



夏天不防暑， 秋天易高烧

“春伤于风，夏必泄瀉；夏伤于暑，秋必病疟；秋伤于湿，冬必咳嗽；冬伤于寒，春必病温。”这句话出自《伤寒杂病论》，说的是季节变化与疾病的关系。中医认为，各个季节的主气与人体五脏具有通应关系，如果不顺应自然的变化，就容易受邪气所伤，还会影响到下个季节的身体健康。

中华中医药学会医学博士匡宇说，春季多风，万物复苏，人体阳气开始生发、生长。中医认为，春季肝胆，因此在养生方面要注意保暖防风、顾护阳气、养肝护肝。春季被风邪所伤，立即发病是感冒；如果当时不发病，风邪存留在体内，到了夏季会导致脾胃运化失调，消化不良，出现腹泻。

夏季在五运属火，对应人体的心。夏季心火旺盛，会出现心烦、失眠等症状。同时，暑是夏季的主气，暑必夹杂湿。如果夏季被暑邪所伤，当时没发病，邪气潜伏在身体里，到了秋季遇到秋凉，就会招致疟疾，出现恶寒高热、口渴欲饮、穿上衣服热，脱掉衣服就冷，肌肤无汗，出完大汗烧才退。因此，夏季养心是关键，饮食宜清淡，注意静心养神，保证充足睡眠，运动量不宜过大，适度防暑降温，切忌贪凉，以免损伤阳气。

秋在人体主脾，秋季被湿邪所伤，如果立即发病，会出现食欲欠佳、腹泻等症状；若不立即发病，湿邪蓄于体内，日久郁而化热，等到冬季来临，外寒内热相搏，就容易伤肺，导致咳嗽等问题。因此，秋季养生调脾是关键。在饮食上，立秋之后应尽量少吃寒凉食物或生冷瓜果，脾胃虚寒者更应谨慎。

冬天是封藏阳气的季节，以便来年阳气的升发。如果冬季被寒邪所伤，当时未能发病，寒邪滞留体内，郁久生热，到了春季，就会导致温病，出现发热甚至高热、咽喉痛、咳嗽等。因此，冬季要注意防寒保暖、保护肾阳，尤其是要做好前胸、后背、腰部及下肢的保暖；可多吃一些高热量、高蛋白食物，如牛羊肉；睡前用热水泡脚，早睡早起，参加体育锻炼，增强抵抗力。

(据《生命时报》)

金山安全播报

山寨超级玛丽窃取隐私

金山手机毒霸全力查杀

怀旧的人一定忘不了超级玛丽，童年就是打着砖块长大的。在国内第三方安卓软件市场搜索超级玛丽，能找到20余款，其中多数为山寨版本。一旦安装，手机隐私就会被偷偷上传。金山手机毒霸安全专家指出，山寨版游戏软件大多会频繁弹出恶意广告，窃取隐私、消耗流量，对安卓游戏玩家威胁较大。

金山手机毒霸工程师从安卓软件市场下载了各个版本的山寨超级玛丽，发现至少六成是被打包篡改改过的山寨版本，这些山寨版超级玛丽中已被植入多个不同版本的恶意广告插件。金山毒霸安全专家建议用户小心下载第三方安卓软件市场提供的所谓破解版、汉化版游戏软件。如果在安装某个超级玛丽的游戏时发现需要过多申请权限，比如访问通讯录、电话、短信、GPS定位等高风险的权限，建议停止安装。



近日，“缺乏维生素B₂是疾病罪魁祸首”的消息在网上热传，专家说——

维生素B₂不能随便补

近日，一条“缺乏维生素B₂是疾病的罪魁祸首”的消息在网上热传，文章还建议人们要“及时、足量补充维生素B₂，即使过量补充，也会通过尿液排出体外，对人体没有任何副作用”。

对此，专家告诉我们，这种说法不科学，维生素B₂对于人体很重要，但是，如果把维生素B₂的缺乏当做疾病的罪魁祸首，就是以偏概全，是简单思维得出的不科学结论。

过量补充 也有副作用

武汉协和医学院营养科营养师蔡红琳认为，维生素B₂即使缺乏，也往往不是单一的缺乏，还会伴随其他B族营养素的缺乏，单纯维生素B₂缺乏的情况很少见。相反，有时不是因为维生素B₂缺乏引起的疾病或症状，而是各种疾病或症状造成维生素B₂吸收利用障碍而致缺乏。比如，机体感染、各种消化道溃疡、出血等问题，往往会造成维生素B₂的丢失甚至缺乏；蛋白质缺乏、营养不良时伴有维生素B₂吸收利用减少。

