

美国专家最新提醒：

上班族应每天坐20分钟站20秒

现代人经常坐在电脑前办公，肩膀、颈部和背部会因此被连累，导致肌肉紧张。据调查，成年人每天坐着的时间约为7.7小时，占全天的近三分之一。

最近发表在《英国医学期刊》上的一篇研究报告显示，每天少坐3小时寿命就可延长2年。然而，上班、出行等不得不坐着时，该怎样保证身体健康呢？

美国康奈尔大学的人类工程学专家艾伦·赫博士建议，上班族应采用“20—20原则”，即每坐20分钟就站立20秒。

此外，还有专家建议，每隔2个小时，上班族最好做一些矫正姿势的伸展运动，下面这些动作就可以锻炼肌肉，提高身体的氧气利用率。

抬胸运动：坐在椅子上，双臂放两边，双脚平放。慢慢将胸部朝天花板方向抬高，但是头部不要上扬，保持下巴平行于地面。坚持10秒钟，然后放松，重复5—10次。

收缩肩胛：回到上一个动作的准备姿势，这一次双手放在臀部，收缩两个肩胛骨，让胸部有拉紧的感觉。保持10秒钟后，慢慢放松，重复5—10次。

下巴前移：保持下巴平行于地面，接着将下巴、头部和颈部前伸，但不要下倾。保持10秒钟，放松，重复5—10次。需要提醒的是，做该动作时要用手指抵住嘴唇，以便随时纠正头的角度和位置。

点头运动：保持坐立姿势，头部稍微下倾，仿佛在点头。点头的力度要以颈部感到拉伸感为宜，停顿10秒钟，接着放松，重复5—10次。

拉伸双臂：直立站好，双手在头部上方扣紧，同时收紧肩胛。保持10秒钟，放松，重复5—10。接着，恢复到站立姿势，双手在脑后扣紧，收缩肩胛骨，保持10秒钟，放松，重复5—10次。

墙角扩胸：面对墙角站立，双手与肩同高，前臂、肘和手掌紧贴两边墙。前倾15秒以伸展胸部肌肉。还可以上下移动双臂，锻炼不同部位的肌肉。

(据人民网)



金山安全播报

Android手机面临窃听风暴
短信通话均遭窃听

近日，金山手机安全中心捕获到一个新的Android手机窃听软件，分析后判断该软件危害严重，中毒手机的短信、通话记录以及QQ聊天记录均会被病毒发送到指定邮箱。据分析，该手机窃听软件病毒感染了数千部Android手机。

金山手机安全中心对这个病毒进行了详细分析，发现该病毒运行后会自动启动，当检测到手机短信或手机通话时，自动截取短信内容，调用系统录音软件，将通话录音保存在SD卡里，通话完毕即通过病毒内置的邮箱账号发送到指定的邮箱。

该病毒系人为安装到Android手机中的程序，运行时不存在任何工作界面，所以这个手机窃听软件十分危险，金山手机安全专家建议Android手机用户立刻使用金山手机卫士查杀。



这些常见食物真的是细菌温床吗？

夏天，随着温度升高，痢疾等传染病进入高发期。所谓病从口入，一时间很多食物都有了致病嫌疑，网上也出现了相关帖子，列出许多食物，说它们是危害身体健康的罪魁祸首，很多平时经常吃的食物都“榜上有名”。这些上榜食物真有那么大的危害吗？

哈密瓜：
切开的果肉易染细菌



研究发现，3.5%的哈密瓜中含有沙门氏菌和志贺菌，志贺菌是人类细菌性痢疾的病原菌，它可以通过人与人之间传染。我们在吃哈密瓜时，这些细菌就会直接进入肠道内。

“这个说法并不准确，细菌其实是存在于哈密瓜的表皮，而非果肉内部。”感染科专家孙静说，“植物的表皮可以抵御细菌，防止它侵入果肉。如果说哈密瓜携带细菌，应该是指沿街叫卖的切成块的哈密瓜。哈密瓜的果肉暴露在外面后，很容易受到细菌的污染，而切瓜的水果刀上也携带细菌，人吃了这样的哈密瓜，自然会感染细菌。因此，购买整个的哈密瓜显然比切开的更卫生。”

葱：
自身带菌但也杀菌



研究称，葱含有寄生物隐孢子虫、志贺菌和沙门氏菌，是众多食物中最不起眼的细菌源

头。因此应尽量购买放置在超市冷藏库的葱，因为室温条件下，细菌很容易滋生。大多数人认为，葱、姜、蒜这类气味强烈的蔬菜，本身就具有杀菌的作用。没想到，现在葱竟然成为了细菌的源头，实在令人大跌眼镜。

针对这种说法，江苏教育学院生物系营养学翁德宝教授说：“这种说法太过笼统，其实，不只是葱，在使用肥料的过程中，所有田间蔬菜都可能带有各种各样的微生物和细菌。”

翁德宝说，可能正因为如此，才被网友解读成葱是细菌的源头。

但是，在烹调食物时，放些葱、蒜不仅能调味，还能够杀菌，但是需要注意的是，在食用前葱、蒜等一定要充分洗净，不能因为它们有抗菌、杀菌的作用就不注意卫生。在炒菜起锅前加入葱，更能发挥它的抗菌作用。

三明治：
生菜等易染细菌



研究发现，为了保持新鲜，三明治常常被冷藏，殊不知，这样很容易感染李斯特菌，因为李斯特菌容易在寒冷的环境中滋生。不过，有网友也给出了应对措施，只要在三明治上涂上芥末就可以了，因为芥末可以在2小时内杀死90%的李斯特菌、大肠杆菌和沙门氏菌。

