

## 初秋养生 有佳品

在干燥的秋天,滋阴润燥是人们食疗养生的重点,哪些日常食品是秋季饮食的佳品呢?

### 大蒜和洋葱

大蒜和洋葱能够使人精神畅快,增强人体免疫力。大蒜具有降低胆固醇的功能,常吃大蒜和洋葱还会使人体呼吸顺畅。

### 姜

姜可以增强人体的免疫力,能够镇咳、退烧、减轻疼痛,还能有效抑制疾病。姜还是一种很好的抗毒物质,能杀菌和抗霉菌,是治疗风寒和流行性感冒的有效食品。

### 海藻

海藻含有丰富的蛋白质、纤维素、维生素和矿物质。而海苔更是含有丰富的可溶性纤维藻糖酸,可以保护人体免受放射线的伤害。

### 秋梨

秋梨是很好的秋季水果,梨有生津止渴、止咳化痰、清热降火、养血生肌、润肺去燥等功能,最适宜于秋冬季节发热和有内热的病人食用,尤其对肺热咳嗽、小儿风热、咽干喉痛、大便燥结症较为适宜。梨还有降低血压、清热镇静的作用,对于止咳、去燥有很好的疗效。

### 甘蔗

甘蔗有滋补清热的作用,含有丰富的营养成分。作为清凉的补剂,对于低血糖、大便干结、反胃呕吐、虚热咳嗽和高热烦渴等病症有一定的疗效。

劳累过度或饥饿头晕的人,只要吃上两节甘蔗就会使精神重新振作起来。此外,适合秋冬季吃的水果还有苹果、香蕉、橘子、山楂等。

### 茶

茶既可养生又能治病,近年来茶叶中的营养成分和药理作用不断被人们发现,其保健功能和防治疾病功效得到肯定。

在秋季,如能根据自身体质,选用适宜药方,对增进健康、增强体质定会有益。

据《科技日报》



### 金山安全播报

新毒霸(悟空)发布  
实现全平台全引擎

8月29日,永久免费的金山毒霸对外发布新一代产品:新毒霸(悟空)。该产品是金山毒霸2012的升级换代版。正如中国神话中的“孙悟空”一样,毒霸(悟空)实现了“全平台、全引擎、全面网购保护”的新一代安全矩阵,依然轻巧、占用少,将时时刻刻地守护着新互联网时代的安全。

“全平台”是指电脑+手机两大平台。随着智能手机移动终端的普及,用户对安全的需求也已经从PC端延伸到了手机端。近期,大量媒体曝光了安卓平台上病毒肆虐、广告丛生、隐私泄露等几大乱象。针对这一情况,新毒霸(悟空)将“全平台”作为发力点,推出了全新的“手机毒霸”。

金山网络CEO傅盛解释称,“目前手机上的卫士软件,主要还是防盗、防骚扰、清理系统垃圾。而手机毒霸具备‘护隐私、除广告、杀病毒’三大功能点,是首款手机APP行为管理软件。”安卓手机用户只需要将手机与电脑连接,打开新毒霸的客户端,即可对手机文件进行扫描,清理病毒、恶意软件。



20岁作息要规律 30岁学会舒压 40岁经常适度运动

## 不同年龄女性秋季养生妙招

秋天,许多女性朋友会明显感觉到手脚皮肤很干燥,这是由于全身津液被燥气损耗,五脏都处于燥热状态,使得女性容易疲劳、情绪低落,人也变得懒散。

针对不同年龄的女性,专家给出了不同的秋季保健妙招。

### 20岁:秋季作息要规律

古人说,日出而作,日落而息,说的是顺应自然而生活。

二十几岁女孩的身体状况最好,精神状态也最佳,对一切事物充满了好奇心,因此往往导致生活作息不正常。但爱玩的你一定要记住:最佳的睡眠黄金时间是晚上11点之前。良好的生活作息不仅让20岁的女孩在秋季每一天都有好精神,良好的作息也让你一辈子都健康。

不要小看秋季作息规律的重要性。青春期女孩由于丘脑下部和垂体的调节功能尚未完全成熟,秋季若不注意保

健,容易引起功能失调性月经紊乱。

### 30岁:秋季要舒压

秋天,30岁的女人应该特别注意养气调神,要做好“收气”的工作。秋天容易让人产生失落之感,环境让人忧愁,这时,很多女性会出现精力减退,性情忧郁,情绪紧张,动作迟缓,反应差。《黄帝内经》说“悲则心系急,肺布叶举,而上焦不通,营卫不散,热气在中,故气消矣”。所以,秋天悲伤,就会损伤心气,心肺都受伤,降低我们的免疫力,你怎么还可能从头到脚都美丽呢?

因此,工作、家庭压力都很大的30岁女性,秋季最重要的养生秘笈,就在于舒缓压力,拥有正面、积极的心态。

一个小窍门是,可以每天临睡前记录下一天里发生的开心的事情。这在当时看来可能都是些不起眼的小事,却能帮你发现生活中的点滴美好。有时候,会心一笑之时压力也就自然释放了。如果遇到心理

危机而难于自行解脱,不妨求助于心理咨询机构。

### 40岁:秋季适度运动

40岁的女性精力由盛转衰,家庭负担更加繁重,必须时时注意保养身心。养生不仅仅是调补,更是一种生活习惯,一种生活方式。

女人在进入中年后往往不喜欢做剧烈运动,而秋季养生也不主张剧烈运动。所以,秋季是开始步行运动的绝佳时机。

轻快的步行能让你不知不觉燃烧掉不少热量,有规律的锻炼可保持你体内旺盛的新陈代谢。步行的另一好处是带给你全天的充沛精力。同时,感受到室外阳光空气的抚慰,能提高人体氧气利用率,才能有更多的能量为事业家庭奔波。

