

骨质疏松 胃炎、胃癌

## 食盐过多 会导致多种病

盐是一把“双刃剑”，虽然它是我们身体绝对不可缺少的，但食用不当也会给身体带来很多伤害。

世界卫生组织规定，成人每日钠盐摄入量应不超过6克，但盐的摄入量常由味觉、风味和饮食习惯决定。据统计，我国的摄盐量已超过正常生理需要的10—25倍。因此，在日常生活中，人们更应养成良好的饮食习惯，多吃清淡饮食，减少食盐调味食物的摄入。

### 骨质疏松

饮食中钠盐过多，在肾小管重吸收中，就会有过多的钠离子与钙离子竞争，使钙的排泄量增加。同时，钠盐还会刺激人的甲状腺腺，使甲状腺素分泌增加，从而激活骨细胞膜上的腺苷酸环化酶，破坏骨质代谢的动态平衡，容易发生骨质疏松症。

### 感冒

现代医学研究发现，人体内氯化钠浓度过高时，钠离子可抑制呼吸道细胞的活性，使细胞免疫力降低。同时由于口腔内唾液分泌减少，使口腔内溶菌酶减少，这样感冒病毒更易于侵入呼吸道。此外，由于血中氯化钠浓度增高，可使体内干扰素减少以致抵抗力降低。

### 胃炎、胃癌

摄入过量的高盐食物后，因食盐的渗透压高，会对胃黏膜造成直接损害。高盐食物会使胃酸分泌减少，这样就使胃黏膜易受损而产生胃炎或胃溃疡。同时高盐及盐渍食物中含有大量的硝酸盐，它在胃内被细菌转变为亚硝酸盐，然后与食物中的胺结合成亚硝酸铵，具有很强的致癌性。

习惯重口味的人因为长期对味蕾的刺激关系，一下子降低盐分可能会造成味觉上的不适应。为避免因此影响食欲，可在料理时，改用葱、姜、蒜之类的香料来提味，久了自然就可养成少用盐的习惯。

(据《科技日报》)