“三明治在加工过程中，因为食材都暴露在外面，不可避免会沾染细菌。加上里面会夹一些直接食用的生菜，由于没

有高温加热，生菜中会残留一些细菌。而当三明治从冰箱中取出时，暴露在36℃-37℃的环境中，细菌又会加速繁衍生长。”孙静说。

关于芥末杀菌的说法，营养专家早已指出，芥末中含有的杀菌成分能够杀死大肠杆菌、黄葡萄球菌等细菌，但并不能彻底杀死微生物，因此，依靠芥末杀菌并不可行。

生蚝：
被当成腹泻“罪魁祸首”



夏天是吃生蚝等海鲜的季节，有研究却指出，生蚝含有弯曲杆菌和弧菌，它们是导致腹泻的源头。生活中确实有不少食客有吃完海鲜拉肚子的痛苦经历。一时间，生蚝成了众矢之的。

“生蚝因为富含蛋白质，容易受到污染，而在长途运输途中，海鲜容易变质。原材料的卫生条件不达标，在处理过程中又容易二次污染，细菌的污染程度加深，所以夏天经常有人吃海鲜而拉肚子。”翁德宝说。

很多人喜欢吃生蚝，认为这样更鲜美、营养价值也更高。但有专家说，“其实，这种认识并不准确。在高温烹煮过程中，海鲜的蛋白质变性，原先紧密的结构变得疏松了，更易被分解成氨基酸，因此更容易被消化道吸收。而且在加热过程中，能够杀死很多细菌。因此，我们完全有理由采用烹制的方式来食用各种海鲜。”

(据《现代快报》)

正确喝水

让你轻松减肥

许多人以为只要不吃主食和肉类就能达到减肥效果，殊不知，即便每天不吃东西，只是喝水和饮料，都会获取1426卡的热量。因此，正确的喝水方法会让你轻松减肥，不用再忍受节食之苦。

清早喝水减肚腩

早上吃早餐之前喝杯白水或者添加了纤维素的水，能够加速肠胃的蠕动，把前一夜体内的垃圾、代谢物排出体外，减少小肚腩出现的机会。

虽然说早上喝水的选择有很多，但是白开水仍然是最好的选择。通常饮用白开水半个小时以后，身体就会排出前一夜的代谢物，也不会影响早餐食欲。

餐前喝水减胃口

很多人都算不上肥胖，但吃过饭后就会看见一个鼓囊囊的胃凸出来。如果你也有这种情况，那就最好餐前喝杯水，这样能减轻饥饿感，减少食物的摄入量，时间长了胃口也就小了。同时也可以补充身体需要的水分，加速新陈代谢。

此外，餐前喝水，进食量会明显减少，对食物的渴望也会改变，因为有足够的水，身体会比较喜欢蛋白质，而不是令人发胖的碳水化合物。

研究显示，一杯水可以刺激交感神经系统长达1.5—2个小时，接着所分泌的肾上腺素可以使贮存于体内的脂肪逐渐消耗，使多余的体重明显减少。与节食相比，这种方式所减轻的体重较为稳定而持久。

下午喝水减赘肉

肥胖最主要的表现形式就是赘肉，这是因为久坐、高热量食品造成的，而下午茶时分，正是人觉得疲惫、倦怠的时候，而此时更是因为情绪而摄入不必要热量的脆弱时间段，当然代价就是赘肉。

可以喝一杯花草茶来驱散这种想吃东西的欲望，同时花草的气味还能降低食欲，也算是为只吃七分饱的晚饭打下了埋伏。

不要连续喝太多水

多喝水有利于排毒减肥，然而过量饮水也会危害健康。

喝水过多时，由于渗透作用，血管里的血液会被水稀释，导致血液所含的氧及营养物质浓度下降。为满足机体的能量供应，心脏必须加大工作强度，致使心脏负荷增加。因此，不要在单一小时内连续喝太多水。

(据《科技日报》)

适当喝温水 注重养心性

聪明降暑四大对策

眼下正值大暑，许多人耐不住高温，出现头晕、肠胃不适等中暑症状。对抗暑热的方法不对，非但不能去暑，还可能伤身。为此，专家给出了四大防暑降温的对策。

对策一：学会聪明吹空调

吹空调要讲究方法，高血压、高血脂、高血糖患者进出冷气房就要小心，因为他们的血管弹性不足，室内外的温差太大，容易出现脑血栓。

夏天开空调要做到以下几点：

温度最好设定在26℃—27℃。

如果办公室空调温度很

低，最好喝些温水来提高体温。

长时间待在冷气房的上班族应该时常站起来动一动，且不要频繁地进出冷气房与非冷气房之间。

对策二：吃对东西讲究方法

吃是人们夏季防暑的重要方法，多吃西瓜等凉性水果可以补充水分和糖分，帮助降温。很多人喜欢喝水加冰块或者吃冰镇食物，这就要讲究方法了。在吃冰镇食物时，最好先在口中含一会儿，既能帮助身体降温，也能让消化系统免受剧烈冲击。

对策三：抗暑也要除湿

夏季出汗后，如果没有马

上擦干，汗液会停留在体表造成阻塞，阻碍新的汗水从皮肤里排出，令人感觉更热。因此，夏天不但要防暑，还要注重除湿，及时清洗体表汗液。

对策四：消暑注重养心

夏季消暑要注重养心。夏季养心首先要做到让心静下来，即俗话说的“心静自然凉”。听悠扬的音乐，看优美的图画，或钓鱼、打太极拳等缓慢运动，都有利于调节精神、保持心情舒畅。

另外，夏天还可以多吃一点“补气养阴”的中药，如麦门冬、五味子、西洋参等。

(据《生命时报》)