如果你实在太繁忙,也要每星期抽空步行3至4次,如果有机会在秋高气爽的天气里登高,感觉会更好。

据《扬子晚报》

腿短而粗的人要格外注意肝脏 腹部越大越容易患老年痴呆

## 身体特征可预知健康状况

在对人类健康的研究过程中,科学家发现了许多奇怪的身体特征和线索,它们可能就是阿尔茨海默氏病、糖尿病、癌症等疾病的早期征兆。现在,就请拿出镜子和卷尺,利用以下四个DIY检测,预测自己的健康状况。

1.指长:食指与无名指的长短比关乎女性膝骨关节炎。刊登在《关节炎与风湿病》杂志上的一项研究指出,食指比无名指短的女性患膝骨关节炎的几率可能是其他女性的两倍。研究人员表示,这一特征主要在男性身上出现,有着这一特征的女性倾向于分泌更少的雌激素。雌激素在骨关节炎形成中起作用。

如何预防:强化膝盖周围的肌肉。坐下时,伸直腿并与地板平行,一共做10次,每次坚持5到10秒。

2.腿长:短而粗的人要格

外注意肝脏。

如果双腿短而粗,你可能需要更注意自己的肝脏。《流行病学与社区健康》期刊刊登的一篇文章称,腿长在50至73厘米之间的女性体内4种预示肝病的酶水平高于其他女性。研究人员表示,童年营养不良等因素不但会影响生长模式,同时也会影响肝脏的发育并且一直到成年期。

如何预防:避免让肝脏遭到毒素侵害,才能更健康。

3.嗅觉:功能受损的老人要警惕帕金森症。

根据《神经学年鉴》刊登的一项研究,无法辨别香蕉、柠檬、桂皮或其他气味的老年人4年内患帕金森的几率是其他老人的5倍。研究人员认为,大脑中负责嗅觉功能的区域可能是最先受到患帕金森症侵袭的目标之一。值得关注的是,嗅觉损伤在帕金森明确

诊断前2至7年就已出现。

如何预防:服用鱼油补充剂。鱼油中的欧米伽-3脂肪酸能够提高大脑对帕金森致病因素的抵抗力。

4.腹部:越大越容易患老年痴呆。

根据《神经学》杂志刊登的一项研究,在40多岁时腹部较大的人70多岁时患痴呆症的几率将是腹部较小的人的3.6倍,即使他们并不超重也是如此。造成这种联系的一个可能原因是,与皮下脂肪(位于皮肤下方并且较为明显的脂肪)相比,内脏脂肪(器官周围的危险脂肪)隐藏着更多与认知能力下降有关的激素。

如何预防:每天都注意控制食物摄入量。研究显示,橄榄、坚果、鳄梨以及黑巧克力等食物中所含的单一不饱和脂肪酸能够预防脂肪堆积。

据《新华日报》

## 七种坏习惯 让人显老

随着年龄的增长,脸上皱纹渐深,皮肤开始松弛下垂,头发也斑白脱落了。稍不留意,不良的生活习惯还可能让这些老化现象提前找上你。最近,日本养生专家河岛美玲撰文介绍了7个会加速老化的恶习,并教你如何改正。

开空调睡觉,脸色变差。夜里如果把空调开到25℃以下睡觉,凌晨3点—4点身体就会发冷,导致代谢降低,影响体内血液循环,脸色就会跟着变差,严重时还会引起肩膀酸痛或头痛。因此,夜间最好把空调设置为凌晨3点前自动关机,把温度设置在28℃。

站坐不直,提前驼背。身体乏力时,无论坐立行走都习惯驼背,久而久之容易降低脊柱骨密度,引起变形。此外,还容易令胸肌张力减弱,引发乳房下垂。平时要注意随时挺胸直背,多做肌肉锻炼运动。

用手撑脸,皱纹加深。脸部骨骼较脆弱,微小外力持续作用也会令其改变,用手撑脸会令脸部看上去不对称,并且使脸部皱纹加深。此外,撑着脸的那只手的肘部角质层也会变黑起皮。因此,坐着时可以在手里拿个东西,如一本书或一支笔,时刻提醒自己。

枕头过高,颈纹增多。常言道高枕无忧,其实,枕头过高会让脸部处于下垂状态,对脖子产生压力,长时间这样睡就容易产生颈纹。因此要注意枕头的高度,一拳高最好。

睡前看电视,易长黑眼圈。睡眠时体会分泌增进皮肤弹性和促进新陈代谢的激素,如果临睡前看电视,屏幕的光刺激会使大脑兴奋,导致失眠,出现黑眼圈、皮肤暗淡无光等。因此,就寝前30分钟内要关掉电视、电脑,调暗房间亮度。

运动过度,人体“生锈”。剧烈过度的运动令肌肉短时间内消耗大量氧分,导致呼吸加快变浅,但同时氧分在体内会转化成活性氧这种会让人体“生锈”的物质,加速人体老化。适度的运动是可以边运动边能跟别人从容交谈的。

秋冬季穿短衣裤,容易发胖。随着温度的下降,脂肪的合成能力也在降低,外界温度降低到17℃,脂肪就几乎不再合成。温度越低,人体就会分泌更多的激素来燃烧脂肪。因此,秋冬季适时穿长衣裤,有助分解腿部多余脂肪,帮助瘦腿,使腿部肌肉更紧实。

据《生命时报》