



美国媒体最新载文 30%的头痛 和饮食有关

据美国一家健康杂志报道,美国国家头痛基金会的一项研究发现,30%的头痛病例和饮食不对有关。下面几个导致头痛问题的原因很容易被人忽视。

1.饥饿头痛。热量摄入不足会导致饥饿性头痛。吃东西的时间间隔不要太长,最好每4个小时进食一次,比如吃一些杏仁、燕麦饼干等。

2.口渴头痛。脱水是头痛的一大诱因。专家怀疑缺水会导致脑血管变窄,减少大脑的血液和氧气供应。大脑感到口渴时,身体已经处于缺水状态。每顿饭可以多喝些汤,饭后不时地补充水分。

3.甜味剂头痛。根据华盛顿大学的研究,有些人对阿斯巴甜特别敏感,并会因此诱发头痛。喜欢吃人工甜味剂食品的人可以记个饮食日记,观察症状。此外,还可以用蜂蜜取代甜味剂。

4.咖啡因头痛。据美国有线电视新闻网健康频道报道,50%有喝咖啡习惯的人突然不喝咖啡后会出现头痛等一系列症状。咖啡因的摄入量要循序渐进地减少,减肥者每天喝一杯咖啡即可。

5.冰激凌头痛。哈佛医学院的研究人员指出,吃冰激凌也会诱发头痛。研究人员经对比后发现,吃冰激凌会刺激大脑的血流量增加,从而在脑壳内产生额外压力,导致头痛症状。

6.运动性头痛。如果你刚成为锻炼一族,而且用力过猛,那么你很可能会体验到运动性头痛。症状通常出现在运动后。美国梅奥诊所的专家建议,运动前做热身,不要强迫自己透支体力。

7.压力头痛。处于压力下的身体可能会释放皮质醇等激素使大脑血管收缩,导致头痛。工作压力大时可暂时走出办公室做一下深呼吸,也可做一些放松运动,如修剪指甲、给朋友打打电话等。

(据人民网)



金山安全播报

猎豹浏览器开始首次内测 比传统浏览器更快更安全

5月2日,金山网络旗下猎豹浏览器开始内部测试。据介绍,猎豹浏览器是全球首款双核安全浏览器,具有比传统浏览器快30%、集成杀毒软件级别的安全防护以及犹如艺术品般的炫酷界面等特点。

随着网上购物、网上支付越来越普及,网民对浏览器的安全性也愈加重视。目前网民大多选择浏览器+杀毒软件的组合,但两者不同厂商不同产品之间还难以真正实现无缝嵌套,仍然存在安全隐患。猎豹浏览器基于金山网络首创的浏览器主动防御体系Browser IPS(简称BIPS),不仅可利用金山云安全平台进行恶意网址拦截,还在浏览器行为分析的基础上,隔离恶意程序通过非法途径篡改或者窃取浏览器内部数据,真正防止网民个人数据、资金不被病毒木马窃取。

金山网络指出,猎豹浏览器的安全级别堪比专业杀毒软件,可独立使用放心网购。如果用户在使用猎豹浏览器进行网购的过程中,误中木马或者访问钓鱼网站遭受经济损失,就可申请获得最高金额为1000元的赔付。

两位院士痛批补药抗癌

没有一种营养品 被证实能防癌

这些年,癌症成了常见病,为了打败它,社会上关于抗癌、防癌的“神医”和“神话”从来没断过。几个鼓吹红薯、茄子、绿豆防癌的“大师”都倒下了,可市面上宣称对癌症有预防甚至治疗奇效的补品、保健品仍层出不穷。

在刚刚结束的第十八届“全国肿瘤防治宣传周”活动中,两位中国工程院院士——中国医学科学院肿瘤医院孙燕和天津市肿瘤医院所长郝希山指出,“称补药具有直接抗癌的作用都是骗人的,坚决反对用营养品来防癌”。

很多所谓的“防癌食品” 未经实验和临床证实

4月25日,记者走进北京市团结湖公园对面的一家药店,“请问有防癌、抗癌保健品吗?”“有”,一名女店员立刻给予了肯定答复。

“这款鲨鱼软骨胶囊就非常不错。”她一排药品后面掏出一张宣传单,极力推荐道:“它能够抗新生血管的生长,能阻断营养的供应,能让肿瘤细胞萎缩消失。”

市场上,鲨鱼软骨胶囊产

品铺天盖地,是否真有这样“神效”呢?

