



## 挑准时间

### 吃水果

英国有一种说法：“上午的水果是金，中午到下午3点是银，晚上则是铅”。那么，具体来说应该如何分时间段吃水果呢？

**早上最宜：苹果、梨、葡萄。**

同样是吃水果，如果选择上午吃水果，对人体最具功效，更能发挥营养价值，产生有利于人体健康的物质。这是因为，人体经一夜的睡眠之后，肠胃的功能尚在激活中，消化功能不强，却又需补充足够的各式营养素，此时吃易于消化吸收的水果，可以应付上午工作或学习活动的营养所需。而早上吃水果，不仅可以帮助消化吸收，有利通便，而且水果的酸甜滋味可让人一天都感觉神清气爽。人的胃肠经过一夜的休息之后，功能尚在激活中，消化功能不强。因此酸性不太强、涩味不太浓的水果，比如苹果、梨、葡萄等就非常合适。

**餐前别吃：圣女果、橘子、山楂、香蕉、柿子。**

适合餐前吃的水果最好选择酸性不太强、涩味不太浓的。胃肠功能不好的人，不宜在这个时段吃水果。有些水果是不可以在饭前空腹吃的，如圣女果、橘子、山楂、香蕉等。圣女果中含可溶性收敛剂，如果空腹吃，就会与胃酸相结合而使胃内压力升高引起胀痛。橘子中含有大量有机酸，空腹食之则易产生胃胀、呃酸。山楂味酸，空腹食之会胃痛。香蕉中的钾、镁含量较高，空腹吃香蕉，会使血中镁量升高而对心血管产生抑制作用。柿子有收敛的作用，遇到胃酸就会形成柿石，既不能被消化，又不能排出，空腹大量进食后，会出现恶心呕吐等状况。

**饭后应选：菠萝、木瓜、猕猴桃、橘子、山楂。**

菠萝中含有的菠萝蛋白酶能帮助消化蛋白质，补充人体消化酶的不足，增强消化功能。李时珍在《本草纲目》中也提到，菠萝可以健脾胃、固元气。餐后吃些菠萝，能开胃顺气，解油腻，助消化。木瓜中的木瓜酵素可帮助人体分解肉类蛋白质，饭后吃少量的木瓜，对预防胃溃疡、消化不良等都有一定的功效。猕猴桃、橘子、山楂等，富含大量有机酸，能增加消化酶活性，促进脂肪分解，帮助消化。

**夜宵安神：桂圆。**

夜宵吃水果既不利于消化，又因为水果含糖过多，容易造成热量过剩，导致肥胖。尤其是入睡前吃纤维含量高的水果，充盈的胃肠会使睡眠受到影响，对肠胃功能差的人来说，更是有损健康。但如果睡眠不好，可以吃几颗桂圆，它有安神助眠的作用，能让你睡得更香。

(据《科技日报》)

锻炼含颗薄荷糖 穿上袜子入睡快

## 一分钟健康好习惯

近日，美国《预防》杂志刊登了保健专家杰夫·克萨的文章，为人们推荐了14个一分钟就能完成的小方法。只要你每隔几天选一个执行，就能保持身体健康。

1.伸伸腿给膝盖做润滑。如果你整天坐在办公室里，膝关节就会缺乏关节液这种“润滑剂”，容易导致膝盖疼痛。坐在椅子上伸直双腿，脚跟离地，绷紧膝盖上方的股四头肌，2秒钟后放松，如此重复5遍，可以起到润滑膝关节的作用。

2.闻苹果的香气缓解焦虑。有研究证明，青苹果的味道可以帮助消除焦虑情绪。另有研究发现，闻苹果的味道可以缓解受试者的头痛。研究者推测，这可能是因为苹果的味道可以使人的头颈部肌肉变得放松。

3.喝咖啡加点桂皮(肉桂)，减缓压力。桂皮是一种富含抗氧化物质的香料，有研究发现，它可以降低血压、减缓压力。

4.用音乐锻炼听力。首先，将音乐调到一个合适的音量(在这个音量下你仍可以进行正常的交谈)；然后，试试挑出其中一种乐器的声音。这种练

习可以使你获得分辨日常声音细节的能力。

5.锻炼时含颗薄荷糖更易坚持。有研究发现，薄荷的气味可以改变人们对运动时长的敏感感觉，让你在长时间锻炼时，不会感到难以坚持。

6.站墙角，舒展肩背。如果你需要长时间坐在电脑前工作，请适时站起来走到墙角做一下舒展运动。将双手抬到与肩膀平行，以肘部和小臂抵住墙角的两面墙，尽量向墙角内侧倾斜，以放松肩背和胸部肌肉，并保持15秒钟。

