

洗澡时唱歌 常与朋友散步

小妙招预防 秋冬感冒

战胜感冒关键在于预防,美国一家健康咨询网站最新载文,总结了几个有趣的防感冒妙方,不妨一试。

1.洗澡时唱歌。秋冬鼻腔容易干燥,保持其湿润有助于防止病毒乘虚而入。这是因为,水蒸气是自然解充血剂,可以使鼻黏液软化,打通鼻腔。洗澡时,不妨唱唱歌,这有助于增强深呼吸,使水蒸气更容易深入鼻腔。

2.呼气时发出嗡嗡声。研究发现,发出嗡嗡声能打开连接鼻窦和鼻腔之间的开口,使呼吸更轻松,有助于排出鼻腔黏液。选择一个舒适的位置坐下,用鼻子深吸气,呼气时发出嗡嗡声。你能感觉到鼻腔、胸腔、大脑中都有振动感。嗡嗡声能够延长呼气,也适用于缓解焦虑。

3.经常与朋友散步。美国阿帕拉契州立大学健康与运动科学教授大卫·尼曼表示,经常运动可刺激免疫细胞活力,增强抗感冒能力。研究发现,每周散步5次,每次45分钟的成年人,比不爱散步的人感冒几率降低一半。另外,友情是“感冒病毒杀手”,《美国医学会杂志》刊登的一项研究称,与朋友一起散步更有助于降低感冒危险。

4.走出家门。冬季之所以更容易感冒,多是由于人们呆在室内时间过长,与感冒患者近距离接触过多等。多出门走走、开窗通风有助于预防感冒。

5.多吃辣味豆制品。冬天吃辣味豆制品既有助于暖和身体,又可预防流感。美国维克森林大学营养学家表示,辣椒具有增强免疫力的作用,辣酱还能通鼻窍,洋葱和大蒜等也含有可增强免疫系统的植物化学物质。豆腐、大豆中的大豆异黄酮也具有增强免疫力的作用。

6.别阻止孩子玩泥巴。人是伴随着病菌和病毒等病原体长大的,病原体让人生病,但它同时也有助于人体自然防御系统的健康发展。研究显示,孩子玩泥巴有助于完善、增强他们的免疫系统,但要注意,玩后一定要认真洗手。

(据《生命时报》)



专家提醒,膏方误补伤身

秋冬进补别乱用膏方

随着立冬节气的到来,盲目求补者众多,许多人甚至以服用“膏方”为时尚。其实,膏方并非人人适宜。“膏方”作为中医药的一种,首先就是“药”,然后才可谈及为“补”,绝对不是食品。

误区一:名贵中药多多益善

在很多人眼里,膏方越贵越好,冬虫夏草、山参、鹿茸等名贵的滋补中药多多益善。其实,膏方并非越贵越好,适合你的那一款才最好。

中华中医药学会膏方分会主任委员周端认为,膏方强调辨证,体现调补治病相兼顾,实多攻多,虚多补多,因人因症施膏。制定膏方,切忌迎合喜补的心理,一律投以野山参、鹿茸之类。补益药物亦须辨证选用,如人参、冬虫夏草等各有其功效,须针对身体状况正确使用。

一般来说,气血虚弱的患者适合用生晒参、山参、冬虫夏草等,阴虚者用西洋参等,阳虚者用红参、高丽参等。

选用的膏类也需辨证,气

虚血虚用阿胶,阴虚者选用龟板胶、鳖甲胶,阳虚者选用鹿角胶。

上海市名中医何立人说,膏方是根据个人身体需要量身定制的,是偏重进补,还是偏重治疗,每个人的情况不同,应根据病情来选择药材,患者不应该盲目追求名贵的进补药材。

误区二:冬天吃膏万事大吉

何立人说,膏方不是万能药,一些慢性病患者,平时就应积极治疗,不要光等着冬季吃膏方,以免耽误病情。

“我常跟病人讲,膏方的季节性显著,主要在冬季加强对身体的补充,打个比方说,平时的治疗就像一日三餐不可少,膏方就是逢年过节的美味佳肴,起到补充的作用。”何立人强调。

