

选对应季蔬果，初夏吃出健康

小满节气后，随着气温升高，人体排汗量增加，矿物质流失严重。此时，富含维生素、矿物质以及膳食纤维的蔬果，成了当仁不让的“饮食王道”。面对市面上形形色色的应季蔬果，应该怎样选择才能吃得营养而健康呢？

熬夜患者可多吃番茄

《本草纲目》中记载，番茄算是药食两用的食材，它味甘酸，性偏微寒，因而对胃口不好及体质较热的人极其适宜。从膳食的角度上来说，颜色较红的番茄所包含的营养特点是众食材中的佼佼者。

江苏省人民医院营养科主任李群介绍，番茄中维生素C的含量较高，β胡萝卜素亦可于体内转化为维生素A，有利于干眼症患者病情好转，对于摄入肉类及零食过多、经常熬夜的人群来说，食用膳食纤维含量丰富的番茄还可以起到排毒、润肠、通便的作用。

胡萝卜是“美容圣品”

拥有光滑、水嫩、白皙的肌肤是许多女士的梦想，那么，怎么从食材中获得梦寐以求的美容效果呢？你可能不知道，一些蔬果对于改善皮肤问题有很大帮助。

李群说，餐桌上必不可少的一样食材应该就是胡萝卜了。同番茄一样，胡萝卜中的β胡萝卜素含量很高，进入人体内可自行转化为维生素A，除了能增强免疫力外，还可明目、益肝，对改善痘痘肌肤等也有很大功效。另外，由于胡萝卜有益于骨骼发育，处于生长发育阶段的儿童更应多多食用。

茄子有助于降“三高”

蔬菜中，拥有丰富蛋白质，脂肪含量却较低的，应属茄瓜茄类的代表茄子。李群建议，在每周的餐桌上，茄子的“出镜率”至少应在2-3次。他介绍，茄子富含维生素P，它的作用是维护血管壁的弹性，因而对防止动脉硬化、增强毛细血管壁、预防心脑血管疾病有很大功效。此外，茄子籽中的维生素E也能起到降血脂及抗氧化的作用。

(据《科技日报》)



金山安全播报

金山手机毒霸报告： 安卓病毒呈快速增长

5月21日，金山手机毒霸发布2013第一季度安卓手机安全报告。报告显示，随着安卓设备成为移动互联网的主流操作系统，针对安卓系统的恶意程序呈大幅增长趋势。2013年前3个月，金山手机毒霸捕获的安卓病毒数量就是2012年全年的3倍，而2012年又是2011年的7.6倍。

安卓智能手机除了面临快速增长的病毒木马威胁外，受打包党(业内对安卓产业链中职业盗版组织的称呼)泛滥的影响，金山手机毒霸检测到超过10万个恶意广告软件，这些被植入恶意广告的软件总感染量达到惊人的8700万台次。

安卓用户对恶意广告深恶痛绝，有97%的安卓手机用户会选择使用金山手机毒霸禁止恶意广告软件的弹出行为。手机未root的用户也有90%会根据提示将植入恶意广告的山寨软件卸载或替换为安全的版本。



中高考前饮食重在清淡

提分“速成”保健品不靠谱

中考、高考快到了，不少考生家长急于寻找能帮助孩子考出好成绩的食品。营养专家提醒，能迅速为考生提升考分的“神奇食物”并不存在，考前这段时间考生饮食应以安全为首，宜吃清淡的食物，避免吃不卫生、油腻的东西。

无论是考前多吃各种补品，还是喝一些所谓的保健品，这些“偏方”并不能帮助考生得到更多的考分。

上海同济大学附属东方医院营养科主任谢良民教授说，饮食和智力发育是一个长期的关系，多吃鱼类、虾类等富含不饱和脂肪酸、软磷脂的食物确实有益于智力发育，但需要较长的时间，“速成”的食品并不存在。因此，家长在为

孩子选择食品时，不要相信提分“速成”保健品。

如何才能让考生顺利度过紧张的冲刺和考试阶段呢？对此，谢良民教授建议家长们给予考生合理的饮食。他表示，在饮食方面，虽然没有“速成”之说，但吃饭的技巧还是有的。“最关键的是保证食物的安全卫生，如果考生因为吃了不卫生的食物出现腹泻等问题，会消耗其体力，加剧紧张情绪，成为考场上的干扰因素。”谢良民说。

清淡不油腻是家长们最需要注意的。消化脂肪较高的食品过程慢，容易造成大脑缺血缺氧，谢良民说，“这样人就会觉得昏昏沉沉的，不利于复习和考场发挥。”

此外，谢良民教授还给考生们开了一个菜单。他建议早餐要“干湿结合”，如牛奶加面包、粥加包子，也可以吃火腿、白煮蛋之类的优质蛋白类食品。但需要提醒的是，家长们不要给孩子买小摊上的早点。午餐和晚餐都应当以清淡的菜肴为主，其中，午餐一定要吃饱。

除了合理的饮食，谢良民教授建议考生在最后的冲刺阶段注意劳逸结合，保证充足的睡眠。“除了夜间要有充足睡眠外，考前这段时间，有条件的，每天午餐后、考前一小时可进行短暂午睡，下午考完后也可以先睡一会，或者听听音乐，不要急于复习。”

(据《新民晚报》)

坐得久、受冷风、动作猛、姿势歪、床具硬

脊椎最怕五件事

我们的一举一动都离不开脊椎，而一些不经意间的动作，也在无形中伤害脊椎。在一些国家，脊椎保健和常规免疫、口腔检查等一样发达，日本甚至将定期对中小学生进行脊柱检测与纠正纳入法规。

