

清除酸性垃圾

缓解脑部疲劳

粗粮是 大脑“清洁工”

头昏脑涨、记忆力减退、烦躁、易怒……以上种种问题,可能是因为你的大脑“垃圾”太多了。一项美国科学家的新研究发现,适当摄入一些粗粮,比如玉米、小米、紫米、燕麦等,对清除大脑垃圾,缓解大脑疲劳很有帮助。

因此,不妨利用这个难得的长假,粗茶淡饭、清淡饮食、素食几日,让自己的身体也好好休养生息。

中南大学湘雅医院营养科教授李惠明介绍说,人在脑力劳动过程中,大脑会大量消耗能量,产生乳酸、乙酮酸等酸性物质。倘若它们滞留在大脑中,容易出现大脑疲劳、烦躁、易怒、思路中断、出错以及记忆困难等症状,影响正常工作。

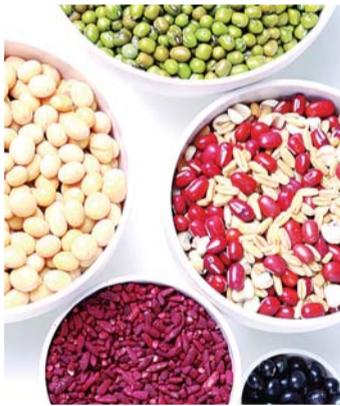
然而,被称为“脑的维生素”的维生素B₁₂是身体中这些酸性物质的主要“清洁工”,并且能刺激脑部神经的传导功能,保持良好的记忆,减轻脑部疲劳。

但是,维生素B₁₂主要存在于谷物的胚芽中,我们平时常吃的精米、白面在加工过程中将胚芽中的营养物质都去掉了,这就导致了很多人维生素B₁₂的供给不足。因此,多吃粗粮,有利于保证足够的维生素B₁₂的供给。

虽然吃粗粮很有必要,但是“粗粮”吃起来不像“细粮”那样顺口,消化吸收率也比较低,因此特别要注意吃的方法。

李惠明说,最好的方法是煮粗粮粥,将粗粮提前浸泡一夜,能缩短烹饪时间,口感也更好。也可以把粗粮与细粮混起来吃,搭配蛋白质、矿物质丰富的食品以帮助吸收。另外,胃肠功能差的人要适当少吃粗粮,比如有胃病的人,老人和小孩等。

(据人民网)



金山安全播报

创新拉动

金山毒霸用户超1.2亿

近期,金山网络CEO傅盛宣布,金山毒霸用户超1.2亿。傅盛认为,金山毒霸快速发展成长,创新是主因。

傅盛认为,创新正成为拉动金山毒霸快速发展的主要引擎。分析人士指出,金山并不是盲目创新,而是在充分的市场调研基础上,对金山毒霸进行了多项创新性的再造,使其成为安全行业创新最多的产品。“我们深知一个理念:只有创新才是驱动力。”傅盛说。

傅盛介绍说,新一代金山毒霸“悟空”正式上线,延续了金山毒霸创新基因。“悟空”有四大创新:一、全平台首创电脑、手机双平台杀毒;二、全引擎全新KVM火眼,病毒无所遁形;三、全面网购保护独家承保赔付险;四、不到10MB,全面体系重构更加轻巧快速。

业内人士认为,金山毒霸用户超1.2亿意味着金山在安全领域的行业领先地位优势越发明显。创新将成为行业下一个竞争的焦点。



咽炎、痛风成假日常见病

国庆长假小心玩出、吃出病

中秋、国庆长假到了,人们都希望利用这段时间充分休息一下。然而,突然停下手中忙碌的工作,改变生活节奏,甚至大吃大喝,很容易让咽炎、痛风等假日病找上门。

外出游玩

要多喝水

假日里,很多人选择出门旅行来放松身心。可是,在一天的行程中,走路出汗、与他人交谈等都会消耗体内的水分,如果在这个过程中不能及时补充水分,很可能出现咽喉疼痛等症状,平时就有咽炎的人更要注意了。

