

美国一项追踪研究发现

走路比跑步更护心

很多人认为步行不算运动,只有跑步等大汗淋漓的运动才能更有效地锻炼身体。看来,是时候扭转这一观念了。因为美国最新的研究让人们对于步行有了新的认识——步行甚至比跑步更能保护心脏。

美国加州劳伦斯伯克利国家实验室首席研究员保罗·威廉姆斯发起的这项研究,将参与调查的人分成两组,其中3.3万余名跑步者加入到“全美跑步者健康研究”中,1.5万余名步行者加入至“全美步行者健康研究”中,参与者年龄在18岁至80岁之间,大多数人年龄在四五十岁左右。

经过6年的跟踪调研,结果发现,步行比跑步在降低心血管疾病风险方面更有优势。跑步的人高血压风险降低4.2%,高血脂风险降低4.3%,糖尿病风险降低12.1%;而步行的人以上3种疾病风险分别降低7.2%、7%和12.3%。此外,步行还具有更好地预防冠心病的作用,经常步行的人患冠心病的风险减少了9.3%,跑步仅能减少4.5%。

该研究负责人威廉姆斯指出,中等强度的步行锻炼和高强度的跑步相比,只要总体热量消耗水平相当,都能对心脏起到很好的保护作用。而在运动量足够的情况下,中等强度的步行,似乎更利于心脏的健康。美国心脏协会发言人杰拉尔德·弗莱彻则表示,缺乏运动是导致心脏疾病的重要原因,但也是最容易改正的风险因素。对于那些没有时间去健身房的职场人、年纪较大的人,以及不适合高强度锻炼和无法跑步的人来说,这项研究提供了一种理想的锻炼方式,是个很好的消息。

美国疾病控制和预防中心建议,要想保护好我们的心脑血管,普通的成年人最好坚持进行每周5天、每次30分钟的中等强度锻炼,或者每周3天、每次20分钟的高强度锻炼。此外,将不同强度的锻炼方式结合起来,也是不错的运动形式,例如每周两次30分钟左右的快走,加上两次20分钟左右的跑步。这些运动都可以提高心率,维护心血管健康,控制体重并降低慢性病的风险。

《新民晚报》



金山安全播报

山寨“保卫萝卜”下载暗中扣费
金山手机毒霸全力查杀

一款名为“保卫萝卜”的安卓游戏风靡各大论坛,“保卫萝卜”的安装量已达千万级别。与此同时,金山手机毒霸监测到有打包党正疯狂盗版“保卫萝卜”,打入暗中扣费的恶意程序,在各大安卓软件市场传播。据统计,被感染的安卓手机多达数十万部。

当游戏玩家在安卓手机上安装这种山寨版的“保卫萝卜”时,手机就会经常弹出广告,一不小心触摸到这些广告,就会下载其他不明来源的软件或游戏。用户因此损失许多手机流量,话费也会超标。

针对这种山寨软件泛滥的情况,金山手机毒霸2.0版本推出了“阉割”功能,可以指导用户将山寨版“保卫萝卜”替换为安全的版本,从而令山寨版“保卫萝卜”内置的恶意广告功能及窃取隐私功能失效,用户就可以在玩游戏的同时,保障系统安全。



长期吃一种、多加糖和油、太迷信全麦

粗粮的五种错误吃法

“多吃点粗粮对身体好”,已是人人皆知的健康理念。但是,粗粮的科学食用方法也很重要。一旦吃不对,反而会损伤身体健康。粗粮,你吃对了吗?

