

夏季贪凉 小心中风

炎炎夏季,酷暑难耐,很多人为了图凉快会使用各种办法来降温,如吹空调、喝冷饮等。殊不知,这些看似简单的降暑方法如果没用对,很有可能诱发中风。以下四大诱因尤其要重视。

闷热高温。在高温环境下,人体新陈代谢加快,心脏负荷加重,心率加快,极易产生心脑血管供血不足等症状。加上人体大量排汗,体内水分流失多,易导致血液黏稠度升高,容易引起脑血栓或脑栓塞,加上老人对气温变化感觉迟钝,故中风前多无感觉,一旦感到闷热,有可能很快就出现中风症状,使家人措手不及。因此,老年人忽然出现症状轻微或“一闪而过”的头痛、头晕、眼花以及半身麻木、肢体感觉异常等,千万不要以为是“天热吃不好、睡不好”导致的,应赶紧送往医院。

贪凉吹风。空调、电扇都要警惕。如果电扇直接对着头颈部吹,头皮温度下降,反射引起脑血管收缩,脑血流也随之减少,对有心脑血管疾病的老人而言,严重时可诱发脑中风。有高血压、动脉硬化的中老年人,忽冷忽热的气温变化会使脑血管收缩舒张,造成脑部血液循环障碍,严重时导致脑梗塞。建议使用空调时室内外温差一定要小于7℃,而且应尽量避免频繁出入温度过低的空调房。

擅自停药。过了冬季高发期,很多脑血管病患者就会放松警惕,一些高血压患者甚至直接就把药停了,这其实非常危险。血压在夏季确实会有所下降,但降得不多,而且很容易反弹。等到血压突然升高了再去降压,血压波动太大,很容易引发中风、心肌梗死等。所以,高血压患者,夏天即使血压趋于正常了,也不可自作主张停止用药。

大口喝水。汗液蒸发是人体散热的一种重要方式,在气温超过35℃时,更成为唯一的方式。当水分大量流失又补充不及时时,血液便会浓缩造成血小板聚集,极易在脑血管内膜的破损表面形成血栓,阻碍脑血液循环,导致缺血性中风。高血压患者如果在大量出汗之后快速饮水,血容量突然增加造成血压波动过大,容易导致出血性中风。因此,夏季补水一定要适量,不可猛灌,放慢速度,少量多次。

(据《新民晚报》)

金山安全播报

Google Play

下载“丑脸评分”竟带毒

Ugly Meter(中文译名:丑脸评分)是一个纯娱乐类的应用,近段时间被某些娱乐节目推荐而大热,Ugly Meter的开发者因此获得了50多万美元的下载收入。金山手机安全中心监测到,这个好玩儿的应用正被“打包党”植入手机病毒后重新推广,而且这种涉嫌侵权的打包党作品还成功登陆Google官方市场。

金山手机安全专家指出,经常能在Android市场的一些小游戏软件中发现植入手机病毒。这次植入“丑脸评分”中的病毒英文名为Android.Trojan.Plankton.a,病毒就具有窃取手机号、IMEI、IMSI号的功能,同时还会弹出通知栏广告,病毒会每小时查询一次服务器更换广告。

金山手机安全中心上周在国内多家安卓软件市场及Google Play官方市场中均发现有捆绑病毒的“丑脸评分”软件下载,建议安装了丑脸评分软件的网友立刻使用金山手机卫士(<http://m.ijinshan.com>)进行查杀。喜欢这款软件的网友可以去下载无广告的版本或者在Google Play下载付费的无毒版本。



最新调查显示:

九成中国人吃蔬菜不够量

九成国人蔬菜吃太少

近日,世界癌症研究基金会的一项调查显示,只有1/5的英国人能按照营养师的推荐,每天吃够五大类蔬菜水果。这项调查让世界癌症研究基金会的专家感到十分担忧。

那中国人吃蔬菜的情况又如何呢?为此,《生命时报》发起一项“蔬菜,你吃够量了吗”的网络调查。结果显示,95.3%的人每天吃蔬菜不够5种,而且类别单一。

不管是调查数据,还是从我观察身边人吃蔬菜的情况,都能得出一个结论,中国人吃蔬菜还是太少,特别是长江以北的地区。”广西营养学会副理事长马力平教授表示,按照中国营养学会推荐的“中国居民平衡膳食宝塔”建议,每人每天应吃200—400克水果和300—500克蔬菜,但很多人不仅没有吃够数量,种类上也很不丰富。

