

春季多食蔬果餐， 轻松变美变健康

春季，用新鲜蔬果的能量做支援，就能吸收来自大自然的活力，不仅改善淋巴和血液循环，还能排出体内滞留的毒素，帮你轻松养生，迅速变美变健康。

1.椰子。中医认为椰子有舒缓经络，平和气血的功效，女性食用后有暖身功效，能缓解经期不适。现代营养学研究也证实椰子是养生佳品，含有丰富的维生素和矿物质。

2.紫玉米。紫玉米是能有效抗衰老的食物，含有非常丰富的谷胱甘肽和不饱和脂肪酸。如果你能每天都吃紫玉米，不仅皱纹远离你，身体免疫力也能大大提高。

3.黄瓜。

中国传统医学认为黄瓜气味甘寒，可清热，但不会令体质转寒。

现代医学研究也证实，黄瓜中的有效成分能够为肝脏降温。春天，当气温升高、气候干燥，感到体内燥热、情绪烦躁时，黄瓜就是最好的选择，能帮你清热去火，调节心情。此外，现代营养学研究也证实黄瓜是含水量最高的蔬菜，还含有丰富的植物纤维，能有效促进肠胃排毒。

4.西瓜。

你一定没想到，西瓜中的有效成分居然有美肤功效。没错，西瓜中含有的特殊氨基酸成分，能轻松被真皮层吸收，使皮肤更滋润、更有弹性。

至于西瓜中同样含量丰富的水分和植物纤维，则能促进全身排毒。

5.柠檬。

柠檬中的特殊成分可以促进去甲肾上腺素分泌，并影响人体下丘脑的情绪调节中枢，使你随时拥有好心情。

6.草莓。

常吃草莓有助于预防口腔癌、食道癌、肺癌、胃癌、胰腺癌、直肠癌等各种癌症，因为其中含有非常丰富的抗氧化物，能够对抗癌细胞。

7.西红柿。

西红柿能够给身体提供足够的番茄红素，帮助细胞修复伤害，同时促进血管舒张并降低血压，这些都对心脏健康非常有益。

(据《北京晨报》)



金山安全播报

安装聊天记录查看器？

又是引狼入室！

近日，有网友称网上有个专门远程查看好友聊天记录的工具Q影正在流传。在和朋友聊天时，发给QQ好友运行，即可远程查看好友的聊天记录。金山毒霸安全专家指出，此类木马程序严重威胁网友隐私及信息安全，传播木马程序是违法行为。

金山毒霸安全专家解释说，Q影这样的聊天记录查看工具满足了一部分人的猎奇心理。因为一段时间内此工具非常流行，安装量明显上升。正常情况下只有登录QQ才能查看聊天记录，而使用黑客工具可以实现不登录就查看电脑上保存的所有QQ聊天记录。这类黑客工具明显侵犯了他人的隐私权。

金山毒霸已对Q影这类可窃取聊天记录的黑客工具进行查杀，建议网友聊天时，不要轻易关闭杀毒软件，杀毒软件报警时，应立刻删除危险文件，保护个人信息安全。



“湿邪”侵犯人体；酸导致肝气过旺；急躁容易肝气郁滞

早春要少湿、少酸、少怒

“一年之计在于春”，春天是养生的好时节，尤其对老人来说，把握好时机，可以达到事半功倍的效果。国家级著名老中医、湖北省中医院教授涂晋文提醒，在春天，人们要注意五个“少”。

少湿：“湿邪”是“六淫”(风、寒、暑、湿、燥、火六种外感病邪的统称)之一，当人体正气不足，抵抗力弱时，“湿邪”就会侵犯人体，引起疾病。春季雨水增多，风气重，这个季节，风湿及关节炎极易发作。因此，春天应注意控制室内湿度，勤晒被褥，不要在早晚等湿气大的时候到户外运动，运动时如果出汗，要及时擦干。

少酸：传统医学认为，五行中肝属木，味为酸；脾属土，味为甘，木胜土。春天肝气旺，肝旺容易伤及脾脏，脾与胃又关系密切，故脾弱易妨碍脾胃对食物的消化吸收。所以春季应少食酸味，以免肝气过旺，需增加甘味以养脾气。春季饮食可以多选择麦类、薏米、豆