中国药理学会肿瘤药理专业委员会副主任委员林秀坤教授曾做过相关的研究,他说,鲨鱼不得癌症与其是否能抑制肿瘤没有必然的联系。在动物试验中,虽然发现鲨鱼软骨的某些成分有一定抑制肿瘤细胞生长的作用,但经过严格的临床试验证实,服用鲨鱼软骨提取物并没有抗癌效果。

孙燕院士说,现有的抗肿瘤药物中,植物来源的药物占相当重要的地位。但市场上很多所谓的“抗癌中药”或“防癌食品”是未经实验和临床证实的。

记者调查发现,很多产品都给自己贴上了“研究证实”的标签,郝希山院士指出:“一些营养元素在细胞培养领域或者动物试验中,可能发现有作用,但迄今为止,没有一种营养品被研究证实能在人身上确实能够防癌。”

防癌:

好好吃饭更关键

孙燕院士、郝希山院士都表示,合理膳食比依赖营养品

防癌更为关键。

郝希山院士说,现在已有大量研究证实,饮食与癌症关系十分密切,饮食不当会导致多种癌症,比如,大肠癌、乳腺癌、胰腺癌等都与饮食有关。他指出,泡菜、油炸、腌制食品等应少吃,蔬菜水果等应多吃。

孙燕院士也分享了他的防癌心得:

多回家吃饭。很多癌症都是“吃”出来的。台湾正在提倡“爸爸应该尽量回家吃晚饭”运动,孙燕院士认为,这个倡议非常好。因为他曾经有过高血脂,所以对吃十分小心,不吸烟,少饮酒,不吃饱,晚上尽量回家吃饭。

有效体检,早发现早治疗。我们的脏器辛辛苦苦为我们“工作”一年,作为回报,每年都应好好检查。体检能看出你的健康状态,如有不良生活习惯,就需要下定决心好好改正。同样关键的是,体检能查出早期癌症和癌前病变。

身心健康,适度锻炼。一有机会,孙燕院士就去公园赏花、拍照。“这些爱好能使我安静下来,远离很多致癌因素。”

(据《生命时报》)

食物味道太重 小心伤血管

食物分“五味”,甘味能补虚缓急;酸味能敛肺涩肠;苦味能降泄燥湿;咸味能软坚散结;辛味能发表行散,这五味在人们日常饮食中不可或缺。可对于保护心脑血管来说,这五味不宜缺,但也不宜过,需合理搭配。

不过咸:限盐。高盐一直是心脏病、高血压饮食的头号敌人。少吃盐可以减少患心脑血管疾病的风险。哈尔滨医科大学教授张卓伯建议,每人每天吃盐量应严格控制在5克,约一小匙。食量还应减去烹调用酱油中所含的钠,3毫升酱油相当于1克盐。咸菜、腐乳、咸肉、腌制品、蛤贝类、虾米、皮蛋以及茼蒿菜、草头、空心菜等蔬菜含钠均较高,应尽量少吃。

不过甜:限糖。过甜的食物不仅对血压升高有必然的促进作用,而且甜食含糖量高,会在体内转化成脂肪,容易促进动脉硬化,增加心脏病患病风险。张卓伯说,除了口感甜腻的冰淇淋、各种饮料、奶油蛋糕、巧克力外,一些含糖量高的水果也要少吃,如荔枝、柿子等。

不过辛:少吃辣椒。各种辛辣食物,包括辣椒、大蒜、大葱、芥末、胡椒、生姜等,虽然能够刺激食欲,但味道过于厚重,对需控盐控油的心脑血管病、肥胖病患者非常不利。另外,辛辣食物使大便干燥难排,易导致大便秘结,患者排便时,会使腹压降低,血压骤升,诱发脑出血。

