

美国科学家研究发现：

## 老年人多喝咖啡可延年益寿

根据近日一项来自美国国立卫生研究院(NIH)国家癌症研究所(NCI)的研究报告,相比那些不喝咖啡的同龄人,喝咖啡的老年人,不管喝的咖啡中含不含咖啡因,死亡率都要更低一些。

剔除抽烟、喝酒等影响因素后,研究人员观测到,饮用咖啡的老年人死于心脏病、呼吸疾病、中风、外伤、意外事故、糖尿病和传染病的几率较低,不过咖啡和癌症的关系目前还没发现。不过研究者警告说,无法确定喝咖啡是否真的能让人长寿。该研究论文5月17日发表于《新英格兰医学杂志》上。

NCI肿瘤流行病和遗传学部的科学家弗里德曼,与同事选取了40万名50岁至71岁中老年人作为调查对象,这些调查对象参与了NIH和美国退休人员协会的饮食与健康调查。调查自1995年开始,随访持续至2008年底,有些受访对象在调查结束前就已去世。

研究人员发现,咖啡和死亡率降低之间的关联,随着咖啡饮用量的增加而加强。相比于不饮用咖啡的人,那些每天饮用三杯以上咖啡的人死亡率大约降低10%。

弗里德曼说,即使咖啡可以降低死亡率的发现属实,由于咖啡中可能对健康有潜在影响的化合物超过1000种,其机制也还不太清楚。咖啡中已知的最常见成分为咖啡因,但从实验结果看来,含不含咖啡因对死亡率的影响差不多相同。

另外,美国科学家还发现,长期高果糖饮食不仅伤害身体,还会使大脑迟钝、学习记忆障碍。

美国加州大学洛杉矶分校科学家进行了一项大鼠实验,研究首次揭露了长期高果糖饮食是如何使大脑迟钝、学习记忆障碍,而Omega-3脂肪酸又是怎样降低此伤害的。该研究发表在5月1日的《生理学》杂志上。

(据《南都周刊》)



### 金山安全播报

金山网络推出网购敢赔险

用户最高可获8000元赔付

7月11日,金山网络联合中国人保共同推出网购敢赔险,网民在网购时遭遇钓鱼网站、网购木马,导致财产损失时,可获得最高8000元的现金赔付,金山毒霸和猎豹浏览器用户可免费获得。这是全球首个为网购风险定制的新型保险,将大幅提高网民的网购安全系数。

金山网络介绍,早在2011年,金山毒霸就推出网购敢赔服务,用户因钓鱼网站、网购木马造成财产损失的,金山毒霸承诺给予年度1000元的赔付基金。此次金山网络与人保共同推出“网购敢赔险”,对原有网购敢赔服务进行多项升级。

金山网络CEO傅盛表示:“金山毒霸虽然免费,但是对用户的安全保障承诺不会改变,网购敢赔险是金山毒霸对自己专业安全能力的自信,也是给用户的一份终极承诺。”

网购敢赔险的推出,标志着传统杀毒软件行业的又一次革命性创新。将敢赔服务升级为具备法律效力的网购敢赔险,将更好地为互联网电子商务的健康发展保驾护航。



## 冬病夏治并非人人皆宜

强过敏体质、糖尿病等疾病患者不适合“夏治”

“三伏天”到了,许多人开始关注冬病夏治。但冬病夏治是否适合每个人?是不是所有的慢性病都能够通过冬病夏治的方式来进行治疗呢?