类及豆制品、水果、海产品、蛋类、梨、香蕉、莲藕、芹菜、菠菜、鸭肉、海带等，尤其是老年人，应少食用那些黏冷肥腻、难以消化的食物，以免影响脏腑功能。

少冻：唐朝药王孙思邈说：“春天不可薄衣，令人伤寒，霍乱，食不消，头痛。”这告诉我们，春季养生要遵循“春捂”的原则。不宜突然减少穿衣，注意防寒保暖，以助人体阳气生发，抵御外邪侵袭；对于那些头发稀疏的老人，不宜过早摘下帽子、围巾，避免风寒头痛、感冒伤风，若在早春疏于保护，颈椎病、肩周炎等就会乘虚而入，尤其是已经有骨质增生的老年人，还容易出现局部肿胀、症状加重等；早春容易使人大意的还有双脚，即使天气暖和，也尽量穿着棉鞋或垫双厚鞋垫。

少懒：春季是万物生发，推陈出新的季节，此时忌懒于活动，应常到户外春游踏青、放风筝、登山、打太极拳等，尽情呼吸新鲜空气，荡涤

体内浊气，增强心肺功能，还可以沐浴和煦的阳光，杀死皮肤上的细菌和病毒，增强机体的免疫功能。在春季锻炼时要注意以下几个方面：一是不宜早，应在太阳初升后外出锻炼，二是不宜空，晨练前宜喝些热饮，如牛奶、咖啡、麦片等，以补充水分，增加体内热量及血容量，加速血液循环，防止脑血管意外；三是不宜激，锻炼时尽量选择舒缓一些的运动，不宜过于激烈和持久，要量力而行，循序渐进，防止发生意外。

少怒：按照传统中医理论，五脏之间存在着相生、相克的关系，如果由于气候、情志、饮食等因素，造成某些脏腑生理机能太过或不及，就会破坏机体动态平衡，出现疾病。春季若情绪过于急躁或起伏过大，容易导致肝气郁滞，伤到脾脏等。所以在日常生活中，我们要做到心胸开阔，为人大度，凡事不要斤斤计较，少发脾气，保持身心健康。

(据《生命时报》)

大口啃苹果、吃面食不漱口、爱喝瓶装水……

九大习惯最毁牙

牙好才能享受各种美味，可你知道吗？有些吃法正在悄悄地伤害你的牙齿。美国“雅虎健康网”近日载文，刊出美国多位牙科专家总结的“最毁牙的吃法”，帮你掉坏习惯。

1. 大口啃苹果。美国口腔正畸学医师协会会长约翰·布扎托博士称，尽量避免直接用牙啃苹果和胡萝卜等硬脆果蔬，它们是引起牙隐裂最大的祸首。可以将这些食物切成小块食用。类似的做法还有嚼冰块，也会导致牙齿断裂。

2. 咬玉米。布扎托博士表示，啃玉米容易导致牙齿松动或脱落，还会引起假牙移位。建议将玉米粒剥下后再吃。

3. 吃完面食不漱口。面包等精制面食会使口腔酸性猛增，腐蚀牙釉质，还容易残留在牙缝中。因此吃完面食后要仔细漱口。

4. 用牙撕包装。有人图方便，用牙撕包装、开瓶盖等，很容易使牙齿断裂或移位，包装上的病菌还会悄无声息地进入口腔，影响人体健康。

5. 总喝瓶装水。美国佐治亚州牙科专家布雷特·西尔弗曼博士称，瓶装水在净化过程中，酸性会增强，容易引起龋齿。一些纯净水中缺少牙齿必需的矿物质，常喝也有害牙齿健康。此外，苏打水、运动饮料大多也含有酸性物质，会腐蚀牙釉质。建议喝烧开的自来水，或使用吸管，减少饮料与牙齿接触的机会，也有一定预防作用。

6. 爱吃薯片和干果。薯片、爆米花在咀嚼过程中先脆后黏，很容易塞在牙缝中，滋生细菌，导致龋齿；一些干果，如葡萄干、无花果和杏干营养丰富，但同时也含有大量的糖和纤维素，容易增加牙齿周围糖分的残留量。

