

## 巧克力的健康小妙用

巧克力不但是人们喜爱的零食,和其他食物搭配,还有保护血管、抗氧化等作用。

### 巧克力+茶=保护血管

德国海姆利克大学医学专家海尔蒙·塞斯认为,巧克力中的可可多酚和茶多酚都具有强大的抗氧化功能,两者配合事半功倍,不光能延长体内其他抗氧化剂,如维生素E和维生素C的作用时间,还能促进血管扩张、治疗贫血症状。专家指出,吃完巧克力后再来一杯红茶,其作用等同于对血管具有保护作用的叶酸。

### 黑巧克力+果仁=抗氧化

多酚是可可豆中的天然成分,也是一种强大的抗氧化剂。同样具有氧化作用的食物还有果仁,医学研究表明,氧化损伤是许多慢性病发生的主要原因,德国健康专家把黑果仁巧克力称为“巧克力家族中的贵族”,研究发现,每天吃30克黑果仁巧克力,可使心脏病的发生率降低15%。另外,黑巧克力和果仁中都含有钙、铁、镁等矿物质,这些矿物质还可以参与和改善人体微循环,能有效地改善皮肤状态。

### 巧克力+牛奶=优质钙

牛奶中含有大量钙物质,它与巧克力中的葡萄糖钙相结合后,可形成易被人体吸收的乳糖钙和乳酸钙。这两种优质钙在人体中的吸收程度远远胜过普通钙片,加上牛奶中含有大量的液体,它能帮助身体增长新陈代谢水平,促进钙吸收程度。但值得注意的是,市面上常有的巧克力奶并不能达到这种效果。

### 巧克力+红葡萄酒=止痛

阿司匹林的主要成分是水杨酸,美国科学家近日指出,水杨酸在一种叫黄烷醇的物质的作用下,可发挥更大的功效。专家认为,可可中含有高含量的黄烷醇,而红葡萄酒中的水杨酸含量又是白葡萄酒的两倍,两者相互作用,可达到比阿司匹林更好的止痛效果,而且不会带来偏头痛、发低烧等抗生素可能引发的副作用。

(据《新民晚报》)



## 金山安全播报

### 猎豹浏览器推出

### 春运抢票专版

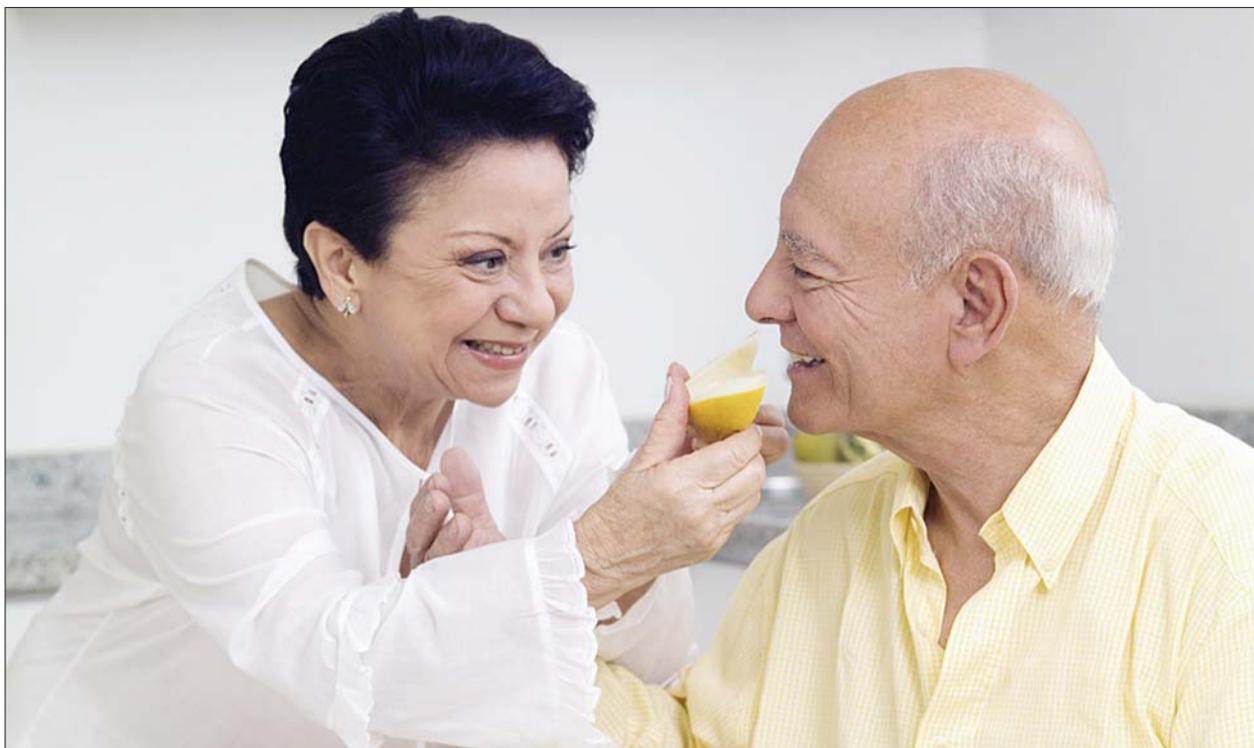
猎豹浏览器近日推出了春运抢票专版,可极大地缓解网民在12306上一票难求的难题。与其他浏览器相比,猎豹浏览器抢票专版优势显著:

一、一键订票免排队。12306网站购票有好几个步骤,即使查询有余票,票少人多,下订单还要排队。猎豹专版则可以自动提交订单,从查询到下单不需人工操作,最大化节省时间,大幅提升抢票的效率和成功率。

无票时自动轮查下一天。春运高峰期时尤其除夕前后,查询时经常无票,延后一天回家大多可以接受。猎豹专版可以自动轮查下一天,设定日期范围,程序自动逐天查询。年前刷不出票来,除夕当天回家也好。

设定家庭票、最少购票数量。一家三口人一起回家,如果这车次只剩2张票,有票也没法买。猎豹专版可以设定最少购票数量,只筛选那些够张数的车次。

此外,猎豹浏览器抢票专版还可以自主筛选车票时间段、自主选择硬卧、软卧、硬座以及优选卧铺下铺车票等,可以帮助用户轻轻松松购得回家车票。



## 雾霾天,如何保护呼吸道

近日,我国中东部持续遭受雾霾天气影响,导致医院的呼吸科门诊病人明显增多。据呼吸科医生介绍,雾霾天的空气中含有大量的污染物和致病微生物,会对呼吸道造成强烈的刺激,加之冬季气候干燥,所以导致了哮喘、咽炎、鼻炎等各类呼吸道疾病高发。

在网上,应对雾霾,保护呼吸系统健康的小方法也开始流行。哪些方法正确、科学?哪些方法错误、无效?对此,相关专家为我们答疑解惑。

### 吃黑木耳就能排出污染物?

北京中医医院呼吸科主任医师苑惠清说,排出PM2.5物质主要依靠肺部表面的活性物质。要增强肺部排除异物的功能,可以多吃些银耳、冰糖、莲子、藕片等食物,同时加点儿补气的大枣,也推荐食用银耳羹。当然,黑木耳也有助于人体的毒素物质的排出。

### 雾霾天可将窗户打开一条缝通风?

苑惠清表示,空气无孔不入,开一条缝也挡不住PM2.5。这样的天气不会持续

太久,建议不要打开窗户。室内空气的清洁,可以在自家阳台、露台、室内多种植绿植,吸附能力相对较强。还可以使用空气净化器,但在使用时要注意勤换过滤芯。

### 家中勤打扫可去除PM2.5?

苑惠清说,屋子要多擦拭,不要扫,因为打扫会产生扬尘,要保持一定的湿度。使用加湿器、在暖气上放湿毛巾,容易吸附细小灰尘。清扫被单要在刷子上包湿毛巾来回扫,床上吸附的大量的PM2.5就不会四处飞扬。

### 雾霾天可多吃富含维生素A、β-胡萝卜素的食物?

临床医学研究显示,反复呼吸道感染的人约有七成的血清中维生素A水平低于正常值。缺乏维生素A,会使呼吸道上皮和免疫球蛋白的功能受损,容易引起呼吸道感染。因此,雾霾天气可多吃富含维生素A、β-胡萝卜素的食物。

另外,维生素A能够很好地提高以及稳定人体上皮细胞膜,以此来增强人体的免疫系统。一旦体内维生

素A缺乏,就会导致人体细胞抗病能力下降,同时呼吸道黏膜这道屏障防线的功能也跟着削弱。

### 鸡汤也能保护呼吸道?

专家说,由于鸡汤在烹饪的过程中会大量释放一种叫半胱氨酸的物质,这种营养物质与治疗支气管炎的药物乙酰半胱氨酸非常相似,经常食用可有效缓解呼吸道感染所导致的各种不适症状。

同时,在熬鸡汤的时候放入适量的盐分,还可以帮助呼吸道患者有效的起到减轻痰多等症状,这是由于在鸡汤中还有一种与咳嗽药成分很像的物质。

另外,苑惠清还介绍说,对于呼吸道疾病,国际上公认的最佳治疗方法是吸入治疗。吸入治疗是将雾化后的微小药液颗粒吸入鼻、咽喉、气管或肺部等部位,使药液直达患处进行治疗的方法。相对于传统的打针吃药,这种治疗方法用量小、作用快、治疗效果好,而且还能有效降低药液带来的副作用。

(据人民网)

