

英美媒体总结最新研究:

长寿者的 7个特征

长寿的秘密是什么?美国“世界新闻网”近日载文,总结了经过科学证实的“有益长寿的七大惊人发现”。

1. 比较富裕。收入高能够享受更好的医疗保健、食物和健身等。英国《每日电讯报》报道称,伦敦大学科学家研究发现,中上等收入者体内的类固醇硫酸脱氢表雄酮(DHEAS)水平更高。而DHEAS有助于改善记忆力、降低心血管疾病患病风险,延长寿命,在男性中尤其如此。

2. 适当喝红酒。英国《每日电讯报》刊登最新研究称,红酒中所含的白藜芦醇既有助于预防2型糖尿病、心脏病和脑卒中,也有助于延缓衰老。

3. 每天用牙线。美国西储大学研究发现,每天用牙线不仅能保护牙齿,而且可防止有害菌通过牙龈炎症部位进入血液循环,进而降低心脏病危险。

4. 唱歌。美国乔治华盛顿大学最新研究发现,与普通入相比,合唱团歌手身体更健康、更少看医生,也更少抑郁。英国伦敦大学研究发现,唱歌可促进多巴胺产生,缓解压力,有助锻炼心肺功能及腹部和背部肌肉。

5. 发泄怒火。适当发怒比压抑怒火更有益减压护心。瑞典斯德哥尔摩大学研究发现,发泄愤怒的男性发生心脏病的危险及严重心脏病死亡危险降低50%。

6. 老年适度增重。美国有线电视新闻网刊登一项涉及1.1万余名成年人为期12年的研究发现,与标准体重老人相比,体重适当增加的老年人死亡率降低17%。

7. 常做家务活。英国广播公司(BBC)报道称,英国癌症研究会一项研究发现,每周花17个小时于家务(做饭、洗衣、拖地等)的妇女,其乳腺癌危险降低30%。

(据《新民晚报》)



金山安全播报

“内鬼短信”令

防骚扰软件失效

如果你的手机频繁收到类似“火爆款羽绒夹克卖疯了!抢购点击……”的垃圾短信,但防骚扰软件总是无法拦截,你遇到的可能是一种比通知栏广告更恶劣的新型恶意广告。日前,手机毒霸全国首家发现并拦截了这种名为“内鬼短信”的恶意广告。

“内鬼短信”是由恶意软件在用户手机上伪造出来的广告短信,因不会被任何防骚扰工具拦截,可逃避运营商追查,开始得到不良广告主的青睐。目前有50余款含“内鬼短信”的软件充斥在国内主流安卓市场和论坛上,预计已被用户下载约80万次。

目前,这些内鬼短信里的链接指向电商网站上的某些商家店铺,手机毒霸安全专家告诫广告主,不要沉迷此类流氓推广方式。不想受到“内鬼短信”骚扰的用户,可以访问<http://m.duba.com>安装最新版手机毒霸,将检测到含有“内鬼短信”的软件卸载,或禁止其恶意广告弹出。



冬季食欲增加,饮食更应清淡

冬天养生不宜“重口味”

我国古老的养生之道最注重季节气候变化,四时不同,饮食起居随时变化。小雪以后气温持续偏低,食欲开始增加。许多人不但吃得多,还很喜欢“重口味”。

专家说,冬天饮食养生,口味宜清淡。清淡饮食指的是少油、少糖、少盐、不辛辣。从营养学角度,清淡饮食最能体现食物的真味,最大程度地保存食物的营养成分。

以下就从日常生活中我们常常用到的调味品进行逐一分析,看看怎么与食物搭配才能既健康又美味呢?