7. 常喝红茶、葡萄酒。牙釉质特别容易受到深色食物(如大酱、酱油、番茄酱、咖喱等)的影响，出现细微斑点。美国弗吉尼亚州牙科专家迈克尔·帕爱萨尼博士建议，吃这类食物时应多喝水，吃后多漱口。除此之外，一些饮料也容易引起牙齿变色。美国

牙齿美容协会会长厄文·斯米盖尔博士称，白葡萄酒酒酸性强，会使牙齿更容易着色，酒精还会导致口腔干燥，降低唾液对牙齿的保护作用；红茶中的单宁酸也会增加牙齿着色危险，建议常喝这类饮品的人选用美白牙膏并改喝绿茶及草药茶。

8. 爱吃酸。柑橘类水果(如葡萄柚、橙子和橘子等)中含有大量酸性物质，不利牙齿健康，因此吃后要及时喝水或漱口。酸也容易诱发龋齿，研究发现，吃醋过多的儿童，牙釉质遭腐蚀的危险会增加30%—85%。多吃些莴苣可以减轻醋对牙齿的危害。

9. 整天嚼口香糖。美国牙科专家比尔·道夫曼博士称，整天嚼口香糖等于让牙齿泡在糖水中，建议选择无糖口香糖或木糖醇口香糖。此外，美国马萨诸塞州牙科专家贵龙姆·勒平博士称，橡皮糖容易粘在牙齿上，形成牙菌斑；总含硬糖或润喉糖，同样也不利于牙齿健康。

(据《科技日报》)

做志愿者、看喜剧、养宠物

最“经济”的 护心法

生活中，很多人为了护心不惜买昂贵的保健品，还让医生给他们开最新最贵的药物。实际上，只要在生活中多些改变就能轻松保护好心脏。近日的美国《赫芬顿邮报》总结了最新的研究和医学专家的观点，给出生活中一些没什么花费却又非常见效的护心方法。

参加志愿活动心脏更健康。加拿大的一项研究中，对106名高中生志愿者进行为期10周的调查，发现他们的体检结果好于其他没有做志愿活动的同龄人，其胆固醇水平、体重指数以及炎症表现都有所下降。研究人员认为，多参加志愿活动能让大脑中的情感中枢兴奋，使人愉悦，心脏可以从中获益。

看喜剧有利于降低胆固醇。开怀大笑能促进血液循环。身边有一个幽默的朋友、经常看看喜剧有利心脏健康，其促进血流的功效不亚于适度运动和服用降胆固醇的药物。美国马里兰大学的心血管教授米歇尔·米勒表示，经常开心地笑能赶走日常琐事带来的压力，给心脏减负。

随和一点儿更轻松。美国“福克斯新闻网”报道，懂得放松自己，随遇而安、脚踏实地的人，也被称为B型人格的人，患心脏病的风险更低。通常认为A型人格的人更容易紧张，而这会增加患心脏病的风险。无论你属于哪个类型，都应试着自我放松，学会不过于计较得失，不仅可以让心脏受益，也是养生的一大要点。

养宠物。美国“每日健康网”报道，拥有宠物的高血压患者或胆固醇高的人，能更好地摆脱心脏病的威胁。与小动物间的亲切互动，可以给人以安慰和快乐。

多拥抱爱人。和伴侣走得更近，靠得更紧，这不仅让你们的关系更紧密，也会为心脏健康加分。彼此依偎、拥抱都能减少压力，降低血压。此时，你和爱人间的亲密又多了一个理由——以爱护心脏之名。

站站坐坐更健康。一天里大部分时间都是坐着的人，心脏猝死的几率比经常活动的人高54%。因此，把站和坐交替起来，最好一半时间坐着，一半时间站着。

睡眠充足又不过度。2012年的研究发现，睡眠太少或者太多都不利于心脏健康，每天睡眠时间少于6小时或者多于9小时都会增加脑卒中、心力衰竭、心脏病发作的风险。美国国家睡眠基金会建议，成人每天需要的睡眠时间为7—8小时，具体时长则要根据个人的不同情况来决定。

(据《扬子晚报》)