

C20 今日济南

新知·养生

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效率。

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,以便随时纠正头部的角度和位置。

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)



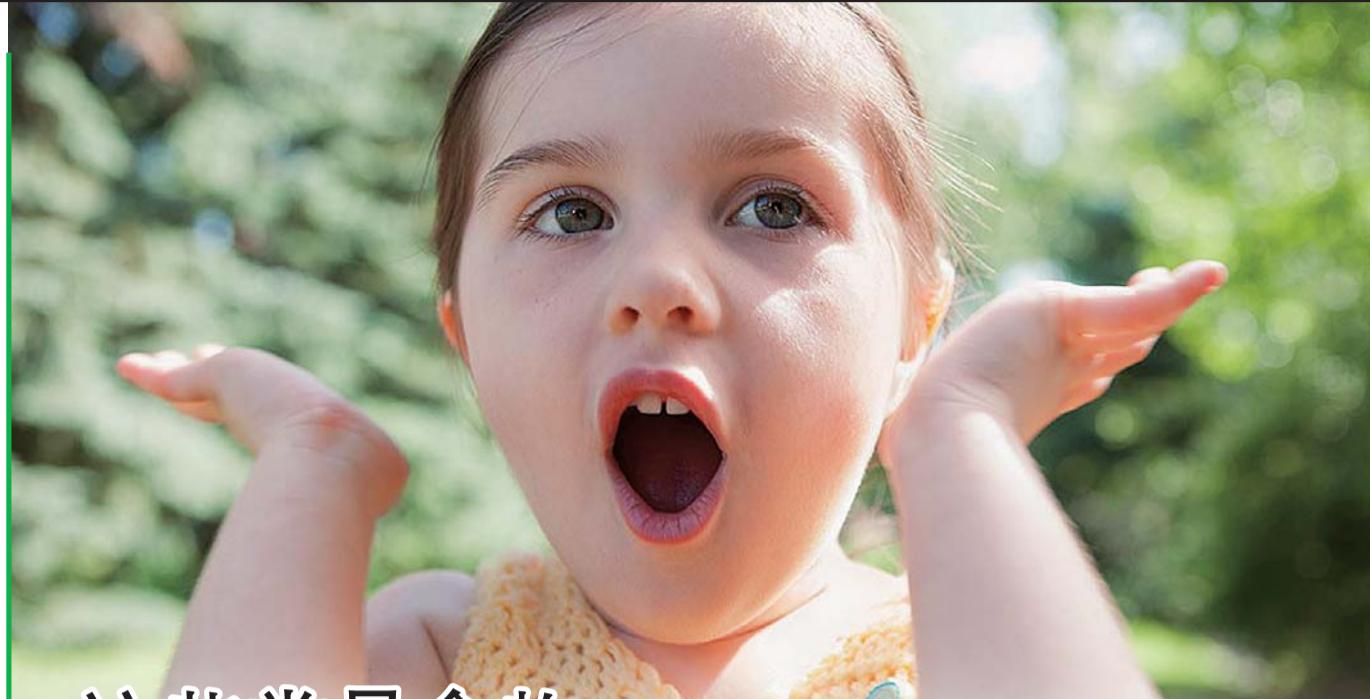
金山安全播报

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,葱含有寄生虫孢子虫、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》)

适当喝水 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,很容易出现脑血栓。

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。养心首先要做到让心静下来,即俗话说的“心静自然凉”。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》)

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,把前一天体内的垃圾、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,身体就会排出前一天的代谢物,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。

结果显示,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的热量的脆弱时间段,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,不要在单小时内连续喝太多水。

(据《科技日报》)