

日本睡眠专家建议

## 伸伸胳膊腿 睡得香

许多人有时即使睡八九个小时也不解乏，有时睡一会儿，醒来后却神清气爽。日本睡眠专家远藤拓郎表示，睡眠是由质和量两方面决定的。睡得久并不代表你睡得好。那么，怎样才能睡好呢？

睡眠过程中，有让身体进行休息的“快速眼动睡眠”和让大脑休息的“深度睡眠”两种睡眠状态。睡眠开始的3小时直接进入深度睡眠，在早晨即将到来时逐渐转为浅度睡眠直到醒来，就能够获得良好的睡眠状态。

睡前的一些活动，会对睡眠状况产生一定的影响。日本专家通过测试人睡眠中的呼吸、脉搏、心跳等来衡量睡眠状态。结果显示：

1. 睡前进食的人，最初只有浅度睡眠，经过一段时间的挣扎后终于进入深度睡眠，但最终还会因为胃部不适醒来。建议睡前两三个小时最好不要吃东西。

2. 睡前玩电脑或看电视的人，在躺下后40分钟内辗转反侧，2小时后终于进入深度睡眠状态，但会时睡时醒。建议睡前不要看电视等，卧室的灯最好也调暗些。

3. 睡前洗澡，可使人从一开始进入深度睡眠，之后深度睡眠和浅度睡眠交替进行，质量很好。

上海市中医失眠症医疗协作中心副主任施明说，体温下降时人容易入睡，因此，睡前用与体温相近的温水泡个澡，有利于体温下降。但如果临睡前洗澡，会使血管扩张，大脑中的血液减少，反而影响睡眠，所以最好在睡前两小时洗。

4. 睡前适当做些伸展运动，也能很快地进入良好的睡眠状态，同时也有优质的深度睡眠。

日本专家介绍，睡前运动做到身体微微发热即可，有利于控制体温的上升和下降，但不能做剧烈的运动，否则会让大脑更兴奋。同样，也要在睡前两小时进行。可以选择拉伸手脚的体操，如双臂抬至水平位置，指尖朝上，做类似推门的动作；身体坐直，将脚抬至水平位置，脚尖向下压，拉紧大腿的肌肉，然后逐渐放松，再将脚尖向上钩，拉紧小腿肌肉，再慢慢放松，然后换另一条腿，重複做几次。

(据《生命时报》)

金山安全播报

金山卫士

推免费专家加速服务

近日，金山网络旗下产品金山卫士推出4.0正式版，其在业界首推“免费专家加速服务”，用户可通过金山网络账号或QQ账号登录享受此一对一服务。这意味着“产品免费”已成为历史，“服务免费”时代已然来临。

事实上，经过半个多月低调的试运行，已经有数百用户受益于此项服务。值得注意的是，在此之前，安全业界的“人工服务”均为增值收费业务，包括“人工杀毒”、“人工系统加速”、“远程维修”等，收费标准在每次30元-50元不等。

据业内人士评估，不同于普通的应用软件，安全软件企业一年在研发、运营上的投入高达数千万。而今金山网络不仅将产品彻底免费，连人工服务也开始免费，其运作成本势必会有进一步加大的趋势。并且，最新数据显示，金山卫士拥有5000万用户，在推免费服务后，其用户数量势必还将有一个井喷效应。

