

## 开心食物

### 赶走抑郁坏心情

研究显示,食物中的一些成分可以改变血液中某些神经递质的浓度水平,从而影响人的情绪。

所谓神经递质,是一些可以携带一定身体信息的化学“信使”,它们来往于神经细胞之间,传递各种情绪信息。当身体摄入一些营养素后,通过加工,可以形成相应的神经递质,从而影响它们在体内的浓度水平,有的食物可以让人开心,有的食物则会败坏心情。

#### “开心”食物赶走抑郁

如果在你工作而抓狂的时候,或是陷入抑郁情绪中,以下食物可能会有帮助。

**全谷类食物:**全麦面包、糙米、胚芽米等食物中,含有丰富的碳水化合物和B族维生素,可以维护神经系统稳定,增加能量的代谢。

**蔬菜水果:**据研究,蔬菜、水果中所含有的丰富维生素,植物化学物质能改善大脑化学特性,使大脑保持良好的工作状态。

**海鱼:**例如鲑鱼、金枪鱼、沙丁鱼等,含有一些对改善情绪有益的脂肪酸,特别是欧米伽-3脂肪酸,能阻断神经传导路径,增加血清素的分泌量,使人的心理焦虑减轻。

#### “不良”食物败坏心情

在心情不好的时候,千万别选择以下会败坏情绪的食物,否则它可能让你更增烦恼。

**油炸食物:**油炸食物富含饱和脂肪酸,肠胃需要较长的时间才能消化,使本应供应大脑的血液转而供向消化系统,导致大脑反应变慢,注意力无法集中。

**高脂肪食物:**高脂肪食物会导致血液内的胆固醇增高,令血液流动速度减慢,身体无法得到足够的氧气支持,人就容易感到疲劳、困倦,提不起精神。

**高糖食物:**糖在人体内分解产生能量时,会产生丙酮酸和乳酸等代谢物,这些废物靠含维生素B<sub>1</sub>的酶分解为二氧化碳和水,然后排出体外。一旦维生素B<sub>1</sub>不足,丙酮酸、乳酸等代谢产物将积蓄在人体内。如果在脑组织中积蓄过多,会使人的情绪出现莫名其妙的恼怒、冲动任性等坏情绪。

(据人民网)



## 立秋后饮食有“六忌”

忌吃过燥的食物 忌吃辛辣生冷的食物

立秋之后,往往白天很热,而夜晚比较凉爽,早晚温差变大。自然万物阳气渐收,阴气渐长,是由阳盛逐渐变为阴盛的转折点,人体阴阳代谢自然也进入阳消阴长的过渡时期。

秋季是夏冬两季的过渡时期,气温由热向寒转变,中医认为,养生也应从“养阳”转向“养阴”。那么,秋季饮食有哪些禁忌呢?

#### 立秋后适合吃啥?

营养学家认为,立秋后,最适宜吃以下食物。

**黄绿色蔬果:**即橙黄色蔬果和绿叶菜。立秋后,人们体内维生素A储备容易减少,如不及时补充,到了冬春季容易发夜视能力下降,眼睛干涩、呼吸道容易感染之类的问题。因此要多吃橙黄色蔬菜,比如南瓜、胡萝卜、西红柿等。

**发酵食品:**到了秋天,应适当多吃营养丰富又帮助消化的食品,发酵食品就有这个好处。发酵时微生物产生大量B族维生素,同时微生物的作用消除了食物中抗营养因素,部分分解了其中的蛋白质,使微量元素和各种活性物质能够更好地

吸收利用。主食可以选择发面饼、馒头等发酵制品,副食可以多吃豆类发酵制成的豆豉、豆瓣等。

**各种薯类:**立秋后是薯类出产的旺季。薯类食品多有强健身体的作用,其中富含B族维生素和钾、镁等矿物质。传统认为薯类食物能补中气,现代研究又认为它们作为主食食用,有利于预防肥胖和多种慢性病。经常吃山药、甘薯、芋头、马铃薯等,是非常好的养生措施。

