

## 午饭后静坐， 晚饭后慢走

我国有许多关于餐后养生的谚语，如“饭后百步走，活到九十九”，但实际上，按照中医的理论，并不是每顿饭之后都要散步才有益处。坚持“午饭后静坐，晚饭后慢走”可以调节免疫力，延年益寿。

午饭后需要静坐养神。中医认为，人在上午的气血运化都属阳气，到午时开始生阴，是养心的时间。午时静坐片刻对于养心大有好处，可使下午乃至晚上精力充沛，且有助于推动血液运行，间接起到养神、养气、养筋的作用。如果此时活动量过大，下肢耗氧量会增加，流入消化系统的血流量就要减少，头部缺氧也会加重，会出现胃痛、消化不良、头晕、头痛等情况。

因此，午饭后最好静坐，闭目养神10—30分钟。午饭后也不适合立即躺下，有午休习惯的人可以在静坐后小睡一会，但时间不宜过久。

晚饭后走走。国人习惯晚餐相对丰盛，高营养高热量的饭菜入胃后，如果在入睡前未经足够的消化，容易积食、发胖。晚饭后散步20分钟到1小时，可以促进胃肠蠕动，有助于胃肠消化液的分泌和食物的消化吸收，利于身体健康。晚饭后也不可疾步快走，以缓慢、舒适为宜。

晚饭后放下筷子就走的习惯也不可取。因为吃进去的食物需要在胃里停留一段时间，进食后马上站起来走路，无疑会给胃增加许多紧张因素。饭后休息10分钟后再开始散步才能起到保健作用。

饭后养生除静坐、慢走之外，适当的按摩和音乐调节也有好处。饭后按摩腹部，可促进胃肠蠕动和腹腔内血液循环。饭后欣赏一些舒缓、美妙的音乐，对促进消化也有好处。

(据人民网)



金山安全播报

### 安卓手机恶意广告 令用户不堪其扰

近来，许多使用Android(安卓)手机的用户发现手机越来越难用了，频繁弹出通知栏广告，根本找不到是哪个应用软件弹出的，有的广告甚至直接弹出到手机主屏幕上。金山手机安全中心观察到近期恶意利用安卓广告平台骚扰用户的广告正日益活跃。

2012年，安卓手机渐成主流。一般情况下，用户会通过各种安卓市场下载安装软件。由于国内安卓市场管理上的混乱，捆绑恶意广告的安卓软件比比皆是。

手机恶意广告具有4个主要特征：1.来源不明、无告知或无法清除的通知栏广告；2.可窃取用户隐私：包括手机号、应用软件列表、通讯录等；3.暗中恶意吸费的广告，偷偷订阅各种收费服务；频繁弹出，不考虑用户体验的恶意广告。

金山手机安全专家建议网民使用手机毒霸检测含恶意广告插件的安卓软件，如果发现某些软件带有过高的系统权限，比如访问通讯录、访问短信和通话记录，可以使用手机毒霸强行关闭，以最终杜绝骚扰。



秋天露肩、露脐、露脚易中“风邪”

## 秋冻应该冻到哪一天？

秋分已过，但不少爱美女士仍把夏装坚持到底，由此还引发了一些疾病。春捂秋冻何为度？秋冻又该冻到哪一天呢？

脚、肩、脐

秋天别轻易露

有专家说，秋天有三处别轻易露——脚、肩部、肚脐。

“俗话说，病从寒起，寒从脚生。因此足部的保暖很重要，尤其是女性需要特别注意。”妇科专家表示，秋季早晚温差大，而且又多雨，喜欢赤脚穿凉拖的女性极易受寒着凉，导致子宫、下腹部血液循环不畅，造成经期提前或延迟，严重者还会因子宫肌痉挛、组织缺血而致痛经。

另外，秋季气温较凉，此时依然常穿吊带装、露背装的女性，颈背肌肉很容易因寒气侵入诱发颈椎病。

专家提醒，爱美女性秋凉后应尽量少穿露肩、露背装，以免颈椎、腰椎受寒。如果一定要穿，不妨在外加件镂空的小外套，或者披条质地柔软的

丝巾，既能够保护颈椎，又不失仪态。

秋季还应注意对脐部的养护。早、晚天气凉爽，或者阴雨天气温较低时最好不要穿过露的服装，电扇、空调的凉风不要对着腹部吹，以防病从“脐”入。

“春捂秋冻”

有学问

“春捂秋冻”是一种养生方法。“秋冻”是说秋天不要急着添厚衣服，有意识进行耐寒锻炼，以提高肌体对寒冷的适应力。但是“秋冻”也不是冻得瑟瑟发抖，要想“冻”出健康，这里面还大有学问。

初秋暑热未消，气温仍高，“冻冻”无妨。仲秋气温下降，虽凉却不甚寒，是“秋冻”的较佳时期，尤其青壮年，穿衣要有所控制，以免身热汗出，伤阴耗气。晚秋早晚温差增加，特别是秋冬交接，常有强冷空气侵袭，此时若再一味强求“秋冻”，就会适得其反。

秋冻也要因人而异，各人

要根据自己的体质条件和抗寒、抗病能力量力而行。对于那些正在生长发育期的婴幼儿和身体调节功能已较差的老年人，以及患有慢性疾病的人来说，秋冻往往会适得其反。

10℃左右

“秋冻”停

很多女性平时就有手脚冰凉的问题，到了秋天更是如此。有的女性即便到了夏天手脚也不热，说明她们身体寒气较重，在秋季更需要注意防冻。凉气刺激皮肤，容易导致表皮血流不畅，保暖不好脂肪较厚的大腿等部位，容易出现紫红色的、杏核大小的单个或多个硬块，会痛和痒甚至溃破，这就是寒冷性脂膜炎。所以，在16℃以下最好不穿裙装。