蔡红琳说，人体生理过程极其复杂，需要多种营养素的

支持，而且各种营养素的生理功能不同，机体的需求量也不同。这些营养素在体内相互影响，或相互促进吸收，或相互抵抗，不可能出现单一反应。过度强调一种营养素对身体的生理功能，就像过度强调机体需要某一种食物一样错误。

蔡红琳说，我们通常说的上火，就是口腔溃疡，是维生素B₂缺乏的临床症状之一，但其他B族维生素如B₆、烟酸的缺乏也可能导致口腔溃疡，所以只补充维生素B₂效果不明显。

蔡红琳还说，过量摄入维生素B₂会影响其他营养素的吸收或利用，长期过量摄入肯定会对机体造成危害。中国营养学会关于维生素B₂的推荐量为成年男性1.4mg/天，女性1.2mg/天，并非为无限量推荐。

精白米中维生素B₂ 只留下一成

正常情况下，从食物中摄入的维生素B₂就能满足人的需要。维生素B₂广泛存在于奶类、蛋类、肉类、动物内脏、谷类、蔬菜和水果等食物中(动物性食物里的含量高于植物性食物)。但现在食物中维生素B₂的含量不是太高，又有很多因素会导致其破坏丢失和利用不

良，所以维生素B₂是人们常会缺乏的一种维生素。

例如，食物的储存和加工不当，就会导致维生素B₂破坏和丢失。比如，淘米时维生素B₂等水溶性维生素会流失在水中，再吃捞饭丢弃米汤，会更多地流失维生素B₂；加碱烹调面粉制品时，也会加速维生素B₂的破坏。

粮谷类的维生素B₂主要存在于谷皮和胚芽中，碾磨加工可丢失一部分。如精白米中维生素B₂的保留率只有11%，小麦标准粉的保留率为35%，所以以精白米面里维生素B₂的含量大大减少。

另外，胃肠功能紊乱，如腹泻、感染性肠炎、过敏性肠综合征等可导致维生素B₂的缺乏。体内激素紊乱，如甲状腺激素紊乱可影响维生素B₂的利用。使用利尿剂和进行血液透析的病人，维生素B₂和其他水溶性维生素丢失增加。苯巴比妥类药物会增加维生素B₂的排泄。

维生素B₂对光很敏感，在光照条件下暴露于空气中会被快速氧化而失效。所以需要补充维生素B₂者，每次服药后要把瓶盖拧紧，并置于避光阴凉干燥处储存，在有效期内服用。

(据《扬子晚报》)

增强免疫力， 健康换季

这个季节正是流行感冒肆虐的时候，今年的情况更加严峻。其实，健康强壮的体魄才是对抗病菌的关键。

“并非多吃肉才可以有好身体。”美国加州大学洛杉矶分校人类营养中心副主任，康宝莱营养学院及营养咨询委员会成员苏珊·鲍尔曼博士认为，各式各样的新鲜蔬菜和水果才是最健康的饮食。何不在换季时尝试做一个“素食达人”？

素食有助健康的一大关键就是能够帮助人体提高免疫力。苏珊博士引用来自四届全美最佳医生得主大卫·赫伯博士的畅销书《多彩膳食全解码》中的观点：各色水果和蔬菜是最有效的抗氧化物质来源，而后者是增强人体免疫力的关键。

据苏珊博士的介绍，在我们体内的细胞中，需氧或氧化过程随时都在发生，这个过程也是正常新陈代谢的一部分。但是，若氧化作用未经遏制，会对体内细胞和组织造成破坏。特别在氧化过程会形成一种高活性分子——氧自由基，如果不对其予以控制，会对我们的DNA产生破坏。就像原本平滑坚固的铁，在空气中长时间与氧发生反应而氧化生锈一样。氧化导致的细胞损坏被认为是人体衰老并引发多种疾病的根源。所以，保持大量的抗氧化剂有助于降低这种氧化应激，从而帮助增强免疫功能。