另外,有人出门游玩时不喜欢喝水,担心水喝多了上厕所会耽误行程。实际上,旅行时喝点水是非常必要的。秋季天气干燥,即使不活动,水分的流失也会比较多,而出门旅游时活动量比较大,时间也比较长。如果是长途旅行,可能连续好几天都不能及时足量地补充水分,很容易造成体内缺水。这样一来,不仅嗓子会疼,还会引起皮肤干燥等一系列缺水症状。

首都医科大学附属北京

友谊医院营养科主任洪忠新提醒说,在旅游时一定要多喝水,但是不要贪凉,以温水为宜。

痛风症“吃”成

节日常见病

洪忠新说,除了体质、疲劳等因素外,常吃海鲜、动物内脏、蘑菇和酒等食物都会引起痛风症。这是因为,一些味道鲜美的食物常含有高嘌呤,而嘌呤就是导致痛风的“祸首”。

因此,他提醒人们:假日期间饮食要有节制,尤其是吃川菜、火锅等时更应适可而止,大吃特吃容易伤肠胃。这是因为辛辣的味道最先刺激的是食道,接着迅速通过胃、小肠等,严重刺激肠胃黏膜,引起胃酸和胀气,除了容易引发痛风症、食道炎、胃炎外,腹泻也在所难免。

节日大餐

还须防胆结石

过节时嘴不停地吃,就容易撑着,有些旧疾往往会因此被引发。例如,胆结石就会因

大量食用油腻食物引起消化不良而引起发作。

洪忠新说,形成胆结石的主要原因大致有三种。一是因为胆囊内所含的胆固醇太多,无法被及时溶解而形成堆积;第二种原因是胆囊内的蛋白或其他物质与胆固醇相互作用,凝结成坚硬的晶体。第三种原因则可能是胆囊本身出现问题,已不能正常收缩和分泌胆汁。

因此,在欢庆节日时,应注意不要过多地食用油腻的食物,特别是不要连续食用。一般来讲,在自己家的餐桌上,控制食用油腻食物还容易一些。问题多出在走亲访友时,顿顿高脂肪的美味佳肴让胆结石发作,给祥和欢乐的节日带来不必要的阴影。

此外,洪忠新还建议,节假日里在吃喝、旅游之余,最好能参加一项自己喜欢的运动,如轻快的步行、慢跑、跳舞等,做一些使自己心跳加快、出汗的运动,让自己的身心动起来,这些假日常见病就不会找上你了。

(据《光明日报》)

用自然能量

击退健康小困扰

天然的水果、蔬菜等,都充满了来自大自然的能量。只要能充分利用这些能量,你不仅能解决生活中的各种健康小困扰,还能帮身体提高免疫力,甚至减轻精神压力。

1.用柠檬提神

英国科学家的最新研究证实,柠檬的味道真的非常提神!

专家说,柠檬中的香味成分可以增加去肾上腺素的分泌,使人的情绪变得振奋起来。

2.用香蕉皮止痒

香蕉吃完了,香蕉皮可别着急扔掉,用它来涂抹被蚊子叮的包,能有效止痒。

3.用西红柿去黑头

先把熟透的西红柿果肉搅碎,然后加入一勺海藻粉拌成糊状,再用糊状物轻轻按摩鼻子周围,连续按摩3分钟后用凉水洗净,就能溶解并消除黑头。

专家说,西红柿中含有丰富的低聚糖和多酚成分,因此还可以提亮肤色并增强皮肤弹性。

4.用葡萄治感冒

感冒时最难受的莫过于头痛脑涨和浑身酸痛,这些症状完全可以通过吃葡萄来缓解。

葡萄中含有丰富的矿物质镁和类黄酮成分不仅能平衡血压、通畅血管,有效缓解头痛症状,还能改善全身酸痛,更有助于提高呼吸系统的细胞免疫力。

5.用赤豆减肥

赤豆不仅是中国传统养生专家所推崇的瘦身食材,也深受白领欢迎。营养专家也说,赤豆中含有非常丰富的膳食纤维、复合维生素和微量元素,有天然的利尿功能,能促进新陈代谢,有助于消除水肿。

