美。可是市面上很多巧克力糖使用的是代可可脂,成本降低了很多,口感上也能做到非常润滑。但是,代可可脂不仅没有什么营养价值,因为含有反式脂肪酸,是不利于健康的。

(据《扬子晚报》)

长期睡眠质量不高,
要比同龄人衰老5—10岁

贪吃易早衰 饱睡美到老

爱美是女人的天性,黑眼圈,皮肤松弛等衰老迹象便是她们的头等大敌。吃“养生餐”、“睡美容觉”是女人大都知道的“青春常驻守则”,但是睡觉,吃饭说起来容易,做起来偏偏却是难事。近日,中国台湾《康健》杂志就载文,援引最新的调查及研究表明,“贪吃的女人衰老早,会睡的女人美到老”。

据台湾睡眠医学会的一项调查显示,女性睡眠普遍比男性差,有睡眠问题的女人是男人的1.5倍,从青春期到老年,各年龄层的女性有睡眠问题的比例都高于男性。50—59岁的女性中,每两个人就有1人失眠。

睡眠不好看似是小问题,但是对女人而言,身体的老化却恰恰从“睡不好”开始。有统计表明,长期失眠和睡眠质量不高的女性要比同龄人衰老5—10岁。睡不好,引发的身体衰老是全方位的。

台湾神经内科专家傅中玲表示,会加快皮肤衰老,过早出现粗糙、晦暗、皱纹、干燥、松弛等衰老现象;会影响到气血供应,面色萎黄,易生色斑且难以祛除;睡不好的女人还会“人老眼先衰”,黑眼圈、眼袋、眼角皱纹频频出现;头发容易干枯,分叉,严重失眠的女性还会经历大量掉头发的痛苦。

不仅如此,长期失眠和睡眠质量不高还会造成女性卵巢失养,雌激素分泌下降,使人提早进入更年期或加重更年期症状,比正常睡眠的女性更容易患乳腺癌。甚至可能引起抑郁症、焦虑症、神经衰弱等精神疾病。

中国中医科学院养生学教授杨力表示,睡眠对女人来讲不仅是生理需要,更是一种日常养生,要“睡饱、睡巧”。中医讲究睡好子午觉,子时是指23时至凌晨1时,此时阴气最盛,最适合养阴,而且睡眠质量好,这个时间进入深睡眠是女性美容的好时机。午时是上午11时到下午1时,这个时间内休息30分钟左右即可,能使身体得以平衡过渡,提神醒脑,补充精力。

此外,专家给“贪吃”的女性也提出了警示。以色列科学技术研究所的一项研究发现,大量摄入甜食会让女性更易衰老。糖分无法完全被身体消化代谢时,一部分糖就会使蛋白质变质,这个过程被称为“糖化作用”。此时,负责维持肌肤弹力的胶原蛋白首先受害,而胶原蛋白的丧失是导致人皮肤松弛和深度皱纹的主要原因。研究还表明,不是只有糖才能造成糖化作用,高脂肪、高碳水化合物也都会有类似的反应。

(据人民网)

美国多位营养专家支招

吃糖“上瘾”该咋办

吃糖也会上瘾?最近,号称能“戒糖瘾”的食谱成了热门的健康话题之一。通过短短3个星期的饮食治疗就能彻底摆脱对甜食的依赖,这是科学,还是炒作?美国“网络医学博士”网站邀请多位营养专家揭示了其中的奥秘。

吃糖真会上瘾吗?答案可不是一句话能说清楚的。研究人员发现,糖刺激大脑释放让人感觉良好的化学物质—5—羟色胺和多巴胺,虽然这与某些违禁药物的作用类似,但其释放量有限,因此还不能将其与毒瘾混为一谈。

“糖瘾”有啥症状?不管你叫它“糖瘾”,还是饮食失调,只要你出现“有段时间不吃糖就难受”的症状,就需要小心了。美国饮食协会发言人克里斯蒂·杰伯斯塔德博士介绍,糖瘾的“戒断症状”因低血糖而起,可表现为焦虑、颤抖、出冷汗等。

吃糖多会引起糖尿病吗?

虽然二者没有直接的因果关系,但摄入太多糖分导致肥胖可能诱发糖尿病。

淀粉也是糖?淀粉是复杂的碳水化合物,在体内分解成单糖。以米、面、土豆等为主的食物引起的血糖波动和吃糖类似,精制米面更是糟糕。

“戒糖瘾饮食”有用吗?一些所谓的“戒糖瘾饮食”要求戒除所有甜味食物,包括水果、奶制品和所有细粮。美国营养师克里斯汀·柯克帕特里克说:“这样的饮食改变过于激烈,根本不现实。如果你正在做的事无法持久,那最终你还是会恢复老习惯。”

无论如何,如果你很爱吃糖,就会比别人患糖尿病的风险要高,要想真正改变这个饮食习惯,应该做到以下几点:

1.训练味蕾。柯克帕特里克说:“每周从你的食物中去掉一种含糖食物,省去餐后甜点,逐渐减少食物、饮料中的

加糖量。慢慢的,你的味蕾就会习惯并享受不太甜的食物。”

2.选择健康的糖。“戒糖瘾”并不意味着完全不吃糖,而是要选择更健康的来源,如新鲜水果。另外,低脂牛奶、低糖酸奶也是很好的选择,奶制品中的乳糖基本没有甜味,而且还能提供大量蛋白质和钙。

3.远离甜味剂。研究发现,长期食用食糖替代品会让人吃糖的欲望更强烈。

4.多吃纤维素。高纤维食物带来饱腹感,且不会升高血糖。水果、蔬菜中含有可溶性纤维,谷物中含有不溶性纤维。

5.多运动。运动虽然不能治疗“糖瘾”,但它能使你的生活习惯焕然一新,更乐于接受健康的生活习惯,比如说少吃糖。只要你坚持每周一个改变,长此以往,你会惊奇地发现自己的“糖瘾”消失了。

(据《生命时报》)