顿顿饭只吃粗粮。中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红说,有些人听说吃粗粮好,就很少吃米饭和白面,而是长期顿顿饭单一地只吃粗粮。这种做法并不科学,有可能加重胃肠负担,造成腹胀、消化不良等问题。粗粮虽好,但也要适量。

我国营养学会推荐,粗粮在我们每天的饮食中最好占到20%—30%。美国相关机构推荐的量更多一些,可以占到一半左右。专家建议,每天至少吃100克粗粮,至少保证一顿饭吃粗粮。我国大多数人粗粮的摄入量不足,所以可以适当多吃一些,但也不能顿顿饭。

粗粮的品种过于单一。天津营养学会名誉理事长付金如说,说起粗粮,人们最常吃的就是小米、玉米和红薯。如

果长期只吃这几种粗粮,品种过于单一,会影响营养均衡。专家建议,制作粗粮食品要尽可能将多种食材混合烹调,以丰富营养。

为口感好加入糖和油。由于粗粮质地粗糙,难以下咽,所以很多人会在粗粮食品中加入大量糖、油和淀粉来改善口感。尤其是餐馆和超市中制作的粗粮食品,常用油煎或用食用碱、泡打粉制造出多孔效果,用精白面粉和淀粉来加强细腻感,用糖来改善口味,这样的加工方法会让粗粮的营养价值大打折扣。

吃粗粮搭配素菜。很多人觉得,吃粗粮就是为了更健康,所以往往只搭配素菜,以为这样摄入的脂肪少,会好上加好,其实不然。如果想保证营养,粗粮最好的搭档是肉类和蛋类。粗粮有一个缺点,就是其中的植酸和单宁可能会妨碍铁和锌等微量元素的吸收。而选择肉类作为粗粮的搭档,就能弥补这个不足。因为肉类食品,尤其红肉是铁、锌等矿物元素的重要载体。选择

蛋类作为粗粮的另一个好搭档,则是考虑到二者配合可以保证摄入足量人体所需的蛋白质。所以,吃粗粮时最好适量搭配些肉类和鸡蛋。

不分人群、体质吃粗粮。基本上人人都适合多吃粗粮,但老人和儿童还是要稍加注意。老人和儿童的胃肠功能较弱,粗粮吃多了容易引起腹胀,造成消化不良。对于他们来说,最好粗粮“细做”来帮助消化。熬粥是最方便的粗粮细做形式,可将小米和大米一起煮成二米粥。

另外,胃肠不好的人可以用小米、大黄米和糙米煮粥吃,比较容易消化;血糖高、血脂高或肥胖的人,适合吃燕麦和豆类;贫血的人适合吃小米和黑米,有利于补铁。由于粗粮中含有较多纤维素,需要有充足的水分才能保证胃肠道的正常消化。一般来讲,多吃一倍纤维素,就要多喝一倍水。所以吃完粗粮后,要多喝两杯水,一般饭后1小时饮用最好。

(据《生命时报》)

落枕、血压高、视力差等

颈椎病

有不少潜伏症状

长期伏案、久坐不动、缺乏锻炼,在都市的高楼大厦中,我们的颈椎很容易疲劳过度,脖子酸痛的人也越来越多。可很多人不知道,除了脖子疼,颈椎病还有一些不易察觉的“潜伏”症状,如不及时揪出它们,脆弱的颈椎会越来越受伤。

吞咽不畅。食管的上端和第六颈椎相邻,当第六颈椎出现增生,就会压迫和刺激食管,甚至造成食管周围炎症、水肿,在进食时产生异物感、吞咽不畅等症状。长时间对着电脑工作,且伴有颈肩痛的人,如果出现吞咽不畅、异物感时,要怀疑颈椎病的可能。

腹胀便秘。部分颈椎病人,因邻近的颈交感神经受到刺激和损伤,不适的感觉能上传至大脑,导致相关神经的兴奋性增强,使受其支配的胃肠道蠕动减慢,出现腹胀、便秘等不适。因此,原因不明的顽固性便秘患者,要及时发现蛛丝马迹,找出病因。

视力障碍。有的颈椎病患者表现为视力下降、眼胀痛、怕光、流泪、瞳孔不等大,甚至视野缩小、视力锐减。这与颈椎病造成自主神经功能紊乱,以及椎基底动脉供血不足引发的大脑枕叶视觉中枢缺血有关。