吃蔬菜存在五大误区

“尽管人们比过去更加认识到蔬菜和水果的重要性,但在日常生活中还有很多障碍。”中国营养联盟副秘书长、国家二级营养师王旭峰表示,在吃蔬菜这个问题上,人们还存在不少误区:

误区一:肉有营养,蔬菜没营养。王旭峰说,他经常听到家长对孩子说,“多吃点肉蛋,有营养,能长身体。”这在无形中将蔬菜归为“没营养”的食物。实际上,蔬菜中含有丰富的维生素、无机盐、膳食纤维等,对人体健康益处很多。如果每餐中总是肉类多过蔬菜,不仅会使体内维生素得不到及时有效的补充,影响生长发育,还可能引起其他疾病。

误区二:总吃那几样蔬菜。马力平表示,蔬菜的种类比人们想象的多得多。吃蔬菜不仅每人每天要保证300—500克的量,更要保证绿叶菜、茄果类、薯芋类、白菜类、瓜类、根茎类等各类蔬菜都要摄取到。因为每类蔬菜中所含的营养物质成分不一,只有吃得种类多,才能营养均衡。

误区三:蔬菜炒着才好吃。在调查中,几乎一半以上的人将“炒”作为烹饪蔬菜的首选方式。深圳市营养学会理事兼秘书长任莉莉表示,实际上,大部分蔬菜用水焯过之后凉拌、急火快炒都是不错的方法;胡萝卜、番茄等含有脂溶性维生素的蔬菜可以多放一点油,但不能太多。

误区四:用水果代替蔬菜。

“今天没吃蔬菜,多吃点水果也一样。”很多人将蔬菜和水果混为一谈,觉得它们属于一类。但马力平表示,蔬菜和水果是完全不同的两种食物,不能完全替代。多数蔬菜的维生素、矿物质、膳食纤维等含量高于水果;而水果中果胶、果糖成分也对人体有益。

蔬菜在美国成为“处方药”

据《纽约时报》报道,近年来,美国的一些地方已经将菠菜、甜菜等写进了医生的处方,旨在抗击低收入家庭的肥胖症。其实,为了改变人们不爱吃蔬菜的习惯,各国专家都在出谋划策。王旭峰说,我们也不妨借鉴美国的方法,在医生开处方时,顺便叮嘱患者要多吃蔬菜。

“天天有水果,顿顿有蔬菜。”任莉莉表示,吃蔬菜最基本的原则就是:每人每天保证吃300—500克,最好在5种以上,根、茎、叶、花、果和菌藻类,每天摄入的种类越多越好,特别是菌藻类,如蘑菇、黑木耳等,最好每天都有。

马力平教授建议,如果实在不知道应该吃什么,不妨将冰箱里储存的蔬菜进行混搭,大火快炒,既能保证食物的种类,也能保证食物的数量。

(据《生命时报》)



“指甲上的月牙越多,代表身体越健康,月牙越少,表示精力越差,体质越差,免疫力越弱,也意味着人越容易疲劳——赶紧看看自己的手指有几个月牙?”

近日,在微博上,不少网友都在争相转发这样一条信息。对此,江苏省中医院普内科奚肇庆主任医师说,指甲上没有“月牙”的人也不用太担心,没有“月牙”并不代表有疾病。

“月牙”真是健康“晴雨表”?

“从指甲上的月牙来评估身体是否健康,自古有之,也有一定科学道理。不仅如此,还能根据指甲表面的沟纹深浅以及一些细微变化来了解身体状况。”有专家认为,月牙是人体

指甲“月牙”越多 代表身体越健康?

精力是否充沛、脏腑是否健康的“晴雨表”,人的手指对应着五脏六腑,各脏器的气血是否充盈,通过观察指甲便可知晓。而这个观点无疑中也为指甲月牙的“健康说”添砖加瓦。

指甲上的“月牙”到底是怎么回事?奚肇庆说,指甲上的半月痕也可以称之为小太阳,是指在指甲下方五分之一处,出现一条白色弧形的痕迹。“指甲半月痕是阴阳经脉界线,是人体精气的代表,故也称为健康圈。”而指甲半月痕的发育,要受营养、环境、身体素质的影响,当消化吸收功能欠佳时,半月痕就会模糊、减少,甚至消失。指甲半月痕的状况,显示出人体健康状况的信息。