上海市中医院主任医师纪清还指出,膏方本身是一种细水长流型的调补方法,其所含药味虽多,但平均到每天的药量较小,且膏剂的药效发挥相对较慢,调理时间也相对较长,

所以想在短时间内迅速达到疗效并不现实,吃吃停停也会降低疗效,时而猛吃,时而不吃则更不科学。

误区三:千人一膏无病亦补

在纪清看来,膏方虽有提高免疫力的功效,但并非人人适宜。但现在,即使在一些临床医生中,对膏方的运用仍存在一些偏颇,这给服用人群带来不少健康隐忧。

中医认为,人体体质的减弱,是病邪得以侵袭、疾病得以产生的主要原因,而每个人的体质因为年龄、生活境遇、先天禀赋、后天调养等不同而各有差异。而膏方用药,既要考虑“形不足者,温之以气”、“精不足者,补之以味”,又应根据个人的症状,针对淤血等病理产物,适当加以行气、活血之品,疏其气血,令其条达,而致阴阳平衡,气血条畅。

因此,“千人一膏”绝不可取,膏方必须遵医辨证体质服用。

(据《东方早报》)

“吃货”的产生 或因压力过大

今年,美食纪录片《舌尖上的中国》席卷全国,引发了无数“吃货”的追捧。

“吃货”,是网络上泛指特别能吃、特别爱吃的人。但在这个可爱的称谓背后,折射出“吃上瘾”症状:明明三餐不缺,为何还如此嘴馋?

近日,加州大学洛杉矶分校人类营养学研究中心主任、康宝莱营养咨询委员会主席大卫·赫伯特博士提醒,“吃货”的产生很可能是因为压力过大。

吃也可以上瘾?赫伯特博士说,“吃上瘾”是对抗压力的一种体现。从遗传上来讲,人类面对的最大危机就是食物不足。一旦吃饱了,也就没什么可担心的了。

而在现代社会,压力来源不再限于对食物的渴求,而是各个方面——工作、婚姻、人际甚至单纯的寂寞。这些因素就像牢笼笼罩着现代人。面对这些新出现的压力,基因无法快速辨别,依旧把它归为“缺乏食物”。于是人们就通过吃来解决这些压力。事实却是,无论怎么吃压力都还在,恶性循环开始上演。

现代社会的压力不仅催生了“吃货”,还导致了肥胖症状的急速蔓延,网友们戏称它为“过劳肥”。饮食不规律、缺乏运动、睡眠不足等都是造成“过劳肥”的帮凶。吃得多了,体力劳动却很少,肥胖自然随之而来。与肥胖相伴而生的是高血压、糖尿病等疾病。

“对于脑力工作者来说,最重要的是不要增加腹部脂肪。”赫伯特博士指出,这是因为,腹部脂肪的增加,直接影响到人的健康程度。例如老年痴呆症就与人的腹部脂肪增多、活动过少有关。

如何才能降低压力?赫伯特博士认为,不增加额外的体重对于保持身心健康、缓解压力非常重要。他在畅销著作《洛杉矶塑形膳食》中详细阐述了如何把握进食和体重控制的平衡,从而获得健康。

除此之外,赫伯特博士也推荐了一款低脂的饮品来帮助控制体重,即营养奶昔。

营养奶昔的主要成分是大豆蛋白,相比牛奶,大豆蛋白质拥有相似的蛋白含量,但又拥有远远低于牛奶的热量和脂肪。

研究表明,每天吃两顿奶昔,腹部脂肪就会减低,整个身体的新陈代谢状况也将得到改善。之所以会产生这样的积极作用,是因为蛋白质最大的作用就是控制我们的饥饿感,并且为人体制造肌肉,早上的一份调配得当的奶昔能提供25克的蛋白质,可以很好地保证营养的摄入,同时避免摄入不必要的油脂。

(小倩)

6种症状提醒你必须补觉

有报道称,美国上班族中,至少1/3每晚的睡眠时间少于6小时。睡眠专家告诫大家,当你每天的睡眠时间少于7-9小时,就可能造成严重的健康问题,如心脏病和肥胖等,当然也可能是以一些微妙的方式一天影响着你的日常生活。

下面这些现象说明你真的需要睡眠,看看你中了几个呢?

