

美国国立卫生院呼吁:

## 夏季憋汗有害健康

高温天气总是轻易就让人大汗淋漓,一股股汗臭味让人觉得尴尬,因此人们就想出了各种招数避免出汗。近日,美国国立卫生院呼吁:夏季憋汗有害健康,出汗是冷却身体的方式,适当出汗对身体有益。

哈尔滨医科大学附属第四医院皮肤科副教授王永春说,很多人对于夏季出汗的看法和做法都是错的。

首当其冲的一个错误就是常开空调,这样易使体内热应激蛋白合成减少,对高温的耐受力下降,一旦回到外面热浪滚滚的环境中便难以适应,汗腺也因长时间不用而变得不灵导致中暑,患高血压、冠心病的人还易中风、心肌梗死等。

还有人常在夏季脱毛,抑制排汗,防狐臭,却导致毛囊发炎、角化粗糙、色素沉着。过量、频繁使用止汗露更是违背了人体自然规律,使汗腺代谢废物不能正常排出,皮肤被持续刺激,从而出现红肿、瘙痒等,可能引起体温过高,甚至导致热休克。

夏天出汗后不能立即用冷水冲。出汗后,皮肤血管仍处于扩张状态,立即冲冷水,皮肤受到冷水刺激会引起血管收缩,反而会使散热困难、体温升高。同时,流回心脏的血量突然变多,会增加心脏负担。还有,机体从热环境一下进入冷环境后,来不及适应调整,常容易患感冒或者引起胃肠痉挛等。锻炼出汗后肌肉疲劳、紧张度增加,这时若再受到冷刺激还可能引发抽筋。

其实,适当出汗反而有益健康。汗腺是人体的“空调”,出汗会使体温下降,同时排出部分代谢废物。汗腺不畅就丧失了这条排毒管道,也就失去了一道免疫的重要防线。

因此,应正确对待出汗并做好出汗后的保健。夏天由于出汗多使血液浓缩,宜及时补充水分,平时常吃些新鲜蔬菜、瓜果。汗液中含有钠,出汗量大时不要只喝白开水,以免引起低钠血症,可以适当在水里加些食盐。

(据《扬子晚报》)

### 金山安全播报

电驴官方版本

被捆绑远程控制木马

网友无雪经常访问电驴(easyMule)资源分享站去寻找高清影像,和往常一样,近日他正在寻找热播影片《赛德克·巴莱》时,无意中看到easyMule版本升级的帖子。打开收藏夹访问www.verycd.com官网下载。结果,他的杀毒软件立刻报警。这不是误报吧?他决定联系杀毒厂商问个明白。

安全工程师立刻分析了这个文件,结果让人吃惊,这个官方下载链接竟然捆绑了一个远程控制木马gh0st。这是一个非常危险的远程控制木马,中毒后的电脑将被黑客直接控制,所有资料都有被盗的可能。金山毒霸安全专家指出,有可能是官网被黑客入侵,入侵者拿捆绑病毒的安装包置换了正常的官方程序,现在还不好说官方下载变成捆绑后门的程序是不是官方故意传毒。

金山毒霸安全专家建议,网民在遇到访问知名网站时杀毒软件报毒,不要轻易认为杀毒软件误判,因为现在杀毒软件的误报率非常低。当发现访问网站或下载软件有异常报告时,应尽量停止访问或停止下载,避免误运行带毒程序。



黄绿色蔬果可以过滤蓝光,含维生素C的蔬果是抗氧化剂

## 夏日护眼多吃蔬果

炎炎夏日,担心皮肤晒黑的人们开始撑起太阳伞、抹上防晒霜,准备迎战火力强大的敌人——紫外线。但是,在夏天仅仅呵护皮肤是不够的,我们的眼睛也同样需要保护。

专家给出了三大建议,帮助我们通过饮食保护眼睛。

### 多吃黄绿色的蔬果

黄绿色的蔬果可以过滤蓝光。叶黄素和玉米黄素属于色素复合物大家族——类胡萝卜素的成员。这两种色素给食物带来了美丽的黄绿色的色彩,如绿油油的菠菜、亮绿色的豌豆和深黄色的玉米。

除此之外,一旦这两种色素进入体内后,它们在眼睛后部的光敏感组织中积累,这些组织通过过滤蓝光

对眼睛起到保护作用。叶黄素和胡萝卜素的另外来源有长叶莴苣、羽衣甘蓝、西兰花、鳄梨、球芽甘蓝、西葫芦、猕猴桃等。

### 多吃含维生素C的蔬果

含维生素C的蔬果是抗氧化剂。抗氧化剂可以中和氧自由基——作为正常新陈代谢过程的一部分在身体中自然形成的高活性分子。只要周围存在大量的抗氧化剂就可以有效地中和所形成的自由基。

抑制自由基对眼睛尤为重要,因为眼睛的晶体中含有高含量的维生素C,它作为抗氧化剂对眼睛起到保护作用,这就是我们为什么要摄入大量富含抗氧化剂的水果及蔬菜的原因。专家提醒我们,只需在日常菜单中增加西红柿、辣椒、柑橘类水果,

就可以增加维生素C的摄入量。

### 多吃含维生素A的蔬果

含维生素A的蔬果对眼睛也是大有裨益。许多人可能早已知道胡萝卜对眼睛大有裨益,但可能不知道为什么。专家说,这是因为胡萝卜富含另外一种胡萝卜素,β-胡萝卜素,它在身体中转化成维生素A,而维生素A对眼睛正常行使功能至关重要。β-胡萝卜素是以下蔬菜产生深橙色的原因:笋瓜、红薯、甜瓜、杏、桃和番木瓜等。