### 金山安全播报

靓丽壁纸夹带短信僵尸

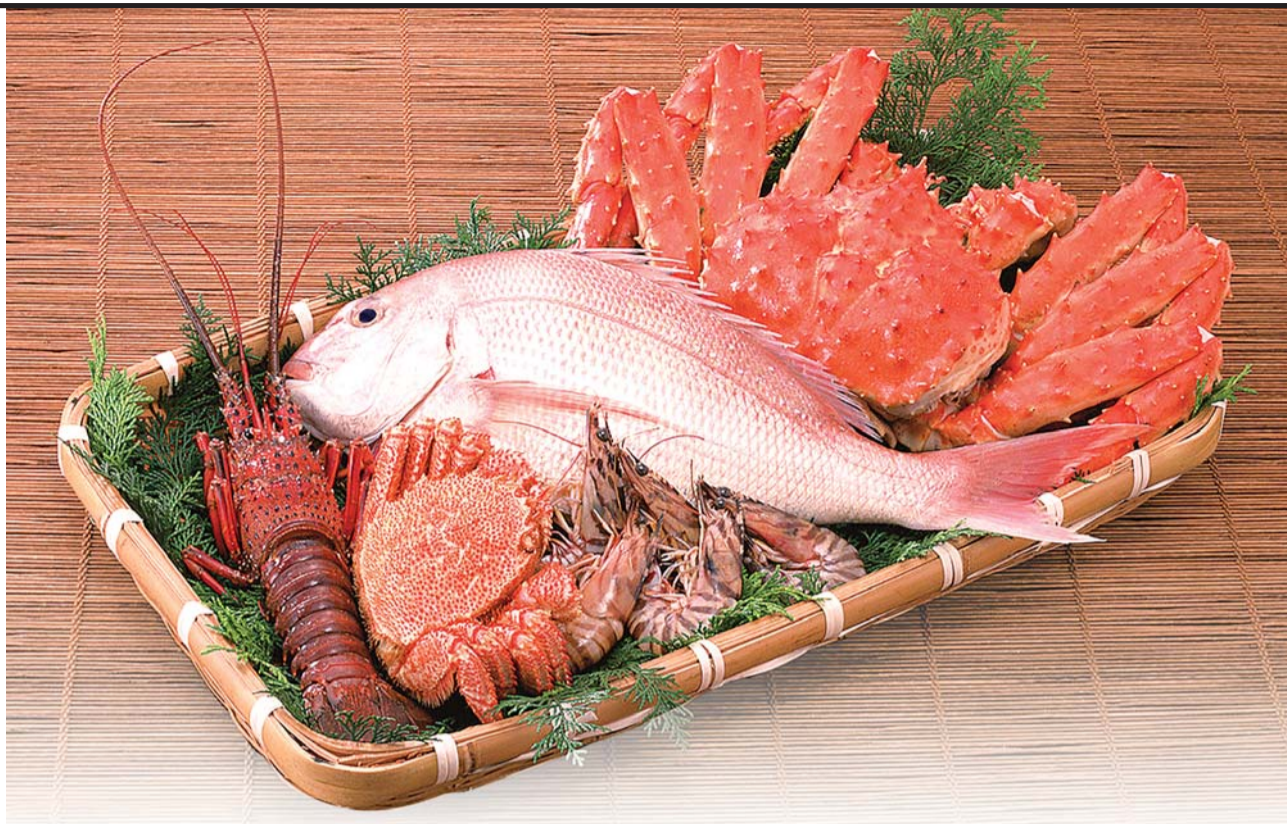
50万部智能手机被感染

8月20日，有媒体报道国内50万部安卓(Android)智能手机感染短信僵尸病毒。据金山手机安全中心分析，短信僵尸病毒会转发中毒手机的所有短信给病毒作者，并可篡改短信内容诈骗。金山手机卫士可完全清除该病毒。

“这个短信僵尸病毒藏身于国内多个安卓软件市场，病毒伪装成美女帅哥的壁纸吸引用户下载。安卓手机安装此类壁纸时，会同时释放病毒子体，病毒子体伪装成系统服务欺骗用户安装，中毒后会造成本手机话费损失。

金山手机安全专家指出，病毒截取短信会获取大量用户隐私，并会截取全部短信转发到安徽芜湖的一个手机号码上，从而使中毒用户短信费用加倍，金山手机安全专家判断该号码的持有人就是病毒作者。

由于国内安卓市场存在管理上的疏漏，经常会有恶意程序装扮成正常应用上架。金山手机安全专家建议安装软件时，注意查看该应用程序对系统权限的要求，如果一个简单的游戏需要较多的系统权限，比如短信、网络、通讯录、定位，请务必停止安装。



研究显示，秋乏其实是吃出来的

## 远离导致秋乏的食物

俗话说：“春困，秋乏，夏打盹儿。”困倦现象一年四季都会发生，但很少有人想到秋乏状态是由饮食不当引起的。那么，哪些不当的饮食习惯会导致秋乏困倦呢？

### 1.吃得过少。

现在有些年轻人为了减肥，经常节食。吃得少的人，特别是不吃早餐的人容易秋乏困倦。早晨需要上学的学生或受上班时间限制的工薪族常会不吃早餐。

然而，营养学研究证明，早餐是人一天中最重要的一顿饭。早餐是启动大脑的“开关”。一夜酣睡，激素分泌进入低谷，储存的葡萄糖在餐后8小时就消耗殆尽，而人脑细胞只能从葡萄糖这一种营养素中获取能量。早餐如及时雨，能使激素分泌很快进入高潮，并为脑细胞提供能源。如果早餐吃得少，会使人精神不振，降低工作效率。时间长了还会使人变得疲倦无力，头昏脑涨，情绪不稳定，无法精力充沛地学习和工作。

### 2.吃得过多。

大量进食后，胃肠为了完

成消化吸收任务不得不增加血液供给，这样大量的血液流向消化道，外周组织和大脑的供血就会相应减少，特别是大脑，它不能储存能量，所以一旦缺血缺氧，能量代谢就会发生障碍，直接影响到脑功能的正常发挥，使人感到困倦。

新近的研究还显示，若长期饮食过饱，可加速动脉硬化，容易引起老年性痴呆。为此，有关专家提醒大家，无论男女老少饮食都不宜过饱，特别是老年人应以七成饱为宜。

### 3.过食油腻食物。

偶尔摄入过多脂肪对身体并无大碍，但是如果高血脂患者摄入过多脂肪，就会使本已超标的血脂更高。由于血液中的血脂偏高，从而导致血液的流速下降，供氧功能降低，而心脏也会代偿性地增加收缩力。这时人不但容易困倦，而且稍一剧烈活动还会增加心脏负荷从而加重疲劳感。

### 4.过食海鲜。

海鲜中含有一种叫谷氨酸钠的物质，也就是味素的主要化学成分，它在消化过程中能分解出谷氨酸钠，谷氨酸钠

进入人体后经转化可合成δ-氨基丁酸。δ-氨基丁酸是一种抑制性神经递质，生成不足，容易引起中枢神经系统的过度兴奋，如出现狂躁或者抽搐。但是生成过多反而会抑制中枢神经系统产生抑制作用，使人昏昏欲睡。

### 5.过多摄入含色氨酸食物。

色氨酸是人体必需的氨基酸，它可以促进大脑神经细胞分泌血清素。血清素具有抑制大脑思维活动的作用。因此摄入色氨酸含量较多的食物，人就容易产生疲倦感和睡意。富含色氨酸的食物有小米、牛奶、香菇、葵花籽、黑芝麻、黄豆、南瓜籽、肉松、鸡蛋等。

### 6.运动后大量喝酸性饮料。

人体经过剧烈或大量运动之后，体内便会积累较多的乳酸，此时大量喝酸性饮料，就会使体内酸性代谢产物积聚，使人疲劳感加重。这时合理的方法就是多食用一些清淡易消化的食物，以蔬菜、水果等碱性食物为最佳。

