

秋天是胃病多发季节

## 秋季宜吃热早餐

## 护“胃气”

秋天是胃病的多发季节,要保护好胃就要吃好早餐。秋季早餐吃什么好呢?专家说,早上第一餐,最好多吃些热稀饭、热燕麦片、热羊乳、热豆花、热豆浆、芝麻糊、山药粥等,再配着吃些蔬菜、面包、馒头、包子等。

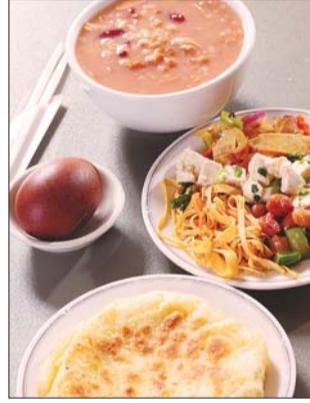
一夜睡醒,体内储存的葡萄糖已被消耗殆尽,需及时补充能量与营养,如果夜间胃里分泌的胃酸没有食品去中和,会刺激胃黏膜而导致胃部不适,久之则可引起炎症、溃疡病;早上不进食,就不能弥补夜间失去的水分和营养素,使血黏度增加,不利于一夜间产生的废物排出,从而增加患结石以及中风、心肌梗死的危险。

专家说,秋季吃“热食”才能保护“胃气”。中医学说的胃气,其实是广义的,并不单纯指“胃”这个器官,其中包含了脾胃的消化吸收能力、后天的免疫力、肌肉的功能等。这是因为,早晨,夜间的阴气未除,大地温度尚未回升。体内的肌肉、神经及血管都还呈现收缩的状态,假如这时候你再吃喝冰冷的食物,必定使体内各个系统挛缩、血流更加不顺。

也许刚开始吃喝冰冷食物的时候,你不觉得胃肠有什么不舒服,但日子一久或年龄渐长,你会发现怎么吸收不到食物精华,好像是吃不结实,或是大便老是稀稀的,或是皮肤越来越差,或是喉咙老是隐隐有痰不清爽,时常感冒,小毛病不断。这就是伤了胃气,伤了身体的抵抗力。

另外,秋季早餐还不宜太油,特别不要吃油炸食品,否则会给胃肠增加太重的负担,并使脂肪摄入过量。也不要常把方便面当早餐,方便面除了碳水化合物,很少有蛋白质、脂肪、维生素和矿物质。

(据人民网)



## 金山安全播报

安卓手机闹“猪瘟”

六成“捣蛋猪”含恶意广告

10月17日有媒体报道,刚刚上市的“捣蛋猪”游戏风靡全球,国外一些盗版组织捆绑恶意广告后传播已造成超过8万次感染。据金山毒霸安全中心统计,在中国发行被植入恶意广告的安卓版“捣蛋猪”超六成,其中不乏盗取个人隐私为目的的广告插件,一场安卓手机“猪瘟”正在流行。

金山毒霸安全中心在国内各安卓软件市场或游戏相关论坛收集了不同版本的“捣蛋猪”超过60个,其中有38个被植入恶意广告。这些被植入恶意广告的“捣蛋猪”多以汉化版、破解版、高清版的噱头来欺骗安卓手机用户下载。

国内安卓市场一直存在一批以盗版、汉化、破解为手段的所谓“打包党”,他们本身不创作任何游戏或软件,而是寻找最热门、最受大众欢迎的热门应用,将原安装包拆包后植入恶意广告插件再重新发行。

金山手机安全专家建议使用手机毒霸检测和拦截那些恶意广告,防止个人信息被恶意广告盗取。手机毒霸可有效拦截应用软件中的广告插件,防止广告骚扰发生,阻止广告插件消耗手机流量。



## 助眠食物让你睡好觉

工作压力大,很多人或多或少地会患有失眠症,躺在床上翻来覆去的,很是难受。专家推荐了8种助眠食物,睡前可少量食用有安眠作用。

## 一、富含松果体的食物:玉米。

富含松果体的食物之所以能改善睡眠,是由于人的睡眠质量与大脑中一种叫松果体素的物质密切相关。夜晚,黑暗会刺激人体合成和分泌松果体素,它会经血液循环而作用于睡眠中枢使人体产生浓浓睡意。天亮时,松果体受光线刺激就会减少,使人从睡眠状态中醒来。