显然，这次金山网络挑起了新一轮的免费大战，不管竞争对手是否跟进，这场大战的最终受益者将是中国5亿网民。



## 小满时节养心最重要

### 小满养生的三大原则

小满节气之后，由于气温较高，是各种疾病容易出现的时候。因此，有专家建议，人们要有“未病先防”的养生意识，从增强机体的正气和防止病邪的侵害这两方面入手来养生。

#### 小满养生原则一：

#### 清热利湿、生津止渴

因人体在夏天津液消耗较多，所以夏天应注意清热生津止渴，并且因这一时期暑湿并重，所以应在日常多注意清热利湿、清暑化湿。

但是，按中医学的观点，过湿对脾不利，因此日常饮食中应适当多食甘凉或甘寒为宜。但应注意，因味苦的食物具有能泻能燥能坚的功能，所以不宜多食。

夏天酷热高温，人们喜冷饮，饮水多，导致湿气易侵入人体。外湿入内，使水湿困脾，引起脾胃升降，令人的运化功能产生障碍，就会积水为患，引起食欲不振等。

因此，夏天要常吃利水渗湿的食物，这样能够健脾和胃，脾健则其升降运化功能得以恢复，有利于行水利湿。

#### 小满养生原则二：

#### 清心祛暑、清热解毒

中医认为，夏季属火，归于五脏，夏属心。所以小满时节最重养心，而心喜凉，宜食酸，平时可常吃些小麦制品，之外可适当多食些猪肉、李子、桃子、橄榄、菠萝、芹菜等。

另外，夏天尽量不吃辛辣温燥之物，也应注意生食冷饮不宜过度，以免伤及人体内的正气而诱发疾病。

在炎炎夏日，还要重视心神的调养，不可因天气炎热而心情烦躁。

#### 小满养生原则三：

#### 健脾养胃、补气益阴

夏季人体消耗增大，一方面急需补充各种营养物质和

津液；另一方面，因暑、湿气候的影响易导致脾胃正气不足，胃肠功能紊乱。所以，在饮食上应以健脾养胃为原则，以汤、羹、汁等汤水较多、清淡而又能促进食欲、易消化的膳食为主，这样才能达到养生保健的目的。

另外，夏天应少吃或不吃油腻厚味、油煎的食物，并且每餐进食量不宜过大，应以少食多餐为原则。如有些人已有疰夏、伤暑、暑湿、中暑等上文中所提到的症状出现，那么根据中医养生学的观点，注意针对性，辨证用膳，或补肺脾气虚，或气、阴双补。

总之，暑热、暑湿是夏季人体常易发生的生理反应，上述三个原则是根据人体在夏季易发生的生理现象或不良症状特点而确定的。大家在实际运用中还应根据当地当时的气象条件等结合各自体质的不同特点及在夏季容易出现的反应，做到灵活变化。

(据人民网)

铁+维生素C=保持旺盛精力 锌+硫化物=增强免疫系统的机能

## 六种最营养的食物搭配法

人们都知道，多喝牛奶可以强健骨骼，多吃胡萝卜有助于保护视力。但你可能不知道的是：把含有某些营养素的食物搭配在一起食用，可以提高身体抵御疾病的能力。

下面就看看这六种最营养的超强食物搭配法！要知道，单一饮食固然很好，但多种食品搭配起来更有利健康。

#### 钙+维生素D=强健骨骼

你曾经想过一些牛奶为什么要添加强化维生素D吗？这是因为足够的维生素D有助于身体吸收钙，来促进骨骼生长。

#### 钙的主要来源：

花椰菜、牛奶、酸奶、奶酪、大豆。

#### 维生素D的主要来源：

鲑鱼、沙丁鱼、鲱鱼、蛋黄、添加维生素的大豆、大米、杏仁、牛奶。

#### 维生素E+维生素C=提高视力

你想要保持良好的视力吗？那就适当补充维生素E吧！

维生素E有助于预防黄斑退化，含有维生素C的食物和含有维生素E的食物同时吃，能把维生素E转变为最有利于身体吸收的成分。

#### 维生素E的主要来源：

杏仁、花生、小麦胚芽、向日葵、大豆。

#### 维生素C的主要来源：

柑橘类水果、猕猴桃、番石榴、甜椒、花椰菜、球芽甘蓝、西红柿、草莓、土豆。

#### 铁+维生素C=保持更旺盛的精力

通过摄入足量的铁，可以消除身体的疲乏感，因为铁有助于向肌肉、大脑和全身输送氧气。

人们可以从植物性食物(如水果、蔬菜、豆类)和动物性食物(猪肉、鸡肉、鸡蛋)中摄取铁，但植物性食物中的铁身体比较难以吸收。这就需要把含铁食物与维生素C搭配食用，以加强铁的吸收和利用。