晚秋，当户外早晚气温降低到10℃左右时，就应该结束“秋冻”了，否则不但不能预防疾病，还容易惹病上身。

(据《北京青年报》)

## 痛风有九大 特殊诱因

疯狂节食也可诱发痛风

长期以来，人们知道一些饮食因素可能会诱发痛风发作，比如吃红肉和喝酒等。其实，还有多种药物及医学因素也会诱发痛风疼痛。

1.鞋子不适。美国《关节炎护理与研究》杂志刊登一项最新研究发现，鞋子不合脚会加重痛风疼痛，增加脚部损伤甚至致残危险。女性应选择低跟鞋或减少穿高跟鞋的时间，以减轻脚趾压力。

2.绝经。雌激素有助于肾脏排泄尿酸。当更年期和绝经女性雌激素水平下降时，体内尿酸就会增多，痛风发作危险随之升高。建议绝经期女性常摄入咖啡、各种浆果和维生素C。

3.脱水。美国哥伦比亚大学医学教授西奥多·瓦尼塔里博士表示，脱水会增加血液尿酸浓度，诱发痛风发作。他建议痛风及痛风高危险人群每天应喝够8杯水。

4.肥胖。研究发现，肥胖会刺激身体产生更多的尿酸，同时还会阻止尿酸排出体外。因此，不仅应注意少吃红肉，少喝酒水和含糖饮料，还应积极锻炼，保持健康体重。

5.禁食。瓦尼塔里博士表示，疯狂节食减肥也会增加痛风发作危险。其原因是，禁食和饥饿时，体内酮体水平明显升高，酮与尿酸会争相排出体外，影响尿酸的正常代谢。

6.利尿剂。利尿剂有助于冲刷体内水和盐，达到降低血压的效果。但是同时也会阻止肾脏中尿酸的排出，从而增加痛风疼痛发作危险。专家表示，可考虑更换不同降压药，或者服用利尿剂的同时服用抗痛风药物别嘌醇或非布索坦。

7.受伤。瓦尼塔里博士表示，关节受伤为尿酸沉积提供了良机，疼痛可能会持续数周挥之不去。骨关节炎造成的关节损伤也会增加痛风疼痛的危险。

8.家族病史。大约20%的痛风患者有痛风家族病史。男性40岁之后，女性绝经后，痛风危险会增加。此时应注意控制饮食和药物等，尽量降低痛风发作危险。

(据《新民晚报》)



## 排毒产品“染黑”肠道

专家说，脾胃不好的人应慎用排毒类产品

一提到脸上长包、皮肤长斑、便秘，许多人就会想到是不是体内有“毒”，需要排出，甚至听信某些广告词，长期吃“排毒产品”。殊不知，这样做会有怎样的后果。

近日，有媒体报道了长期服排毒产品让肠道变黑的新闻，配以触目惊心的肠镜下照片，让人们再次关注长期吃排毒产品可能带来的危害。

北京中医药大学东直门医院消化科主任医师李晓林说，发黑的肠道其实是“结肠黑变病”。排毒类产品的有效成分多为大黄、番泻叶、决明子等泻剂，它们通过促进排便来“排毒”。

其实，这些成分以及西药中的促排便剂果导中都含有蒽醌类化学成分，能够造成强泻剂中含有的色素长期沉积在结肠黏膜上，形成如照片中的发黑肠道，即“结肠黑变病”。

长期便秘的病人，容易因经常服用番泻叶以及其他促

排便药物而出现这种症状。但在临床上，因为长期服用排毒药物，到医院做了肠镜，发现肠道变黑的病人也并不多见。其实，连续服用市面上的排毒类产品超过八周，就可能让结肠产生黑变。

李晓林说，这其实是一种癌前病变。直肠癌患者中，有20%—30%的患者伴有结肠黑变病。虽然致病原因目前还不清楚，但有研究称，结肠黑变病是种“癌前病变”，即从正常组织到发生癌变的中间阶段，虽然一般来说，通过一定方式调理是可以恢复的，但不加注意还是有癌变的可能。一般来说，这种症状在停用强泻剂类药物半年后就会恢复。

李晓林说，长期服排毒产品者最好去做一下结肠镜，确定是否有这种症状。由于“结肠黑变病”不会出现疼痛等较明显的症状，因此，如果最近服用排毒类产品或者果导等西药泻剂超过八周，最好去医院做一个结肠镜，检查一下是

否出现了结肠的色素沉着。如果出现了黑变，应当在医生的指导下停用排毒类产品。

有专家说，脾胃不好的人慎用排毒类产品。其实，前面提到的中药在中医上多属于“苦寒”药，容易伤脾胃。虽然“排毒”的目的之一是解决便秘，防止毒素在体内堆积，但是长期服用，肠道会对药物产生依赖性，最终使患者不能自行排便，需要依赖泻剂维持排便功能。这样会形成恶性循环，导致更严重的便秘。

因此，胃肠功能不好又容易便秘的人，应当在平常注意加强锻炼，避免久坐。在饮食上，应当少吃甜、辣、荤的食物，同时多补充蔬菜和水果，以此来达到“排毒”的目的。

如确需使用排毒产品，也应注意不要长时间连续服用。如果使用一段时间症状不能得到缓解，应当及时到医院就诊。

(据《生命时报》)