研究发现,进入中年后,人体内的松果体素会逐渐减少,50岁时为六分之一;60岁时会降到十分之一。因此,中老年人可以通过补充富含松果体素的食物来促进睡眠。这类食物包括燕麦、玉米、番茄、香蕉。

## 二、对抗咖啡因的食物:酸枣。

茶的兴奋作用会影响睡眠。因此,如果白天饮茶较多影响睡眠,可在睡前用几克酸枣仁泡水喝,或用酸枣仁与大米煮粥,睡前喝一小碗。酸枣仁中含有酸枣仁皂甙A、酸枣仁皂甙B、桦皮酸、桦皮醇及3

种甾醇类物质,它们可降低血液中去甲肾上腺素的含量,从而对抗由咖啡因引起的睡眠不佳。

## 三、抑制5-羟色胺的食物:面包。

如果白天经常犯困,而晚上睡眠不安稳,可以在睡前吃一块馒头或面包。因为这类人群在日间分泌的色氨酸较多,色氨酸会转化为5-羟色胺,5-羟色胺有催眠作用,会导致犯困,而到了晚间体内的色氨酸却不足,难以安然入睡。因此,夜间吃一些馒头、面包,能提高体内色氨酸的含量,人也就容易入睡。

## 五、奇异果。

睡眠障碍的产生与中枢神经过度唤起及交感神经过度兴奋有关,或是受压力荷尔蒙大量分泌的影响,而奇异果由于含有丰富的钙、镁及维生素C,有助于神经传导物质的合成与传递,尤其是钙,更具有稳定情绪及抑制交感神经的作用。将奇异果与牛奶、蜂蜜、冰块等一起打成冰饮,不但有利于人体对其中维生素E的吸收,还有增加皮肤弹性的功效。

## 六、牛奶。

牛奶中含有两种催眠物质:一种是色氨酸,能促进大

脑神经细胞分泌出使人昏昏欲睡的神经递质5-羟色胺;另一种是对生理功能具有调节作用的肽类,其中的“类鸦片肽”可以和中枢神经结合,发挥类似鸦片的麻醉、镇痛作用,让人感到全身舒适,有利于解除疲劳并入睡。睡前喝一杯牛奶,其中的催眠物质足以起到安眠的作用。

## 七、苹果。

苹果可以治脾虚火盛,补中益气,对心脾两虚、阴虚火旺、肝胆不和或肠胃不和所致之失眠症都有较好的疗效。苹果中的芳香成分中醇类含92%,碳类化合物6%。其浓郁的芳香气味,对人的神经有很强的镇静作用,能催人入眠。

## 八、核桃。

核桃是一种滋补强品,对人体神经衰弱、健忘、失眠、多梦和食欲不振有益。每日早晚各吃些核桃仁,或取核桃仁、黑芝麻捣碎,日服2次,每次10克,有利睡眠。据现代科学分析,核桃仁含蛋白质15.4%,含脂肪40%~63%,含碳水化合物10%,还含有钙、磷、铁、锌、胡萝卜素、核黄素及维生素A、B、C、E等。味美多脂的核桃仁不仅营养丰富,还有其特殊的疗效。

(据《京华时报》)

走路时牙痛、手背脚踝起黄包、流感好得慢……

## 心脏病有八大“另类”症状

心脏病最常见的症状是胸痛、胸闷、心慌等。除此之外,心血管疾病还有很多不明显的症状。英国媒体最新载文,刊出多位心血管病专家总结出的“心脏病八个另类症状”。

## 1.走路时牙痛。

英国利兹总医院心脏病专家克劳斯·威特博士表示,心绞痛是心脏病的典型信号,而心绞痛症状也会体现在脖颈、下巴、手臂和肩胛骨之间或牙齿等身体其他部位。走路(特别是上坡)用力导致牙痛,是心脏病的一大典型却经常被忽视的症状。