6.用糙米缓解抑郁

不论是熬粥还是蒸米饭,加入一些糙米,这些主食就拥有了让心情变好的神奇魔力。

营养专家说,糙米是一种吸收起来比较缓慢的碳水化合物,所以它能促进血液内的神经复合胺合成,从而刺激血清素和去肾上腺素分泌。更重要的是,这两种激素都是能让人拥有好心情的愉悦激素。

7.用芥末预防癌症

天然芥末中含有的姜黄成分具有同某些药物一样的抗癌功效,能够减慢或阻止异常细胞生长,能很好地预防癌症和肿瘤。

8.用奇异果抗衰老

新西兰科学家最新的医学研究发现,奇异果中含有丰富的维生素C等抗氧化物,能够有效增强细胞活力,帮细胞抗衰老。每天一颗奇异果,你就会发现自己身上的每一个细胞都越来越有活力。

(据《北京晨报》)

哪种秋梨适合你

雪花梨润肺止咳,鸭梨多汁解腻

民间有句谚语:“一颗荔枝三把火,日食斤梨不为多。”入秋后,正是吃梨的好季节。但您知道品种各异的梨都有哪些特点吗?梨中状元又有哪些呢?国家梨产业技术体系北京综合试验站站长刘军为我们做了解读。

最解腻:鸭梨。它肉质脆嫩多汁,香甜,耐贮藏。鸭梨果实呈倒卵形,顶部有鸭头状凸起。一般鸭梨果皮是黄绿色,贮藏后呈淡黄色。套袋栽培的果实为黄白色,也称为水晶鸭梨或水晶梨。鸭梨糖度较低,清甜爽口,吃完油腻的东西,想吃点水果解解腻,选它准没错。

最养生:雪花梨。雪花梨果肉洁白似雪如霜,又因梨花洁白无瑕,酷似雪花,故称为雪花梨。常见的梨中,它的个头最大,每个能达到350—400克左右。雪花梨表面比较粗

糙,果皮上有蜡质,肉质细胞,汁多味甜,雪花梨贮藏期长,秋季采收一直可以贮藏到春季。在秋、春两季天气干燥时,买一些雪花梨回家,直接食用或煮碗冰糖梨水,可以清心润肺,止咳润燥,可谓养生佳品。

最甜:黄金梨。“说起黄金梨,心里甜如蜜。”黄金梨的突出特点就是甜,别看它果皮黄绿,看起来青涩,果肉的甜度可是“傲视群梨”,而且它的果形端正,肉质细腻,是梨中的贵族。它的存放时间较短,室温下最佳食用期只有10天左右。

最味浓:南果梨。别看南果梨果实小小的,可是却味道浓烈。采摘下来的南果梨在屋子里放上7—10天,就会香气四溢,肉质也会由粗涩变得柔软易溶于口,酸甜味浓。南果梨产于辽宁,以鞍山、辽阳等地生产的最著名。

最松脆:酥梨。酥梨原产安徽砀山,现在是我国栽培面积最大的梨品种。果实近圆柱形,果面上果点大而多,黄绿色,松脆多汁,耐贮藏。

最绵软:烟台梨。学名五九香,果皮绿黄色,果形有点像保龄球比赛中的木瓶。果实存放几天后变松软,汁较少,味酸甜,适于老人和儿童食用,不耐贮藏。

最出名:香梨。香梨学名库尔勒香梨,是我国新疆地区的特产。果实较小,呈纺锤形或倒卵形。果皮绿黄色,阳面有红晕。皮薄肉脆,香甜可口,耐贮藏和运输。

最多汁:玉露香梨。玉露香梨是我国最新育成的梨品种,果实椭圆形,果皮黄绿色,阳面有红晕或暗红色条纹。果皮极薄,果核小。果肉白色,细嫩酥脆,汁液特多,味甜清香。(据《生命时报》)