另外,味道辛辣的白酒也是高血压患者的大忌。男性如果每天饮酒量超过100克(相当于白酒4两),发生高血压的危险会增加3—4倍。男性饮酒量应控制在每天不超过2杯,女性和轻度肥胖者每天不超过1杯。1杯酒的量相当于啤酒250毫升,酒精度12的葡萄酒125毫升或酒精度50的烈性酒40毫升。

不过苦:吃得过苦可致食欲不振。苦味食物主要是苦麦菜、芥菜、苦瓜、咖啡等。苦能清热,适当吃些有苦味的蔬菜可以清肝、祛心火。但苦味寒凉,过食则损伤脾胃,导致食欲不振、或腹痛腹泻等。

另外,饮食还要注意不过腻:限制脂肪过高的食品。高脂食物会增加体内的脂肪,导致肥胖。肥胖后,心脏病、高血压就会不请自来。张卓伯建议,高血压心脏病患者要限制肥肉、动物油脂(如猪油)、糕点、动物内脏及鸡皮、鸭皮等高胆固醇食物的摄入。每天肉类摄入控制在扑克牌的大小,多吃含优质蛋白和丰富维生素的食物,如鱼、牛奶、瘦肉、鸡蛋、豆类及豆制品。

(据《新民晚报》)

补点锌、晒太阳、多运动

给免疫力充足电

近日,英国《新科学家》杂志称,影响免疫力的因素多种多样,包括性别、年龄、基因等。当然,这些都是不可控的,那有没有通过自己的努力能改变的呢?答案是肯定的。

饮食:多吃果蔬和锌

近几十年的研究表明,饮食是增强免疫力的关键,最佳方法就是摄入丰富的果蔬。它们不仅包含维生素,还有大量有益健康的植物素。保持体重的稳定也很关键。《美国营养协会期刊》的文章指出,体重经常波动的减肥者最容易患流感和感冒。

研究表明,锌可以预防感冒。如果在感冒出现症状的24小时内补充锌,感冒天数会缩短。含锌丰富的食物包括:猪肝、瘦肉、鱼、紫菜、牡蛎、黄豆、绿豆、蚕豆、花生、核桃等。

细菌:培养体内好细菌

人的内脏聚集着大量的细菌。它们除了促进食物的消化,还对免疫力产生重要的影响。研究表明,这些内脏细菌不仅与有害微生物争夺营养和空间,还会释放化学物质,协助免疫系统消灭有害微生物。有的人一得病就喜欢服用抗生素,结果人体内有利的细菌也连带受到损害,导致腹泻等菌群失调表现。

因此,非但不要“伤害”内脏的细菌,还要努力“培养”它们。每天喝一些含有益生菌的酸奶,能增加肠

道内“好”细菌的数量,降低感冒和流感的“中招”几率。

阳光:能防自身免疫病

有时候,人体的免疫细胞会出现“误攻击”,即“自身免疫性疾病”,如1型糖尿病、多发性硬化、系统性红斑狼疮等,这些都与缺乏维生素D有关。维生素D可以降低自身免疫性疾病的风险。

研究发现,世界上光照不足的地方都是自身免疫性疾病多发的地方。补充维生素D最好的办法是晒太阳。波士顿大学迈克尔·霍利克博士表示,观察一下皮肤晒红需多长时间,那么你每次需要的日光浴时间就是这段时间的1/4,每周2—3次即可。

运动:少而频繁受益多

《英国运动医学期刊》指出,每周运动5次以上的人,感冒持续的天数能缩短一半。英国免疫学家麦克·格里森表示,运动能提高心脏泵血功能,使得血管壁上的免疫细胞通过循环在全身发挥作用。

不过,运动太多也会影响免疫力。格里森建议,运动要“少而频繁”,每次不超过1小时。

(据《北京晨报》)