#### 立秋后忌吃过燥的食物

忌暴饮暴食。一般人到了秋季,由于气候慢慢凉爽,食物丰富,往往会进食过多。摄入热量过剩,使人发胖。在秋季饮食中,要注意适量,不能放纵食欲,大吃大喝。

忌吃辛辣生冷的食物。秋天应当少吃刺激性强、辛辣、燥热的食品。另外,由于秋季天气由热转凉,人体为了适应这种变化,生理代谢也发生变化。饮食特别注意不要过于生冷,以免造成肠胃消化不良,发生各种消化道疾患。

忌吃过燥的食物。中医认

为,苦燥之品易伤津耗气。立秋后燥邪当令,肺为娇脏,与秋季燥气相通,容易感受秋燥之邪。许多慢性呼吸系统疾病往往从秋季开始复发或逐渐加重。所以,秋令饮食养生应忌过燥的食物,比如一些煎炸类食物。此外,普通人立秋后在饮食上要增酸,以增强肝脏功能,要多吃苹果、葡萄、山楂、柚子等偏酸、多汁的水果对高血压、冠心病、糖尿病等疾病都有疗效。

忌吃油腻、煎炸的食物。油腻煎炸的食物不易消化,积聚在胃中,加重体内积滞的热气,不利于润燥,许多慢性呼吸系统疾病常在秋季复发或加重,就是因为这个原因。

忌盲目控制饮食。人所需要的营养物质和能量储备应全面而均衡,必须通过丰富的饮食提供。

忌盲目吃蟹。秋季正是蟹肥时,这个季节的螃蟹个大、体肥、味美。蟹虽好吃,但却有许多讲究。蟹要洗净,蟹体内有大量细菌和污泥,如果不处理干净,这些病菌和污泥中的寄生虫就可能带至体内,使美味蟹变成杀手蟹,对健康极为不利。

(据《扬子晚报》)

## 生活小细节

### 助你一夜安眠

一夜好眠并不单单依靠睡前做的一些准备,一整天的生活细节都会或多或少地影响夜间睡眠。近日,美国健康杂志刊登了可以获得好睡眠的时间表。

早上7点,起床,拉开窗帘。起床后在明亮的光线下待15分钟,能阻止生成褪黑素,并使身体和头脑运转起来。如果是阴天,开灯也行。

早上7点10分,做些运动。如果时间紧,做5分钟的伸展运动就可以。这样能振奋心情,提高工作效率,也有助于增加晚上的疲劳感。

早上7点30分,吃份健康的早餐。一份健康的早餐会让你胃口变好,一整天都能维持能量水平,还会减少你对咖啡的依赖。要吃一些富含碳水化合物及蛋白质的食物,如鸡蛋、燕麦片。

中午12点30分,午饭后散散步。每天在太阳下晒大约2小时,能帮助身体调节生物节律,让身体保持与大自然同步。

下午2点,打个盹。下午2点是最理想的午睡时间。美国康奈尔大学心理学教授詹姆斯·马斯说,此时人会困倦,如果小睡20分钟,就能使你整个下午保持精神,并且不会干扰到夜间睡眠。

下午5点,做最后的锻炼。下午5点—7点是理想的运动时间。但睡前三小时内做运动,会干扰睡眠。所以最好在饭前或饭后散步,或做些拉伸动作。

下午6点,吃顿简易的晚餐。油腻、不易消化的食物会使人不到晚上就出现困倦,夜间更容易失眠,因此晚餐应以蔬菜为主。

晚上8点,调暗光线。关掉屋里的荧光灯,打开柔光灯,以促进褪黑素的分泌。

晚上9点,调低音量。任何高于60分贝的声音(相当于正常谈话音量)都会刺激人的神经系统,并使人清醒。如果不能使交通或邻居安静下来,可播放一些古典音乐,能使睡眠的长度和深度增加35%。

晚上9点30分,洗个热水澡。研究发现,失眠的女性睡前洗个热水澡,当天晚上就能睡得更香。但是临睡前体温升高可能影响入睡,因此最好在睡前1—2小时洗澡。

晚上10点,关掉电视。可以看看会儿书,或跟家人聊天。同时要换上睡衣,给大脑和身体充分的时间做好睡眠准备。

晚上10点15分,吃点儿核桃仁、喝点儿牛奶,它们都含色氨酸,可促进睡眠。

晚上10点半,开始洗漱。这样可以令人放松,并且这是在暗示大脑准备去睡觉。

晚上11点整,关掉所有的灯。关掉手机、台灯,它们发出的光会使大脑清醒。另外,如果半夜醒来,不要看时间,那会使你更加焦虑。

(据《新民晚报》)