各色蔬菜的抗氧化能力首先来自它们丰富的色彩：红的草莓、绿的西兰花、橙色的胡萝卜、紫色的葡萄……它们之所以能呈现出各种色彩，是因为这些有色物质可以保护植物免受大气中的氧化过程。而它们之所以看起来有颜色，是因为这些物质中的化学结构可以吸收可见光。换言之，这种化学性质可以中和自由基的损害。拿苹果为例，完整的苹果可以存放多日，但是一个切开的苹果，果肉部分很快就会氧化变成棕色。

除了有色物质可以帮助抗氧化，蔬果内还含有其他多种抗氧化剂，能帮助加强身体的“抗氧化剂防卫系统”。维生素C、E等都是常见的抗氧化物质。

美国《时代杂志》曾选出最具抗氧化能力的10种食物，其中番茄排名第一。苏珊博士尤其提醒，熟吃番茄更能使它的抗氧化能力加倍。此外，大蒜、葱姜等都是常见的优秀抗氧化食物，但因为为浓烈气味而不受人们喜欢。苏珊博士推荐了康宝莱强力大蒜素片，与其他大蒜素提取产品不同的是，强力大蒜素片除了含有优质的天然大蒜精华，还包括洋葱粉和生姜成分，提高免疫力的功能加倍。而且大蒜素片采用的是肠溶包衣技术，避免了对胃的刺激，也不会留下口腔异味，是补充抗氧化剂的绝佳选择。



初夏 根据体质 选水果

初夏是水果高产的季节，但是对于不同体质的人来说，并非所有水果都适合。所以在夏天吃水果的时候，要根据体质选择对身体有益的水果。

寒凉水果解燥热

夏天的水果多属于寒凉性的，比如各种瓜类。一般来说，实热体质的人夏天代谢旺盛，交感神经占优势，出汗多，经常脸色通红、口干舌燥、易烦躁、容易便秘，夏天特别喜欢吃凉的东西。所以，热性体质人群可以适当多吃一些寒凉性的水果。

但是，寒凉性水果不能多吃，否则对身体有害。比如，苹果味道甘甜，具有止泻、通便、

助消化的作用，经常吃可以使肌肤白嫩。但由于其中含有丰富的糖类和钾盐，食用过多会有损心、肾健康，像冠心病、心肌梗塞、肾炎及糖尿病患者都不能多食，而中气不足、精神疲劳的人倒可以当做滋补水果多吃一点。

像梨、柚子等水果，具有止咳、化痰、润肺、助消化的作用，但多吃容易造成肠胃功能紊乱，还可能引起牙痛、痔疮，甚至引起皮肤黄斑。因此，有胃病、胃寒的人最好少吃。

气虚、脾虚的人在选择西瓜、香蕉、芒果、梨和香蕉这几类寒凉性的水果时要特别谨慎，最好不要吃。气虚，一般是指中气不足、力气弱的人或孩童，这些人一般脸色比较苍白、体格瘦小、吃不下饭；而脾

虚，是说消化功能比较差，肠蠕动慢。

专家说，越吃寒凉的水果，越会降低肠胃蠕动，使肌肉无力，吃多了会因为消化不良而导致腹胀。因此，肠胃功能不好的老人和孩子，不太适合吃寒凉水果，如果真的很想吃，可以在午饭后、晚饭前少吃一点，不可过量。

夏日寒凉水果：西瓜、香蕉、奇异果、芒果、柿子、荸荠、甜瓜、柚子等。

适宜人群：实热体质。

温热水果补虚寒

虽说夏天寒凉性水果比较多，但像荔枝、桂圆、杏等温热性的水果也是很受人们欢迎的。尤其对于虚寒体质的人来说，他们气虚脾虚，基础代谢率低，体内产生的热量少，四肢即便在夏天也是冷的。相较而言，这类人群的面色比常人白，而且很少口渴，也不喜欢接触凉的东西，包括进空调房间。所以，温热的水果无疑是他们的补寒佳品。

不过，一般人大热天吃太多温热的水果很容易上火。比如，荔枝中含有降糖成分，多吃会出现低糖反应。而对于热性体质的人，由于本身就精力充沛、晚上不易入眠，再加上代谢率偏高，所以更不能吃温热水果。另外，正在发烧或某器官正在发炎的孩童也尽量避免食用。

夏日温热水果：荔枝、桃、龙眼、番石榴、樱桃、椰子、榴莲、杏等。

适宜人群：虚寒体质。

(据《科技日报》)