每日食盐应小于6克

咸味是绝大多数复合味的基础味,有“百味之王”之说。盐能增鲜味、解腻、杀菌防腐。每天都必须摄入一定的盐来保持人体新陈代谢,调整液体和细胞之间的酸碱平衡,促进人体生长发育。

食盐禁忌:盐是人们日常生活中必不可少的调味品,缺了它就会饮食无味,但是,若长期摄入过多,过多的盐会加重肾脏负担,损害肾脏功能;甚至发生高血压等儿童成人病,很容易影响健康。因此,每

天不易摄盐过多,应以小于6克为宜。

酱油与药品相克

酱油以咸为主,兼具鲜香。使菜肴增味、生鲜、添香、润色,并能补充养分。酱油中的氨基酸还是人体的主要营养物质。另外,身体某部位烫伤时,可用酱油敷涂,能止痛解毒;手指肿痛,将酱油与蜂蜜加温后,手指浸入其中,能止痛消肿。

酱油禁忌:在服用优降宁、闷可乐等治疗心血管疾病及胃肠道疾病时,不可与酱油同食,否则会引起恶心、呕吐等副作用。

过量食糖坏处多

糖是家庭必备食品,糖具有使菜肴甜美、提高营养,使成品表面光滑、加热后呈金黄或棕黄色等作用。糖还能去鱼腥,解油腻,提味增鲜,开胃爽口,增强食欲。糖同时还有收敛、固涩的效用,可助肠胃消化。

运动中也需补充适量的糖分,可以通过提高血糖水平,增加供给能量,节约肌糖原的损耗,减少蛋白质和脂肪酸供能比例,延缓疲劳发生。

砂糖水还可以刺激肠胃,帮助消化。

食糖禁忌:日常饮食中,偏爱甜食者,常常会因过量食糖而导致多种疾病。过量摄入糖会导致龋齿,并引发肥胖、糖尿病、动脉硬化症、心肌梗塞,甚至对乳腺癌等癌症也有促进作用。糖尿病人、肝炎病人要尽量少摄取。糖在烹饪中应用广泛,但一般不宜单独使用。

胃病患者不宜大量饮醋

醋主要起增加酸味、香味、鲜味及解腻、去腥除异味的作用。醋能促进新陈代谢,食醋是有效防止动脉硬化、高血压的方法之一。醋还能增进食欲,并促进消化液的分泌,同时具有很强的杀菌力。它能在30分钟内,杀死沙门氏菌、大肠菌等多种病菌,多饮醋还能维持肠道酸性,达到祛除有害病菌的效果。

食醋禁忌:醋不宜大量饮用,尤其是胃溃疡的患者,更要避免喝醋,以免对身体造成伤害。吃羊肉时也不宜食醋,否则会产生对人体有害的物质。

(据《扬子晚报》)

“药丸养生族” 小心把补药吃成毒药

近日一则新闻称,现在有一些人被列为“药丸族”,他们每天大把大把地吞食各种“药丸”。早餐是维生素咀嚼片和蔬菜精片,晚饭则是矿物质片。中间还要“加餐”,钙镁片、铁质片、螺旋藻、胶原蛋白、深海鱼油等被认为有美容功效的保健品更被当成了“零食”。

药丸“补过头”

会出问题

据了解,有几种人最爱吃“药丸”。一种是极爱美的女士,想减肥又怕节食后营养不良,或者担心岁月不留人,想要通过进补来永葆青春;一种是知道自己作息不规律,饮食不健康,平时不运动,毫无疑问属于“亚健康”一族,赶快吃点儿“药丸”平衡一下。

有句老话“过犹不及”,再好的补品也是如此。就以维生素为例:维A吃多了会出现毛发干枯或脱落,食欲不振、四肢疼痛、头痛和恶心呕吐等中

毒症状;维C吃多了易在肾脏形成草酸盐结石,还可能引起恶心及腹痛;大量服用维E可能引起血栓静脉,还能影响人体白细胞的杀菌能力。

长期服用维生素药丸,一不小心还可能变成“维生素依赖症”,一旦停掉了某种常吃的“药丸”,身体反而不适应,要闹出种种疾病来抗议。

食补维生素

也不能过量

对有保健需求的人来说,药补远不如食补。同样以维生素为例,从以下食物中我们可以获取丰富的营养。

天然维生素A只存在于动物性食品中,植物所含的胡萝卜素进入人体,可在肝脏中转变为维生素A。富含维生素A的食物主要是羊肝、牛肝、鸡肝、猪肝、鸭蛋黄等。富含维生素A的食物有芒果、红心甜薯、胡萝卜、菠菜、芥菜、青苋菜、豌豆苗、金针菜等。