7.吃复合维生素延长寿命。要补充饮食中摄入不足的维生素和矿物质，吃复合维生素是一种比较快捷的方法。确保你每天摄入400个国际单位的维生素D，因为内科报告指出，该剂量的维生素D可以降低7%的早亡几率。

8.把食物切薄，减少热量摄入。日本健康食品研究协会发现，蔬菜切过后，会比等量没切过的蔬菜看上去大27%。所以，在希望控制食量时，可以将食物切成薄片，误导感官，让你以为自己已经吃得足够多

了，因此达到减少热量摄入的目的。

9.搓手捂眼缓解疲劳。将双手摩擦至发热，放在双眼上。轻柔的按压和较高的温度可以让眼睛得到充分放松。

10.用茶包辅助治疗口腔溃疡。把一个湿茶包敷在溃疡面上，可辅助治愈创面，因为茶叶里的丹宁酸能起到收缩剂的作用。

11.环抱双臂，缓解手凉。当你觉得手指很凉，甚至麻木时，请环抱双臂，这个动作可以让血液流入手指部位，从而温暖你的手。

12.常吃醋，防血糖升高。做饭时多放些醋，可使升糖速度变慢。因为醋酸能和酶共同作用，分解碳水化合物。

13.茶里加柠檬，功效大增。在茶里放上一片柠檬，可以让茶叶里的抗氧化物质发挥比平时多20%的功效。

14.喝牛奶帮助戒烟。美国杜克大学的一项调查发现，牛奶可以让香烟的味道变差。所以，在想抽烟前先喝口牛奶，这会降低你吸烟的兴致。

(据《生命时报》)

## 从早到晚护好颈椎

早保暖、午放松、晚热敷

颈椎上承头颅，下接躯干，既是脊椎中活动最多的部位，也是神经中枢最重要的部位，更是脑血管的必经之路，一旦发生故障，后果十分严重。如今，很多人体力活动少，长时间低头工作，出门就坐车，让颈椎的压力骤增，年纪轻轻就开始和颈椎病打交道了。北京中医院骨科主任医师雷仲民说，要想防治颈椎病，关键要从改正日常习惯做起。

7:00:早晨注意保暖防寒。“寒主收引”，外界环境的风寒湿邪会让颈部肌肉痉挛、小血管收缩，导致局部软组织循环障碍，久而久之，就会引起颈椎病。因此，无论冬夏，都要给自己的颈椎以舒适的温度。偶尔受寒，可以煎一碗驱寒汤：红糖2汤匙，生姜7片，水煎10分钟，饮用一两次就可以驱走寒气。

11:00:做个颈椎保健操。经过一上午的工作，不少人感觉脖子酸痛。在办公室里，你也可以做个颈椎保健操。

14:00:午睡后活动放松颈椎。很多上班族习惯于中午趴在办公桌上打个盹，往往一觉醒来，感到颈部肌肉发酸、发胀，甚至疼痛，这是因为颈部长时间过度倾斜，颈椎、肌肉、韧带始终处于一种牵拉的状态。就好比一把弓，弦长时

间紧绷着，很容易拉断。在睡醒后，可以站起来做做扩胸和颈部仰动作，这样可以放松颈部的肌肉、韧带，有利于颈椎的椎动脉循环功能的恢复。

19:00:晚餐补益肝肾。“肝主筋，肾主骨”，肝肾不足则筋骨不坚。晚餐可以吃一些补益肝肾、营养筋骨的食物，如黑豆、黑芝麻、熟地、黄芪、核桃、枸杞等。

20:00:做做运动。软骨组织的营养不是通过血液供给的，而是通过压力的变化来进行营养交换。如果缺乏活动，软骨就会营养不良，进而发生退化，因此增加活动是养护颈椎的方法之一。建议晚上外出散步，也可以在家练习瑜伽，有条件的可以去游泳。