## 2.手背起黄包。

英国心脏病专家大卫·林德塞博士表示,手背或脚踝出现淡黄色或皮肤色鼓包可能是家族性高胆固醇血症(FH)的症状。这些淡黄色隆起其实是胆固醇沉积所致。

## 3.流感好得慢。

威特博士表示,流感五六天之后症状仍得不到改善,可

能是心功能变差的一个信号。心肌炎与流感之间存在一定关联。心肌炎还会发生于病毒性喉炎或胸膜炎发作或之后,这些疾病容易被误诊为流感。

## 4.头部。

心律不齐容易导致注意力无法集中。心电活动异常容易出现心跳过慢、过快或失常,还可发生大脑供血不足,进而导致头晕。英国心脏病专家马休·费伊博士表示,起床或从座椅上起身感觉站不稳,是低血压症状。

## 5.脱发。

男性脱发可能是心脏病的症状。《内科学档案》杂志刊登哈佛法医学院一项新研究发现,严重脱发的男性患心脏病危险增加36%,中度和轻度脱发的男性心脏病危险分别增加32%和23%。

## 6.指甲发青。

费伊博士表示,手指或指甲发青表明血氧饱和度低和血液循环不畅,也是心衰、肺

部疾病和雷诺氏病(肢端小动脉痉挛引起手或足部一系列皮肤颜色改变的综合征)的一个明显症状。

## 7.ED。

男性勃起功能障碍(ED)是血管疾病的最早症状之一。布里斯托尔皇家医院泌尿科专家拉杰·帕萨德博士表示,男性勃起功能是心血管健康的晴雨表。研究发现,40多岁出现ED的男性未来10年心脏病发作的危险增加50倍。

## 8.异常出汗。

英国帝国学院心脏病学专家加达·米哈伊尔博士表示,男女心脏病症状存在很大差别。男性患者常以胸闷、胸痛、压迫紧缩、呼吸困难为主要症状。女性也会有此类症状,但是气短、下巴不适、肩膀、上腹或后背疼痛、出汗、呕吐或疲劳等症状相对不明显。因此很多女性依然认为心脏病是“男性疾病”。

(据《扬子晚报》)

## 这些天然食物堪比钙片

要想建立强健的骨骼,需要有两个关键的营养素:钙和维生素D。钙可以促进人的骨骼、牙齿发育,而维生素D则可以促进钙的吸收和骨骼生长。

如何通过饮食保证这些营养素的供给呢,专家推荐了10种有益骨骼健康的食物。

酸奶。大多数人获得维生素D的方法是暴露于阳光下,事实上,某些食物同样可以让你轻松补充维生素D,比如维生素D强化酸奶。

牛奶。众所周知,牛奶中富含钙,8盎司的脱脂牛奶能提供90卡路里的热量,却可以提供每日所需钙的30%。选择一种富含维生素D的牛奶还可以同时补充两种营养素。

奶酪。仅仅因为奶酪中富含钙就过多摄入,那就得不偿失了,因为增加的体重对你的骨骼健康毫无益处。仅1.5盎司的奶酪所含的钙就超过每日推荐量的30%,所以享受奶酪还要适度。尽管大部分奶酪中都含有少量的维生素D,但较日常需求还是远远不足的。

沙丁鱼。这些经常出现在罐头里面的小鱼,维生素D和钙的含量惊人。它们味道鲜美可口,可以放在意大利面和沙拉里,轻松补充营养素。

鸡蛋。虽然鸡蛋只含有每日所需维生素D的6%,但它们是获得维生素D最快、最简单的方法。维生素D存在蛋黄中,如果想减少卡路里的摄入,那就不要吃蛋白了。

三文鱼。三文鱼以富含有益心脏健康的ω-3脂肪酸而闻名,你不知道的是,一块3盎司的三文鱼含有的维生素D还足以满足你的日常所需,所以吃三文鱼,可以同时补心补骨。

菠菜。如果不吃乳制品,菠菜可能是你获得钙的最佳方式。一杯煮熟的菠菜包含你每天所需钙的25%,菠菜还富含膳食纤维、铁和维生素A。

强化谷物。某些强化谷物,像全谷类食品,可以包含你每日所需维生素D的25%。如果你没有时间烹制海鲜或出去晒日光浴,谷物也是一个可以补充维生素D的美味方式。

金枪鱼。金枪鱼也是很好的维生素D来源,三益司罐装金枪鱼包含154国际单位的维生素D,大约是每日推荐摄入量的39%。

橙汁。鲜榨橙汁中既不含钙也不含维生素D,但是,研究表明,橙汁中的抗坏血酸可以促进钙的吸收,所以营养强化的果汁也是一种健康的选择。

(据《生命时报》)