#### 植物性铁的来源：

菠菜、麦片、豆腐、麦胚芽、藜麦、淀粉豆、大豆、蚕豆。

#### 维生素K+脂肪=强健骨骼和保持心脏健康

健康专家说，不饱和脂肪酸对健康大有裨益，如可以降低胆固醇，促进身体吸收某些维生素，这包括有利于骨骼生长和血液凝固的维生素K。

#### 维生素K的摄取来源：

甘蓝菜、菠菜、瑞士唐菖蒲、芫荽、花椰菜、卷心菜、球芽甘蓝。

#### β-胡萝卜素/维生素A+脂肪=增加皮肤光泽

β-胡萝卜素需要脂肪来帮助吸收，然后在体内转化为维生素A。β-胡萝卜素会让你的肌肤年轻而有光彩。

维生素A也在维持一个健康的免疫系统和生殖系统中扮演着至关重要的作用。但这需要不饱和脂肪酸来促进身体吸收维生素A。

β-胡萝卜素的主要来源：胡萝卜、杏、哈密瓜、甘薯、木瓜、甘蓝菜、菠菜。

#### 锌+硫化物=增强免疫系统的机能

洋葱和大蒜爱好者请注意！这两种辛辣食物的作用远远超过在做饭时充当调味剂。食用这两种食品后，会在体内生成硫化合物，这样可以促进身体大量吸收锌元素。

#### 锌的主要来源：

所有谷物，包括糙米和全麦面包、豆类。

#### 硫化合物的主要来源：

洋葱、大蒜。

(据新华网)

## 去火别犯四种错

不能人人喝凉茶

不是苦味都败火

立夏后，气温骤升，很多人都感觉容易上火。于是，喝凉茶、吃“苦”菜、绿豆汤当水喝……各种去火招数都用上了。可有人发现这“火”没下去，有时反而更严重了，这是怎么回事呢？专家介绍了人们用食物去火时常犯的四种错。

错误一：人人都能喝凉茶

凉茶虽然成分不一，但主要是由金银花、菊花、黄芩、荷叶、藿香等组成，属寒性。北京中医药大学营养学教授周俭说，在湿热的南方，喝凉茶可以起到清热解毒、祛湿的功效；但对于平时体质较差或怕冷、脾胃虚寒等寒性体质的人来讲，喝凉茶可能会加重状况，导致胃疼、腹痛，甚至腹泻。

中华中医药学会医学博士庄乾竹介绍，表现为多汗的气虚体质者应以参茶代替凉茶；女性生理期喝凉茶极易导致气血受寒而凝滞，引发痛经、月经不调等；产妇喝凉茶不仅不利于机体脏腑功能恢复，还会伤及脾胃；而流清鼻涕、怕冷等风寒感冒患者也不宜喝凉茶。此外，睡前和空腹时最好不要喝凉茶。

错误二：吃“苦”就能去火

苦味食物中含有的生物碱具有消暑清热、舒张血管的作用，不少人觉得只要上火了，就可以吃些苦瓜、野菜、喝苦丁茶等苦味食物来下火。实际上，这些苦味食物多适合泻肝胆、胃肠之火，如果有喉咙疼痛、口臭、眼睛发红等症状，可以适当吃点“苦”；而对于口舌生疮等心火症状则不适用。另外，吃“苦”也要适度，过多食用或食用苦味过重的食物，可能会损伤脾胃，引起恶心、呕吐等副作用。

错误三：绿豆汤、菊花茶当水喝

夏日炎炎，不少主妇会熬一大锅绿豆汤或沏上一壶菊花茶给家人当水喝。绿豆性寒、味甘，具有清热解毒、消暑止渴的功效，但对于手足凉、腹胀腹泻等体质虚弱的人，最好不要过多饮用，可选择熬绿豆粥这种稍温和的吃法。菊花茶也不宜天天喝，虚寒体质的人若长期大量饮用菊花茶，会使体质越来越虚寒，免疫力降低。

错误四：多吃水果能“灭火”

水果含有丰富的维生素和膳食纤维，适量食用有益健康，但对于去火，有些水果则可能“火上浇油”。以桃子为例，“桃养人”的说法古已有之，但需因人而异。有专家说，桃子具有通便的作用，但桃子性温，对于实热体质者因上火引起的便秘、舌苔黄、口干、咽喉疼痛等症状，不但不能去火，还可能加重病情。此外，橘子、荔枝、桂圆、石榴、椰子、杨梅等都属于温性水果，经常上火的人最好少吃。

(据《扬子晚报》)