21:00:热敷。如果你的颈部酸痛，可以准备一个布袋，里边放点几大米、桂皮和几勺香油，用橡皮筋系紧袋口，然后放在微波炉里加热2分钟，之后把它放在酸痛部位，热敷30分钟，每日一次。此方法能改善颈背部血液循环，缓解肌肉痉挛。注意温度别太高，以免烫伤。

22:00:选择合适的枕头睡觉。枕头的主要作用是维持人体颈椎正常的生理曲线，保证人体在睡眠时颈椎的生理弧度不变，所以枕头的高低、软硬等和颈椎健康关系密切。习惯仰卧的人，适合用较硬的

枕头，枕头的高度应在5—10厘米；习惯侧卧的人，适合用中等硬度的枕头，枕头的高度应在10—15厘米。

(据《新民晚报》)

## 想减肥，

### 别睡得太晚

“三月不减肥，四月徒伤悲……”每年春天，这句话都在网上热传。很多人为了能穿上漂亮的春夏装，迫不及待地踏上减肥之旅。专家表示，掌握科学的睡觉时间和运动方法，才可以有效减轻体重。

很多肥胖者都有一种体会，身体越胖越喜欢睡觉，每天饭后就想睡觉，什么事都不干了。反过来说，睡眠越多，人也就越胖，成了一种恶性循环。睡眠质量不好，本身就容易让人犯困，但多数胖人嗜睡主要还是因为肥胖慵懒。那么，减肥者怎么睡觉才合适呢？

专家建议，最佳的睡眠时间是7—8小时，大致规律为晚10点睡觉，早6点起床锻炼，中午不睡觉。这是因为，食物进入胃肠道后，大约在进食后4—5小时才能完全排空。大多数家庭晚餐在6点—7点吃，至10点食物基本上排空了，此时睡觉既不会使能量储存起来，又不至于有饥饿感。睡眠过程仅需要极低的能量就可以了。

如果睡觉太早，多余的能量未能消耗而逐渐储存起来，就会导致发胖。如果睡得太晚，睡觉前将会有饥饿的感觉，有人就会去吃东西。这一方面破坏了饮食规律，另一方面由于进食了多余的食物后就睡觉，使多余的食物转化为脂肪，久而久之还会加重心脏负担，甚至发生心肺功能不全。因此，为了成功减肥，减肥者应该严格安排作息时间，如此才能保证减肥获得最佳效果。

不睡午觉的建议并不是硬性的，主要是为了避免饱食后的睡眠。因为吃饱了就睡最容易长肉。午睡不仅使午餐的能量无法排出，容易发胖，而且多数人午睡后晚上有了精神，就会晚睡。如此恶性循环，最终会导致身体虚胖、倦怠无力。因此，最好在晚间将觉睡足，第二天早上及时起床锻炼，达到减肥的目的。

健康的生活方式帮助人保持良好的状态，其中就包括保持合适的体重。减肥并不是怎么痛苦怎么来，减肥成功的关键就在于建立良好的饮食习惯和生活方式。

(据《扬子晚报》)

### 金山安全播报

#### 跑跑卡丁车外挂藏毒

#### 毒霸提醒注意账号安全

跑跑卡丁车是款很受欢迎的网络游戏，金山毒霸监测到该号集团对这款游戏的攻击正在升级，打着跑跑卡丁车游戏外挂的盗号木马正在一些外挂网站传播。玩家安装了外挂程序后，用不了多久，游戏账号就会被盗。金山毒霸安全中心统计到这个盗号木马每天会感染1.2万台计算机。

详细的分析发现，这个捆绑在跑跑卡丁车游戏外挂中的盗号木马在盗取游戏账号的同时，还会在用户电脑上弹出商业广告，推广软件，获得额外收益。这些捆绑盗号木马的外挂主要来源于www.99tianji.com网站，金山安全专家建议游戏玩家不要从这里下载任何游戏外挂、插件或小游戏。

跑跑卡丁车的玩家如果近期从www.99tianji.com下载过外挂类辅助工具，建议立刻使用金山毒霸查杀。使用插件类辅助工具登录网络游戏时，如果见到安全提示，建议选择阻止并关闭，而不要听信外挂传播者的谎言去执行有害程序。

