

多吃六种

天然“降脂药”

日常生活中有一些食物具有很好的养生防病效果。有一些食物是天然的“降脂药”，能够帮助降低血脂血压，防病养生。

山楂：促进胆固醇排泄

山楂是天然的降脂药，主要含有山楂酸、柠檬酸、脂肪分解酸、维生素C、黄酮、碳水化合物等成分，具有扩张血管、改善微循环、降低血压、促进胆固醇排泄而降低血脂的防病养生作用。但是，山楂是酸性食物，不宜空腹食用，也不宜过多食用。

绿豆：防治冠心病

绿豆是夏季的清暑佳品，具有降低血脂、保护心脏、防治冠心病的防病养生作用。动物实验证明，绿豆能有效降低血清胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白，明显减轻冠状动脉粥样硬化病变。临床实践也证明，高脂血症患者每日适量食用绿豆有明显降胆固醇作用。

香菇：降脂降压

香菇具有消食、去脂、降压等防病养生功效。其中所含的纤维素能促进胃肠蠕动，防止便秘，减少肠道对胆固醇的吸收。香菇还含有香菇嘌呤等核酸物质，能促进胆固醇分解。常食香菇能降低总胆固醇及甘油三酯。

番薯：预防动脉粥样硬化

适量食用番薯能预防心血管系统的脂质沉积，预防动脉粥样硬化，使皮下脂肪减少，避免出现过度肥胖。然而，过多摄入番薯可使进食的总热量增加，反而不利于降低血脂。

黄瓜：清热解渴利尿

黄瓜清脆可口，具有清热、解渴、利尿等防病养生功效。它所含的纤维素能促进肠道排出食物废渣，从而减少胆固醇的吸收。黄瓜中还含有一种叫“丙醇二酸”的物质，可以抑制体内糖类转变成脂肪，有减肥和调整脂质代谢的养生功效。

茄子：提高微血管弹性

茄子含有多种维生素，特别是紫茄子中含有较多的维生素P，能增强细胞黏着性，提高微血管弹性。医学研究表明，茄子能降低胆固醇，还能防止高脂血症引起的血管损害，可辅助治疗高血压、高血脂、动脉硬化等病症。

(据《科技日报》)

金山安全播报

新鬼影病毒疯狂盗号

“QQ炫舞”严重受伤

近日，金山毒霸安全中心监测到一个捆绑鬼影变种病毒的QQ炫舞外挂，每天能感染上万台电脑。数以万计的炫舞玩家丢失大量虚拟装备，有些人不仅QQ炫舞装备没了，连QQ号也找不回来了。

金山毒霸安全专家指出，一些游戏玩家喜欢使用各种外挂或辅助练级的工具，传播外挂的网站常常在特定时间在外挂里捆绑病毒。而据调查发现，经常使用外挂的游戏玩家往往不信任杀毒软件，他们运行外挂时若杀毒软件报毒往往会选择关闭杀毒软件。

这个捆绑了新鬼影病毒的外挂一旦得到运行机会，就会立刻疯狂下载盗号木马，感染系统文件，最新版本的鬼影病毒修改了驱动程序，会将病毒改写的主引导记录保护起来，阻止杀毒软件去修复。玩家会发现，自己电脑上感染的病毒特别顽固，反复查杀总是不能彻底清除掉。

完全免费的金山毒霸2012已针对这个新鬼影变种升级了查杀方案，可以阻止鬼影病毒感染并同时修复被破坏的硬盘主引导记录。若玩家遇到其他杀毒软件清除病毒失败时，还可以下载完全免费的金山顽固木马专杀工具。



不用抗菌香皂 拥抱缓解压力

美国医生的私家防病法

我们通常见到的都是医生在处方上为病人写下治病药方，那如果他们自己生病了会怎么办呢？美国《旧金山纪事报》网站近日刊文披露了美国多位著名医师的防病心得。

对抗感冒和流感

主动向感冒宣战。田纳西州范德比尔特医学中心急诊医师特拉维斯·斯托克说：“当喉咙开始发炎时，我会喝一些温盐水，吃比平时更多的果蔬，也会坚持锻炼，但是不会太用力过度。出现流鼻涕症状时，我会用盐水鼻喷剂清洗鼻腔，早晚各一次。”

倾听身体的声音。马萨诸塞州全科医生苏珊·洛德博士说：“负面的思想和焦虑的情绪会透支身体，增加感冒和流感风险。所以每天清晨我会闭上眼静坐20分钟，舒展身心。我还会经常问自己一些简单的问题，比如我需要什么？食物、锻炼还是放松？在不知所措的时候，多倾听身体的声音，才能做出更多健康的选择。”

从不用抗菌香皂。加利福尼亚大学临床医学副教授吉娜·所罗门博士说：“洗手是预防感冒的关键，但是我不使用抗菌肥皂。因为它含有导致病菌耐药性的化学成分三氯苯氧氯酚。我经常用普通肥皂洗手，也能杀死99.9%的病菌。”

用简单方法止疼

有效锻炼并保持身材

工作中挤出运动时间。匹兹堡大学医学院副教授希拉里·汀德博士说：“我很难坚持规律性的运动，所以建议大家把运动安排到工作中。比如午餐时间练习快走，在家看电影时可同时在跑步机上运动。”

拥抱恢复精力。任戴维·卡茨博士说：“和自己最珍惜的人分享爱的感受能帮助我恢复精力。我和妻子约定每天拥抱30秒。同时，研究也发现拥抱能缓解身心压力。”

