

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：搓手泡脚常按摩。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定定金，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，甜味很淡，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代可可脂，成本降低了非常多，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》)

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。

吃糖真会成瘾吗？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·杰伯斯泰德博士介绍，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、土豆等为主的食物质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，应该做到以下几条：

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使人体吃糖的欲望更强烈。

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》)

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觉的好时机。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，不只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)