对于B族维生素,动物肝

脏、绿叶蔬菜、油菜、紫菜、猕猴桃、坚果类中叶酸的含量很丰富。蚕蛹、动物肝脏、蛋黄、杏仁、黄鳝、紫菜、枸杞、麸皮等,维生素B₂含量比较丰富。

维生素B₆在酵母粉中含量最多,米糠或白米中含量也不少,其次是来自于肉类、家禽、鱼、甜薯、蔬菜、葵花子、梨、香蕉等。

维生素C在新鲜的水果、蔬菜中含量丰富,排名前10位的是:酸枣、枣、菠菜、萝卜缨、灯笼椒、油菜、尖辣椒、猕猴桃、菜花、苦瓜。

富含维生素E的食物是坚果和干果,比如花生、核桃、松子、榛子、向日葵子、芝麻等,以及小麦胚芽、植物油、大豆、瘦肉、乳类、蛋类、猕猴桃、菠菜、山药等。

同样的,食补维生素也应注意不能过量,尤其是脂溶性维生素。维生素对维护身体机能非常重要,但并不是多多益善,而应保持适量。不要让维生素成为你的“危生素”。

(据《生命时报》)

健康睡眠

不在时间长短

保持良好睡眠习惯更重要

英国《每日邮报》最新载文称,通过研究发现,与每晚睡眠超过7小时或不足7小时的老年人相比,每晚睡眠限制在7小时的老人大脑衰老可推迟两年。许多人看到这个报道,不禁问自己,我的睡眠时间是否合适?睡多长时间最合适,该如何调整呢?

睡眠过多或过少,

都会增加疾病发生率

首都医科大学附属北京同仁医院临床心理科主任韩学青说,睡觉时间长和睡觉时间短一样都不利于健康。那么,究竟睡多长时间更健康呢?

老年人因夜间睡眠浅,白天运动后易疲劳,更应该根据自己的身体状况等来考虑。老年人究竟需要多长时间的睡眠被视为正常,国内外专家学者始终没有统一的认识。睡眠学者认为,只要次日精神旺盛、头脑清醒、办事效率高、处理问题得当,就说明睡眠已经足够。

随着人们生活节奏的加快,加班、通宵娱乐对都市人来说,是家常便饭,因此,睡眠不足也是比较普遍的问题。研究表明,失眠者患心脑血管疾病的几率高于正常睡眠者数倍,且睡眠不足所导致的生物学改变竟然与老化现象非常相似,也意味着睡眠不足的人容易衰老。

据研究,睡眠过多或过少,都会增加各种疾病的发生率。长时间睡眠障碍往往引起白天的功能障碍(工作能力、认知功能)、人体免疫力低下、烦躁,同时还易引发高血压、糖尿病、肥胖、心脑血管意外及心理疾患等,甚至造成猝死。

保持良好睡眠习惯,

能预防睡眠障碍

科学家还发现,多种原因可导致睡眠障碍。如不同种类的慢性疾病(疼痛、心衰、慢性肾衰、脑血管病、脑炎等);另外还有心理和精神疾病,如焦虑(入睡困难)、抑郁(早醒)、精神分裂症、反应性精神病等。

韩学青说,睡眠时间在相当大的程度上是一种习惯,因此,保持良好的睡眠习惯,遵循睡眠的自然规律,是预防睡眠障碍的最好办法。此外,还需了解失眠的可能原因,消除影响睡眠的因素,自我调节和改善不良的情绪。

韩学青介绍了几个改善睡眠的方法:规律作息时间,睡前思想放松;每天准时起床(包括节假日);卧室环境要舒适,温度适宜(18℃-24℃),避免强光、噪声等;每日适度规律活动;晚餐不过饱,餐后不饮酒、咖啡、茶,不吸烟;失眠者白天避免午睡。

(据《科技日报》)