1.变得笨拙。

你的闹钟从梳妆台上掉了下来,你不小心用牛奶浇花,然后你在出门时伤到了自己的脚趾……你发现自己好像变成了一个傻瓜。

斯坦福大学人类睡眠研究中心的Clete Kushida博士说,人在昏昏欲睡的时候总会更加笨拙,反应变得迟钝,平衡能力和感知能力也会有所下降,这就意味着你可能无法接住一盒掉下的鸡蛋,只能眼睁睁地看着它掉在地上。

2.爱哭。

你是否曾经发现自己竟然会因为电视剧而落泪?虽然女性可能会归罪于经前期

综合征,但也可能是因为缺乏睡眠给你的情绪信号。

2007年的一项研究发现,大脑缺乏睡眠时更容易被消极的影像所影响。这就像是大脑因为缺乏睡眠而回到了最原始的活动模式,它不能将情感和事件背景相结合并做出适当的反应,从而做出了最直接的反应。

3.易饿。

如果你发现自己总感觉饿,并且不是因为没吃早餐或者刚做了剧烈运动,那就说明你的睡眠不足。

美国饮食行为研究学会曾在2010年的会议中发表报告称,睡眠不足会使体内饥饿激素增加。这些增加的饥饿激素不仅会增加食欲,还会让你更加喜欢高糖高热的食物,这就解释了为什么缺乏睡眠的人更容易肥胖。

4.注意力不集中。

有报告显示,睡眠不足常常会影响到一系列的认知问题,如聚焦困难、注意力、思维混乱、警觉性降低、学习障碍

等。如果你今天上课集中不了精神,工作效率低,不妨提醒自己晚上早点睡吧!

5.怕冷。

如果你忍不住地想要擤鼻涕,并且看起来好像永远无法停下来,那么你可能需要评估一下你的睡眠时间表。《洛杉矶时报》曾报道过一项相关研究。研究结果显示,那些每晚睡眠少于7小时的人比每天至少睡8小时的人感冒风险增加了3倍。

6.健忘。

你可能会将健忘的原因归咎于你的年龄、生活压力或者其他问题上,但可能缺乏睡眠才是你健忘的罪魁祸首。所以下次当你找不到钥匙时,你应该想想昨晚是什么时候睡的。

人的一生中,有三分之一多的时间是在睡眠中度过的。良好的睡眠能补充人体的足够能量,可调节生理机能,维持神经系统的平衡,是生命中重要的一环。因此,如果你有以上6种症状,赶紧补觉来调整吧!

(据人民网)

金山安全播报

智能手机窃听软件 公开销售

近日,多家媒体报道了《记者暗访体验“窃听软件”:手机通话“赤裸裸”》的新闻。金山手机安全中心也曾多次监控到类似的手机窃听软件,而更严重的是,这种软件公然在互联网上销售。

金山手机安全中心进行技术分析后发现,该软件被激活后,可以截取全部手机短信;在拨打或接听电话时自动录音,通话结束后再将录音文件上传到指定的服务器;通过GPS或手机网络定位手机地理位置并上传;上传手机通讯录。“这意味着,安装了窃听软件的手机再无任何秘密可言。”金山手机安全中心说,“这些窃听软件可以运行在常见的智能手机操作系统上,包括安卓、苹果IOS、塞班等。其中安卓系统受侵害的可能性最大。”

金山安全专家建议智能手机用户掌握一些基本技巧以保护手机资料安全:1.不要将手机随便连接到别人的电脑上,因攻击程序可以做到连接的同时,自动安装攻击程序到手机上;2.在智能手机上安装防病毒软件,安卓手机推荐使用手机毒霸。