对于不少网友的疑惑,奚医生的回答是:“半月痕越少,表示精力越差,体质越寒,免疫力越弱。中医则认为阳虚,阳虚生内寒,表示其人底子属寒,身体手脚特别怕冷。当然,无半月痕者,也不表示有疾病,但是需要注意的是,往往不病则已,一病则较难痊愈。即使伤风感冒

“解决半月痕减少的最有效方法就是提高免疫力,增强体质。”在接受记者采访时,奚肇庆开出了如何增加“月牙”的“药方”:当归500克、山楂100克,用粉碎机粉碎,每天吃一小勺。如果坚持吃,半月痕就会慢慢增加。

奚肇庆说,当归性味甘、辛、温,功能补肾益精、益气养血。《本草从新》记载“当归使气血各有所归”。故为提高免疫力的首选。山楂是一种药食兼用的果品,有活血化淤、降脂减肥、消食健胃之效。

另外,山楂所含的黄酮类和维生素C、胡萝卜素等物质能阻断并减少自由基的生成,增强机体的免疫力。因“肾为先天之本,脾胃为后天之本”,当归补先天,山楂益后天,双管齐下,故而可提高人体免疫力,从而使半月痕增加。

(据《扬子晚报》)

美国心脏专家总结:

健康心脏 “八步计划”

为了维护心脏健康,明白什么该做、什么不该做至关重要。吸烟、不良饮食及缺乏锻炼等生活习惯的危害比遗传因素更大。每天多做一些改变,通过改善饮食、积极锻炼和应对社交和环境压力,就能使心脏强壮年轻。近日,美国“每日健康网”邀请心脏专家,列出了让心脏年轻健康的八步计划。

第1步:增强心肺活动。要想心脏达到理想的健康状况,包括各种身体活动在内,运动消耗热量应该达到3500—6500卡路里/周(500—950卡路里/天)。科学研究还发现,每周至少保证60分钟的较高强度运动,可增强心肺功能。比如,每天至少练习20分钟的游泳、骑自行车或是步行30分钟以上,都有助于提高心脏耐力。另外,还应适当练习哑铃等力量训练,以及中高强度运动交替进行的间歇式运动。间歇式运动有助于控制血脂,降低心率。

第2步:了解“五项”指标。保持心脏健康,就必须关注血脂、血压和血糖(三高)水平,外加同型半胱氨酸和C反应蛋白两项指标。定期检测这些指标,同时听取医生建议、积极运动、调节饮食、减轻体重,都有助于将各项指标控制在健康范围之内。

第3步:保持心情快乐。生气和敌意等消极情绪会导致血压升高。抑郁症患者心脏病危险会增加4倍。虽然情感压力导致身体压力的机理尚不完全清楚,但两者之间关系极大。因此,为了保持心脏健康,要学会控制压力,保持一个积极的好心态。

第4步:常吃护心饮食。选择降糖降脂的健康饮食,有助于大大降低心脏病危险。花点时间制订饮食计划,选择健康食品及健康吃法。有益心脏的饮食包括:不饱和脂肪、多纤维食物、富含类黄酮、各种维生素及矿物质的食物等。拒绝多盐、多糖、多脂和加工食物。

第5步:当心家族病史。家族病史的确是心脏病的一大风险因素。因此,看医生时,除了询问有关心脏病筛查问题之外,还应如实告诉医生你的家族病史。如果父母或兄弟姐妹中有人患心脏病,那就应该接受心脏健康筛查,并采取积极预防措施。

第6步:补充维生素。有益心脏的营养补剂主要包括:复合维生素、镁、钙和维生素D等,服用前应征求医生建议。叶酸可将同型半胱氨酸降至健康水平。但食物中的叶酸只能部分被人体吸收,建议每天补充400毫克叶酸。

第7步:保证充足睡眠。睡眠缺乏会加速血管老化,增加心脏病危险。每晚睡眠少于6—8小时,还会导致大脑血清素水平降低,因而更容易狂吃甜食或饮酒。另外,午睡也有益心脏健康。

第8步:与医生定期联系。定期看医生和体检,遵照医嘱按时服药,严格完成治疗计划。对药物不清楚的时候,经常感到疲劳乏力、容易生病或产生药物副作用的时候,都应该立即拨打医生电话或去医院检查。

(据人民网)