晒太阳提神。乔尔·福尔曼博士说：“我会在睡前先把灯光调暗一小时，然后在漆黑的房间入睡。早上我会坐在窗户前或在外边散步晒晒太阳。阳光能够消除褪黑激素，并刺激血清素的分泌，使人感到精力充沛。”

做小动作缓解压力

用4-7-8技巧减压。安德鲁·威尔博士说：“我最青睐的减压

五种懒惰引起的大病

懒得动弹减寿10年

懒惰会导致死亡，你相信吗？研究发现，冠心病、中风、高血压、糖尿病、骨质疏松症、肥胖症、结肠癌以及乳腺癌等大病，都会因为懒惰而使患病风险大大增加。

懒得动弹减寿10年

一下班就坐在沙发上，边看电视边吃零食，国外把这样的人叫“沙发土豆”。有研究指出，这是导致肥胖的一个最重要的原因。25岁—50岁之间的人尤其要注意，因为这个年龄段正是人的体重增加期。

世界权威医学杂志《柳叶刀》上的研究报告指出，中度肥胖的“沙发土豆”会减少3年的寿命，过度肥胖者寿命甚至会缩短10年。

懒得吃早餐易得冠心病

因睡眠错过早餐，会导致血糖过低、慢性胃病、生物钟紊乱等。消化内科主任医师常玉英指出，其中最严重的危害，还是会增加胆结石，甚至冠心病的患病风险。

懒得刷牙增加肺炎风险

漱一次口能减少20%的口腔细菌；刷一次牙可减少70%左右。懒得刷牙不仅会导致溃疡、牙龈出血、牙周病等，还会增加老人患感冒和吸入性肺炎的风险。

懒得上厕所憋出膀胱癌

方法是4-7-8技巧。以舒服的姿势坐着或躺着，整个过程中舌尖抵在上牙后面。用嘴巴呼气，接着闭嘴，用4秒时间以鼻孔吸气，之后屏住呼吸7秒，以8秒时间呼出，多重复几次可缓解压力。”

哄骗自己的意识。哥伦比亚大学睡眠医疗中心的卡尔·贝泽说：“当大脑负荷太重时，我会利用循序渐进的放松方式哄骗自己入睡。我会想象身体的每一个部分，比如从脚趾开始，想象他们全部放松，接着从脚至头都暗示自己一遍，这时就会产生困意。”

把毛巾卷成球状垫背。迈克尔·罗伊岑博士说：“如果因压力而感到背痛，我会将毛巾卷成球。身体躺平后，直接将球垫在不舒服的地方。

要坚持的好习惯

全麦粉替代精面粉。《医生的排毒节食法：终极减肥手册》一书作者克里斯汀·戈博斯坦博士说：“我在用面粉的地方用全麦粉代替，吃起来口感与面粉一样。不过全谷物食物含有有益于心脏，又能产生饱腹感的膳食纤维。”

照顾好心脏。巴瑞·富兰克林博士说：“我本身就是心脏病患者，每周至少锻炼三次，另外，我对食品会精挑细选，比如喜欢吃鱼、果蔬等，偶尔我允许自己吃一次奶酪蛋糕。持之以恒地坚持每天的健康习惯最重要。”

(据《生命时报》)

散步、跳绳、太极拳 心脏喜爱慢运动

我们都知道，运动是最好的护心良方，但生活中大多数人并没有养成很好的运动习惯，想起来了就练习，忙了就丢在一边。殊不知，如果运动不规律、强度不够，根本起不到锻炼心脏的目的。为此，有专家倡议，护心运动要牢记“1357”。

“1357护心锻炼原则”包括：每天至少运动1次、每次连续运动不少于30分钟、每周运动不少于5天、运动时最大心率不超过170减去自身年龄。掌握了这个原则，运动既能做到规律又不会过量。

马东星建议，运动过程也有讲究，应该分为三个阶段，5—10分钟的准备活动，20—30分钟的训练活动，5—10分钟的结束整理活动。

在运动过程中保持适当的运动量很重要，衡量方法有以下几点：

- 1.运动过程中稍稍出汗，轻度呼吸加快，但不影响正常对话；
- 2.运动结束后，心率可在5到10分钟之内恢复到正常；
- 3.运动后身体轻松愉快，没有持续的疲劳感或者其他不适感，即使出现疲乏倦怠或肌肉酸痛，也可在短时间内消失；
- 4.运动后食欲和睡眠良好。如果运动后，休息10—20分钟心率仍不能恢复正常，出现疲劳、心慌、食欲减退、睡眠不佳等情况，则为运动量过大，应该酌情减少运动量。反之在运动中可以自如唱歌，运动后身体无发热感、没有出汗，心率无变化或者在2分钟内迅速恢复，则表示运动量不足，可适度增加。

忙碌的生活，很多人都将运动的希望寄托于健身房，但往往收效甚微。有专家建议，运动应该随时随地，融入到生活中。他推荐以下几种“心”爱的有氧运动：最方便易行的如散步、快步走、慢跑；有条件的可以选择跳绳、骑自行车、游泳等运动；不适宜剧烈运动的人群可选择太极拳、普拉提、瑜伽等较为舒缓的方式。

运动时应穿着宽松、舒适、透气的衣服和运动鞋；饭后不适宜做剧烈运动；天气炎热时减少运动量、注意补充水分，天气寒冷则需防寒保暖；运动过后不宜马上洗冷水浴或热水浴，应该在心率恢复、汗水擦干后再进行温水淋浴。

(据《新民晚报》)