另外,蓝莓含有抗氧化成分——花青素、叶酸、维生素A和维生素C,对眼睛大有裨益,而覆盆子中拥有诸多眼睛健康所需的元素,所以我们可以多食用这些食品。

(据《科技日报》)

戒烟、少吃“坏脂肪”、减重……

## 六招远离发炎

“发炎”是医学界近年来的热门话题,由于其影响面大,从气喘、关节炎到心脏病、癌症无所不及,因此人们需要进一步了解如何才能远离这个红色警戒区。

发炎是一种免疫反应,会在全身各处进行,帮我们打败细菌、摧毁肿块。身体要健康,短期免疫反应的发炎不可或缺。然而,现在科学家发现,当发炎变成长期现象时,就可能严重破坏健康。比如:

心脏病。胆固醇虽然是心脏病病已知的危险因子,但是大约半数心肌梗死患者的胆固醇数值都是正常的。许多心脏科医师都认为,这项“胆固醇落差”的原因就在于发炎。有项研究在追踪了将近2.8万名女性逾8年后发现,在预测首次心脏病发作或中风的风险时,发炎是一条重要线索。

癌症。研究发现,近15%的癌症病例与慢性感染(发炎的原因之一)有关。例如,人类乳头病毒会造成子宫颈癌,乙型肝炎患者罹患肝癌的几率大于一般人。

专家说,营养均衡、运动、戒烟是保持健康状况良好的三大基石,按照以下六点去做,就可以减少发炎。

多吃富含欧米伽3的食物,可阻止“好战”的白血球来到身体已经发炎的部位。鱼、核桃、亚麻子都是不错的选择。

多吃蔬菜水果。蔬果含有的抗氧化剂可以对抗自由基。特别应多吃菠菜和深橘色、红色或黄色的蔬菜,这类蔬菜富含类胡萝卜素,具有绝佳的抗炎效用。

避免摄取“坏”脂肪。《新英格兰医学期刊》的一篇评论指出,反式脂肪酸会引起发炎,比其他食物成分更容易增加罹患心脏病的风险。但肉类及乳制品所含有的饱和脂肪并不比反式脂肪好。

在食物里加点香料,咖喱中的姜黄素具有很强的消炎作用,另外加点黑胡椒和橄榄油,可促进姜黄的吸收。

戒烟。纽约芬斯坦医学研究所的克里斯廷·梅慈说:“研究显示,受试者停止吸烟才72小时,体内的某些发炎指数就有降低迹象。”

减重。一般认为肥胖症有促发炎作用。美国约翰霍普金斯大学的心脏科医师发现,体重过重的人血液中的炎性蛋白含量较高,容易引起心脏衰竭。

(据《人民网》)

台湾人一年吃下13亿颗安眠药

## 揭开睡不好的真相

生活紧张忙碌,我们常在工作 and 夜生活上花过多时间,最终导致睡不好,睡不够。

### 三种方法判断睡眠好坏

缺乏睡眠会导致免疫功能降低,还会使人变笨、变迟钝、记忆力衰退、判断力变差,和人互动变得冷漠以及对事物的好奇与动机大幅减弱。近年来,科学家更发现长期睡眠不足和肥胖、糖尿病、高血压和心血管疾病等慢性病之间有高度的关联性。只要每天少睡一小时,长期累积下来足以造成身体的病变。

而据中国台湾科学家的调查显示,台湾慢性失眠的人数高达250万,居亚洲之冠;根据健保局2009年的统计,台湾人一年吃下的安眠药、镇静药丸超过13亿颗。

要知道自己的睡眠够不够,有三种方法:

第一、早上不靠闹钟可

以醒来。除非是极大的压力,如果我们睡眠充足,大脑会自动觉醒,在该醒来的时间醒来。

第二、如果一躺下,在5分钟内自动睡着,表示睡眠不足,太过于疲劳。

第三、白天很容易打盹,也是睡眠不足的迹象之一。

### 学会摆脱失眠

要摆脱失眠,达到一夜好眠,有几个重点:

努力维持固定的作息,即使是假日,也不要轻易改变入睡和起床的时间。

确保睡觉的环境是安静且黑暗的。如果光线太亮或是有噪音干扰,就戴上眼罩和耳塞睡觉。

卧室温度要适当,温度太高会扰乱睡眠。

白天应避免花很长的时间午睡或小憩,这些会减少晚上睡眠的驱动力,让我们在晚

上更不容易入睡。下午3点后就不宜再睡午觉,午睡时间15—20分钟就好。

下午3点以后,失眠者就不再适合喝咖啡或含有咖啡因成分的饮料。睡前避免喝酒和抽烟。

不要把烦恼带进卧室,如果有必要,每天空出10分钟(避免在睡前)在纸上列出担心的事、解决方式以及第二天的计划,然后把它放在一旁,可以帮助在睡前放松心情。

就寝后不要一直看时钟,这只会增加焦虑感与挫折感,让我们更加清醒,反而睡不着。

如果睡不着,毫不犹豫地起身,离开卧室,看书或是做点自己喜欢的事,直到觉得困了,再进房睡觉。

规律运动可以帮助我们睡得比较安稳,但避免在睡前两个小时内进行较剧烈的运动。

(据《东方早报》)