经常落枕。有的人对枕头、床等睡眠环境要求非常高,稍不注意就特别容易落枕,这往往是颈椎不稳、颈部肌肉肌力不够所致,要当心发展成颈椎病。

脖子弹响。总觉得脖子莫名其妙地不舒服,不自觉地想转脖子,并发出“咔咔”的响声后才感觉舒服,这是典型的颈椎失稳表现。如不注意调养修复,颈椎受损会越来越严重。

血压升高。有的人突然血压升高,吃了降压药也控制不了,此时,要注意是否有颈椎问题,特别是在年轻患者中。这是因为颈椎的错位、增生会压迫椎动脉或颈交感神经节,导致椎动脉痉挛,基底动脉供血不足,反射性地引起血管运动中枢兴奋性增高,导致血压升高。

心跳过速。有的患者转头、扭脖子时,会感觉心跳明显加速,甚至出现胸闷等不适症状。这可能是颈椎的第四神经根受到刺激产生的,在颈部位置突然改变时易出现。

突然跌倒。颈椎如果出现退变、增生等病变,可能压迫或牵拉椎动脉,引起基底动脉供血障碍,导致大脑缺血,出现头晕、头痛等症状,严重时可能在转头、改变体位时突然跌倒。

(据人民网)

卷心菜、杏仁、低脂酸奶

家常食物也能增强免疫力

近年的研究证实,营养、疾病与免疫三者是互为因果、相辅相成的。人的免疫力低下,会影响机体对营养基质的利用,引发疾病,而疾病又可引起营养不良和免疫缺陷。

在免疫营养中起重要作用的营养素包括常量营养素(如蛋白质和膳食纤维素等)、微量营养素(如锌、铜、铁、镁、硒、锰、维生素A、C、E、B₆、叶酸等)及特殊营养物质(ω3脂肪酸、谷氨酰胺、精氨酸、RNA核甘酸、番茄红素、低聚果糖和β-胡萝卜素等)。

下面介绍一些能增强免疫力的食物:

白蘑菇。

不要看蘑菇长不高就认为没有营养。蘑菇中含有矿物质硒和抗氧化剂,体内硒水平过低常常使感冒的加重风险增加。蘑菇中还含有B族维生素、核黄素和烟酸,这些维生素对维持免疫系统健康发挥重要作用。

动物实验也表明白蘑菇

具有抗病毒、抗菌、抗肿瘤的作用。

牡蛎。

牡蛎中含有矿物质锌。男性不育与体内锌含量偏低有关。锌还可以抗病毒,偏在学者还不能解释原因。但是目前已发现锌与免疫系统的若干功能有关,其中包括伤口愈合。

卷心菜。

卷心菜是富含谷胱甘肽(具有免疫增强功能)的一种植物。卷心菜很容易获得,而且不贵。把卷心菜加到汤里,慢慢炖,可以让抗氧化物释放入汤中,从而增加食物的营养价值。

杏仁。

一把杏仁可以增进你的免疫系统的抗压能力。1/4杯分量的杏仁含有的维生素E几乎占日需要量的一半,维生素E可以增加免疫力。杏仁含有的核黄素和烟酸、B族维生素同样有助于抗击压力。

葡萄柚。

葡萄柚富含维生

素C。而从食物中获得足够的维生素C以治疗感冒和流感,而不需要再补充。但是葡萄柚还含有大量的类黄酮——一种有助于增强免疫系统活力的自然化学物质。不喜欢葡萄柚的味道可换成橙子或橘子。

麦芽。

麦芽是小麦种子的一部分,可以营养小麦的幼苗,这说明其富含营养,包括锌、抗氧化物和B族维生素及其他一些重要维生素和矿物质。麦芽还含有纤维素、蛋白质和不饱和脂肪。因此人们在烘烤食物和烹饪时可以用麦芽替代部分面粉。

低脂酸奶。

每天一杯酸奶可以降低患感冒的几率。看看标签上写的活性益生菌,一些学者相信这些益生菌可以刺激免疫系统,从而抗感冒。酸奶还含有维生素D,最近研究发现维生素D水平过低容易增加罹患感冒和流感的几率。

(据《科技日报》)