江苏省中医院呼吸科主任医师史锁芳就提醒大家,“冬病夏治是一项严谨的中医疗法,并非人人皆宜,特别是老年人在进行治疗时尤其需要注意。”

### “夏治”调养大有讲究

史锁芳解释说,所谓冬病夏治,是指一些冬季容易因感受寒冷而导致病情发作或加重的疾病,在病情相对缓解的夏季,采用适当的调治和补养的方法,以预防或减少疾病发作乃至根治为目的的一种反季节的自然疗法。

“冬病夏治疗法具有明显的季节性,即选择冬天易发或加重的病症,在夏令三伏天进行调治。因寒冷刺激而诱发或加重的病症,主要包括慢性支气管炎、支气管哮喘、阻塞性肺气肿、肺源性心脏病、胃与十二指肠溃疡、心绞痛、心肌梗死、脑血管意外(中风)、风湿与类风湿性关节炎等。”史锁

芳列出了适合冬病夏治的主要病症。

那么,“冬病夏治”是否等同于数贴治疗呢?史锁芳否定了这种说法。“冬病夏治不仅仅是贴膏药,该法还应该包括运用具有补益调养作用的中药内服(汤剂、中成药)、食疗药膳、艾灸药浴等。”

到底怎么进行“夏治”、“夏养”呢?史锁芳说,正确合理的“夏养”应该是选择夏令“三伏天”全年气温最高、阳气最为旺盛的时候,机体各种机能条达、经络通畅之时,正是扶正培本、滋养阳气、祛除寒气的有利时机。此时予以积极调养,培本以扶助正气,使患者的阳气充实,正气旺盛,抵抗力增强,使“正气内存,邪不可干”,到了冬天就可以少发病或根治不发了。

“夏治”调养的主要方法由中药外治调养(包括穴位敷贴、艾灸按摩等)、中药内服调养(包括食疗药膳、调补中药内服、中药膏方调养等)。

比如针对冬季易发的哮喘、老慢支、鼻炎等可以选用温散风寒药粉(比如细辛、桂枝、白芥子等)敷贴、药浴足

浴(巴戟天、制附子、艾叶等煎汤),同时选服温补阳气的食品如羊肉、鹌鹑、海参、牛尾汤等,温补肺肾类中药汤剂、膏剂,或服用成品如金匱肾气丸、虫草菌丝、河车打造丸、玉屏风胶囊等,调养一个夏季,就会增进肺肾功能,提高免疫防寒能力,预防冬季发作。

### 冬病夏治并非人人皆宜

“不少患者一提起冬病夏治,就觉得是到医院贴膏药。事实上这样是盲目跟风。”史锁芳强调,冬病夏治对一些慢性病虽然疗效较好,但不是人人皆宜,特别是一些老人更要注意。

还有专家说,一般来说,老人阳气不足、虚寒疼痛和一些免疫功能低下类疾病,在春夏治疗比其他季节治疗效果好,但对恶性肿瘤、强过敏体质、糖尿病等疾病患者就不适合冬病夏治。“冬病夏治是一项严谨的中医疗法,如果没有相关的医学经验和知识,擅自买药敷贴的话,很有可能得不偿失。”

(据《扬子晚报》)

## 夏季清热大有讲究

多吃寒凉食品可能招致脾胃失调

炎炎夏日,为了去除燥热,需要多吃一些清热泻火的食物。生活中有很多的食物可以利尿、清热、止渴,缓解天气炎热带来的种种不适,那么,吃什么食物可以清热泻火呢?吃清热泻火食物时有什么讲究呢?

### 清热食物需分类

中日友好医院主任医师李佩文教授表示,酷暑里人体分解代谢加大,因此,夏季饮食调养,一方面应注意避暑伤脾,消化功能减弱,防止病从口入;另一方面应避免辛温燥热的食物。

李佩文表示,清热类食物在选择上应注意:以清淡素食为主,减少荤腥厚味。夏季人的消化吸收能力都较弱,荤腥厚味多难消化,且影响食欲。狗肉、羊肉偏温燥,不可多食。鸭肉、兔肉、瘦猪肉等不热不燥,可用以补充蛋白质。