弯腰穿鞋 趴着睡觉 猛然回头

## 最毁身体的坏姿势

你经常靠坐在床头看书、猛一下跳起床、低头玩手机吗?当心,这些坏姿势都可能毁掉你的健康。

1.长时间头侧一边打电话或靠在沙发上睡着了。将话筒夹在脖子上打电话,肌肉会过度用力收缩,颈椎容易受伤。同样,侧着身子在沙发上睡着了,如果长期往右侧弯,椎间盘或关节容易退化。

2.长期低头打电脑、玩手机。这种姿势会使肩颈过度紧绷,腰酸背痛、腰椎负担大。专家建议,打电脑时,臀部坐到底,背部平贴椅背,双脚平放地面,当身体需要前倾时,应保持背部平直,使用鼠标的手最好有个支撑,避免肩膀压力过大,同时电脑不要放得太低。

3.瞬间转头或扭腰。这样很容易扭到脖子或闪到腰。泰合复健科诊所医师许瑞仁强调,当有人突然喊你时,千万不要瞬间转头响应,以免对颈椎

造成压力,容易受伤,“要整个身体一起转过去。”李林键说,要借助双脚带动并连同旋转椅一起跟着身体移动。

4.坐时身体往前倾或背后悬空。很多人喜欢歪靠在沙发上或坐着时身体往前弯,这些不良坐姿都会对腰椎产生很大的负担。建议将臀部坐到底,使背部平贴椅背,或者使用腰垫,双脚要平放地面。

5.从高处拿(或修整高处的)东西。长时间抬头工作,例如刷天花板,让脖子不断往后仰,腰椎整个挺直甚至得踮起脚尖,会让颈椎及腰椎压力过大,建议使用凳子或拿椅子垫高,或使用楼梯辅助。

6.90度弯身搬东西。千万不要跟地面呈90度角弯腰搬东西,容易扭伤腰部。复健科医师许瑞仁说,搬的时候要保持身体两边同时受力,起身前建议收缩一下小腹及提肛,让腹部的结构更有力,搬东西时让物品尽量靠近自己,这样不易受

伤。

7.趴睡。趴在床上睡觉。这样对腰椎与颈椎压力很大,因为这会让腰椎与颈椎过度往后仰,对神经造成压迫,李林键建议,尤其有背痛或颈痛的人,要平躺或侧睡。

8.开车时把座椅调得靠后。座椅很靠后,为了让脚可以踩到油门,臀部向前滑动使得腰部腾空而无支撑,让腰椎承受较大的压力,建议调整座椅让脚可以舒适踩油门,并且调整椅背,让身体背部可以完全贴紧椅背。

9.靠坐在床上看书。很多人喜欢睡前将头、背靠床头,整只脚平放,或坐或躺在床上看书。这个姿势其实很伤脊椎、骨盆与膝盖。如果习惯睡前看书,建议别超过15分钟。

10.弯腰穿鞋。这会让腰椎承受很大的压力,建议找张椅子坐下来或整个身体蹲下来穿鞋。

(据《生命时报》)

#### 金山安全播报

充1元丢千元

### “浮云”木马变种抢钱凶猛

8月8日,有媒体报道了徐州破获公安部督办特大网银盗窃案,新木马“浮云”躲过主流杀毒软件,导致近百人损失1000多万元人民币。8月9日,金山毒霸安全中心再次捕获新网购木马,犯罪分子欺骗网民支付1元假订单,却在后台由病毒执行另一个高额订单,金山毒霸安全专家认为,该木马可能是“浮云”木马的同类变种。

金山毒霸安全中心仔细分析了一个疑似“浮云”木马的样本,骗子将病毒重名“系统自动核对订单.exe”。发现该木马的作案手法不同于一般的网购交易劫持型木马,木马可以在前台生成一个1元的假订单,而在后台一次抢走更高额的交易。具体抢钱数量,完全由骗子躲在QQ后面为受害者“量身定制”。

金山毒霸安全专家提醒网民,网购时应保持高度警惕,切勿接收对方发送的任何文件,更不要让对方远程控制你的电脑。金山毒霸的用户如果网购时被骗,可以联系客服申请网购“敢赔服务”。