## 冬季滋阴降火吃什么

冬季天气寒冷、干燥,所以很容易上火。那么,冬季滋阴降火吃什么呢?滋阴降火的食物有哪些呢?下面就来看一下冬季滋阴降火必吃的食物。

### 梨

梨自古被尊为“百果之宗”,有润肺、止咳、消痰、降火等功效。冬季若因气候过度干燥,继而出现口渴、便秘、干咳等,或因内热导致烦渴、咳嗽及痰黄等症状,可多食梨。

用梨养生前要考虑是否适合自己的体质,体质虚寒、寒咳者不宜生吃梨,必须隔水蒸过、煮汤,或与药材清炖亦可;长期腹泻的人也不宜多吃梨,因梨性寒,多食腹泻加剧。

### 薏仁

薏仁性味甘、淡微寒,归脾、肺、肾经,具有美白养颜的功效,性属平和,补而不腻,爱美的女性对此一定不陌生。《本草纲目》记载:“健脾益胃,补肺清热,祛风祛湿”,薏仁有渗湿、健脾两大功能,传统上用于小便不利、水肿、脚气、湿温、泄泻、带下、痹痛等症状。现代科学分析,薏仁含蛋白质、脂肪、氨基酸、矿物质、钾、钙、镁、磷、铁、锌、锰以及维生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、维生素E、纤维素等,有益人体健康。

### 银耳

又称白木耳,银耳味甘淡、性平,无毒,入肺、胃、肾三经,具有生津润肺、益气活血、滋阴养胃、补脑强心的作用,适用于肺热咳嗽、肺燥干咳、胃肠燥热、便秘等症。银耳被誉为“长生不老药”,“延年益寿品”、“菌中之王”,具有滋润而不腻滞的特点,对体虚、久病初愈,不宜用其他补药的病人及阴虚内热、内热而有出血倾向者更为适用。要注意的是,感冒初期口干者忌用,或风寒感冒,如感冒怕冷、咳嗽、痰多清稀如水者,忌服。

### 甘蔗

甘蔗味甘平,无毒,主下气和中,助脾胃,利大肠,消痰止渴,除心胸烦热,有滋阴润燥、和胃止呕、清热解暑之功效,对于因阴虚不足导致口干、咳嗽痰少、大便秘结等症,可利用多食甘蔗来改善症状。

热性病饮生蔗汁最好,誉为“天生复脉汤”。但甘蔗汁煮熟则性转温,有温补功效。

### 大豆

大豆含有丰富的膳食纤维及低聚糖,这有益于肠道健康。增强机体免疫功能。大豆的营养成分中,蛋白质含量可达到大约40%,同时还含有多人体必需的氨基酸,可提高人体免疫力,增强体质。

(据《科技日报》)

## 年前忙碌,警惕“慢性疲劳征”

临近春节,加班、应酬等一连串任务让职场中人忙晕了头,许多人因此患上了“累”了病:全身肌肉酸痛,做事健忘、注意力不集中以及喉咙痛等。专家指出,这是患上了“慢性疲劳综合征”。其原因主要是加班时间太长,过于紧张,不注意自我保护,过度疲劳又得不到及时调适。

专家介绍说,由于年前的“疲劳战”,部分人心理处于亚健康状态,稍不注意就会患上“岁末年终焦虑症”,而且男性多于女性,这是由于男性所要承受的社会压力更大。发生“岁末年终焦虑症”的女性多表现为易怒、敏感、难以相处;男性则多表现出悲观、自责、不自信等不良情绪。

### 六项症状

### 显示“慢劳征”

专家说,产生慢性疲劳综合征的原因主要是加班时间太长,工作生活日程安排得过于紧张,不注意自我保护。自己是不是“慢劳”发

呢?有几项症状可以参考:

出现持续24小时以上全身疲倦感或反复发作性虚弱疲劳感,无法因卧床休息而缓解;自感“累”的日常生活受到影响,并且减少了50%以上的活动;低热或怕冷、喉咙痛、非化脓性咽炎;颈部或腋下疼痛性淋巴结肿大;全身肌肉无力、肌肉酸痛,新发生的广泛性头痛,非炎性关节痛(无红肿现象);健忘、躁动不安、思维能力衰退、无法集中精神、忧郁等,出现睡眠障碍(嗜睡或失眠)。符合以上症状,那么就是患上了慢性疲劳综合征。

### 十个方法

### 对抗“慢劳”

专家介绍,很多上班族靠服用药物或保健品来恢复体能、摆脱疲劳,这只是被动的做法。只有规律的运动、均衡的饮食、适度的休闲娱乐、充分的休息、良好的人际关系、愉快的工作环境等,才能真正让上班族告别疲劳倦怠。抵抗

慢性疲劳综合征,可以试试以下十个方法:

一、每天早晨留出15分钟给自己,不因太忙而感到疲劳;二、每天服用一些复合维生素及矿物质补充品,营养不良也可能引起疲劳;三、戒烟能控制兴奋剂依赖,对长时间倦怠者相当有效;四、减肥对缓解疲劳有很大的帮助,最好是节食及运动双管齐下;五、勤洗澡有助于恢复体力,水流散发的阴离子会让人感到较快乐及较有活力;六、每天快步行走1到2次,每次20到30分钟,但不要在睡前两小时内运动;七、每晚用温水浸泡洗脚10分钟,用手反复按摩脚心、脚腕改善血液循环,可解除疲劳;八、睡前自我放松做深长缓慢的腹式呼吸,让四肢、躯干、头颈各部的肌肉都能放松下来;九、自感特别疲劳时,睡前按摩太阳穴两边100下,帮助早些入睡,放松而有助于解除疲劳;十、上班时,应每隔一两个小时活动活动筋骨,做深呼吸,以减轻身心疲劳。

(据《北京晨报》)