

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,还含有丰富的膳食纤维,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

体内污气,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”,帮你改掉坏习惯。

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.啃玉米。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、无花果和杏仁营养丰富,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,白葡萄酒酸性强,会使牙齿更容易着色,破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。醋也容易诱发龋齿,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,给出生活中一些没有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流动。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迈克尔·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》)