(据《北京晨报》)

家里养只狗 扔掉各种补品

## 美国专家 的防癌建议

很多癌症的发生都能通过选择良好的生活方式推迟或避免。美国著名抗癌专家、南加州大学医学教授、肿瘤学专家大卫·阿古斯博士对此提出了一些行为调整建议，有些建议也许会出乎你的意料。

养只狗，强迫自己规律作息。试着每天在同样的时间吃饭、睡觉和锻炼身体，包括周末。他还建议养只狗。养狗需要定期遛狗和喂狗，迫使人们按时按点进行一些体力活动。

办公室备着重物器械。人们很容易低估自己每天坐了多长时间。阿古斯买了一副无线手机耳机，这样就能在电话会议时到处走动，结果每天的步行量增加了35%。阿古斯建议在办公桌旁、沙发底下放一对2.5磅的负重器械，随时起身单脚站立举20下。

丢掉各种维生素和补品。除非你在治疗某种确诊的维生素缺乏症，正考虑怀孕或已经怀孕，否则不吃各类维生素制剂。他说，有人认为自己需要补品来对抗所谓的自由基，但身体对这种新陈代谢的副产品已经有了防御。与此同时，很多研究表明，随便吃维生素和补品没有益处，甚至有害。

每年注射流感疫苗。患流感会引发炎症，易导致身体在最脆弱的时候发生严重问题。

服用阿司匹林。如果你过了40岁，还没开始服用抑制素或每天服用低剂量阿司匹林，那就和你的医生谈谈这样做的好处和风险。这些低成本的药物能降低心脏病、中风甚至某些癌症的患病几率。

穿舒适的鞋。不要穿高跟鞋或其他让你感觉不舒服的鞋。要穿不会造成肿胀和抑制足部活动的鞋。这样有助于保护背部和关节，降低患慢性炎症的风险。

每年整理药物清单。和你的医生一起看一下药物清单，看你需要的药物是否有变化，以及是否可以停用几种药。

通过记录自己的医疗数据了解自身状况。每次生病后，如果你把日期、症状以及治疗方法都记录下来，那么你也可能发现自己的健康模式，下次生病时能够帮助你和医生早点发现问题并更有效地进行针对性治疗。

(据《生命时报》)



## 吃水果要分清体质

体热少食龙眼 睡前不碰西瓜

秋季正是水果丰收的时节。可是人们发现，有的水果吃了胃寒腹泻，有的却长痘唇干，这是因为没吃对的原因。

### 寒性体质：

#### 西瓜睡前不吃

营养专家说，跟人的体质一样，水果也分寒、热、平三种，对应自身体质来吃很重要。

常见的寒凉性水果有瓜果类、香蕉、奇异果等。寒凉性水果一般具有清热、泻火或解毒的功效，可以用来治疗热证(怕热、口干、便秘、青春痘)。比如西瓜，可以快速补充水分、电解质和维生素C，是夏日午后消除疲劳的佳品。

不过，寒性体质或是肠胃不好、容易腹泻的人，吃西瓜应以一片为限。香蕉和奇异果可以增加血清素，能够缓和情绪、安定神经。

另外，寒性体质、容易拉肚子的人不该吃太多西瓜，易造成腹泻。太晚吃西瓜，则会尿频、不利睡眠。

### 热性体质：

#### 荔枝一次5颗

常见的温热性水果，有荔枝、龙眼、榴莲等。温热性水果具有温中、散寒、助阳的功效，可用来治疗寒证(怕冷、腹泻、面苍白)。荔枝味甘而酸，性温，不过糖分高、不易消化，一次应以5颗为限。

而寒性体质的人可以适当多吃点荔枝。龙眼味甘，性微温，能消除疲劳，增强记忆力。如果有失眠、睡不好的情况，睡前可以喝桂圆红枣茶，能帮助睡眠。

### 中性体质：

#### 菠萝饭后吃助消化

秋季常见的平性水果有菠萝、木瓜、芒果、葡萄。平性水果不寒也不热，任何体质的人都适合吃。

菠萝味甘、微酸、性平，又含有菠萝蛋白酶，想要帮助消化可在饭后半小时吃。木瓜味甘、性平，木瓜酵素也能改善消化道机能。而且木瓜不算太甜，对糖尿病人来说是很好的水果。

木瓜和芒果等橘红色水果含有丰富的β胡萝卜素，能够预防癌症，抑制动脉硬化和高血压。芒果还可以帮助消化，生津止渴、利小便。葡萄味甘而酸，性平，能够生津、补气血，还含有丰富的花青素，可以抗氧化，帮助延缓老化。

菠萝酸性较高，不适合空腹吃，胃肠溃疡患者痊愈前不适合多吃。芒果外皮的组织胺可能会造成皮肤过敏，食用时须注意清洁。

(据人民网)