同时,寒凉酸味的食品多有清热作用。在盛夏,为对抗热邪致病,寒凉酸味食品多具有清热功能,如黄瓜、猕猴桃、枇杷、柠檬、酸梅汤等。

此外,还可以采取药食两用的清热食品。这类食品能药用,也供食用,清热作用较强。一般用量不必过大,间断应用为宜,如菊花、绿豆、芦根、竹叶、薏苡仁、蒲公英等。

### 辛温燥热的调料宜少用

李佩文表示,应用清热类食品旨在纠正热邪为患,辛温燥热的调料与这类食品功能相反,会与清热的作用抵消。

在烹饪方法上,炎夏酷暑,应少用红烧煎炸等方法处理食品,花椒、大料、辣椒、桂皮、干姜、茴香等都是大热调料,尽量少用。以清淡平和之物配合清热食品最相宜。

烟火熏烤食品也容易使

人生热,故加工食品尽量水煮或用开水焯过,凉拌清炖,少用调料,避免浓重厚味。

### 清热未必要吃冰

李佩文还强调说,应用清热食品应适度为宜,清热不一定非要吃冷饮、冰激凌等。

夏季人体消化功能本来就处于四季的“低水平”,腹泻、呕吐容易发生。多吃寒凉食品稍有不甚容易招致脾胃失调甚至虚寒症的发生,特别是老人、儿童、慢性病患者。所以食用这类食品应注意程度,不是越凉越好,也不是越多越好,以适度为宜。

例如,伏天酷热,吃冰解渴就容易伤胃。冰箱冷藏的食物,老人及病人应少用,凉白开水解渴足以。清热食品最好不要在空腹时食用,饥渴燥热之时,也不应突然大量食用寒凉之品,以少量慢用为宜。

(据《科技日报》)

## “聪明”出汗也能养生

七八月的天气经常让人大汗淋漓,于是有很多人想尽办法止汗,以为这就是在清爽度夏。殊不知,适量排汗是夏天保持身体健康必不可少的。

汗是人体的天然养生师。如果你一味地强迫它留在身体中,身体循环受到影响,内分泌也将受阻,但出汗是一门健康学问,需要用智慧的方法来解决。

### 自我发热,从膝盖开始

很多媒体都在告诉你,要适度远离空调,但是你每日都要出入写字楼,只要是工作时间,就无法避免与空调亲密接触,想要出汗确实是个难题。选择高科技手段可以激发身体关节的发热机制。

你需要这样做:可以选择一个让身体自我发热的护膝,通过远红外负离子热能,让人体自发产生热,深入到皮肤深处,分解过氧化物等有害物质,并通过汗排出体外,扩张血管、促进血液循环、活化细胞、调节神经。而且,即使身体内部在发热并排汗,整个人也不会感到非常热,依然可以轻松享受夏日的明媚。

### “反序运动”促进排汗

想要让主动出汗变得张弛有度,出汗量适度,不妨试试“反序运动”吧。这是由德国科学家最先提出,现已成为欧美家庭健康运动的首选,而在“反序运动”中,倒走最为适合促使身体主动发汗,通过逆向思维的运动法来调节身体的出汗机制。

你需要这样做:每天清晨7点左右,在小区中进行倒走练习。具体方法是:在倒走前,活动全身关节,做足热身运动。两臂夹紧,并随着脚步后移,摆动双臂,以达到活跃身体的目的,产生热量,并排出汗液。但需注意的是,要时刻关注身后情况,以免摔伤。每天清晨走15分钟即可达到最佳效果。

### 最佳时间在阳光中漫步

夏日的阳光是让人体主动出汗的最佳“能动剂”,而且阳光中还含有丰富的维生素D,能促进钙的吸收,一举两得。当然,晒太阳也不一定要把自己晒黑,主要是“生物钟”要掌握好。

你需要这样做:最佳的晒太阳时间是上午6至10点和下午4至6点,每天晒15分钟左右。这两个时段的阳光很温暖,却不强烈,而且空气中的污染量也在最小值。你不妨找个机会走出室内,在阳光中漫步,让身体的能量逐渐被激活,激发汗液“走出”身体。散步过后,身体无比畅通。

(据人民网)