中国工程院院士、北京协和医院骨科主任邱贵兴教授呼吁，脊椎病和人的生活方式关系密切，我们不能总是被动地受它的困扰，应该主动出击。那么，该如何保养脊椎，避免伤害呢？

脊椎最怕久坐。邱贵兴教授说，人在久坐时，腰部承受的压力大，颈椎处于前倾的姿势，这很容易导致脊椎疲劳。大部分的腰椎病都是久坐出来的，约有35%的长期慢性腰痛最终发展为腰椎间盘突出。他建议，每隔45分钟就起来活动5-10分钟，活动一下、远眺等都可以。当然，长期站着的人也要偶尔坐下来，同一个姿势不能保持太长时间。

脊椎最怕冷。专家说，每当天气转凉的时候，脊椎病人就有增加的趋势。这是因为寒冷会导致脊椎的韧带、肌肉僵硬，影响血液循环，进而损伤脊椎。而在炎热的夏天，由于空调、风扇用得太多，也需要引起注意。他提醒，用风扇时，别让风对着颈部、腰部吹；身处空调房时，除了不要将温度调得过低，也要时刻注意这两处的保暖，备好围巾和衣服。

脊椎最怕猛。动作幅度太大，很容易导致脊椎严重受损。一定要避免为方便而“为难”脊椎，比如猛地一扭头、站着直接弯腰拿重物、够不着东西的时候拼命拉扯上半身等。脊椎需要我们温柔的呵护，拿重物时最好先下蹲然后再拿起，剧烈运动前一定要做好热身。

脊椎最怕歪。邱贵兴教授说，平衡和放松是脊椎的最爱，保持好的姿势是脊椎健康的基础。窝在沙发里、窝着头睡觉、斜躺着看电视、单肩背包等都会让脊椎不舒服。其他一些歪七扭八的姿势，也许会让你自我感觉很好，但是你可能没意识到，这种状况下肌肉很紧张，脊椎很受伤。此外，很多人认为打羽毛球对颈椎有利，其实它属于单侧运动，对颈椎并不好，建议中老年人不要做。

脊椎最怕卧具不合适。邱贵兴教授说，床垫、枕头等卧具如果不合适，脊椎就易受损。床垫不能太硬或太软；枕头高度应该是枕下去后与拳头差不多、形状为颈部稍高头部稍低的。此外，桌椅也非常关键，椅背最好有前凸设计，没有的话可在后腰部位放个小靠垫，帮助减轻腰部压力。桌子则最好选择前高后低、桌面倾斜的，以便减少工作时腰向前弯的程度。

(据人民网)

常吃甜食脖子黑、牛奶过量长痤疮、喝酒太多脸发胖

饮食对错写在脸上

脸是一面镜子，它既能反映出一个人的精神面貌，也能告诉你吃对了没有。英国皮肤基金会发言人塔比·莱斯利指出，面容是了解一个人生活习惯的窗口，包括一个人的饮食情况。近日，英国《每日邮报》为我们解析了这些面部特征，提醒人们调整饮食。

大胖脸

酒喝太多了

美容外科医生普拉格表示，酒精会给身体施压，促使身体产生皮质醇激素，这种激素能导致脸部的脂肪增加、水分滞留，造成脸部臃肿。酒精还会过度刺激腮腺，让腮腺看起来更大，脸看起来更圆。常喝酒的人如果想瘦脸，不妨戒酒或限酒，很快就能发现有明显的改善。此外，酒精中大量的糖分也不利于保养皮肤，容易造成面部下垂、失去弹性等问题。这些表现虽然在年轻时不会很明显，但过了40岁，问题就会逐渐显现出来。

脸色苍白

果蔬吃得太少

多吃果蔬会让人由内而外散发光彩。英国圣安德鲁斯大学的研究发现，每天吃三份果蔬能给皮肤补充自然的光泽，让面色看起来更健康红润。该研究主要负责人罗斯·怀特黑德指出，水果和蔬菜中的类胡萝卜素让胡萝

卜呈现橙色，让西红柿显出红色，人食用这些食物后，也会体现在皮肤上，制造光泽。此外，超重的人要想获得同样效果，需要吃更多的果蔬，因为类胡萝卜素是脂溶性的，能被脂肪吸收，所以等量的类胡萝卜素在胖人身上效果会打折。

脖子上有黑圈

甜食过量了

脖子上出现棕灰色的环形斑块，也称为黑棘皮病，可能预示着2型糖尿病，这一情况多与高糖和高碳水化合物饮食有关。人体在代谢这些糖分时，释放了大量胰岛素，导致色素沉着。症状起初并不明显，但如果没引起重视，就会散布于脖子周围，这一表现还可能发生在腋下。英国莫里斯顿医院的糖尿病专家指出，要去除这些斑块，减肥是最好的方法。

皮肤潮红

咖啡因摄入过多

过量喝咖啡会导致皮肤脱水，引起脸部泛红和干燥。如果每天喝咖啡超过3杯，就需要在喝咖啡的同时加喝一杯水，来抵消咖啡对身体的影响。经常不见阳光，身体无法合成足够的维生素D，也会导致皮肤变薄泛红。

酒渣鼻这种慢性病多从面部皮肤发红开始，也可能由

咖啡因、酒精和辛辣食物引起，因为这些食物会让血管膨胀，进而加重面部发红等症状。

嘴角有皱、干裂

果蔬补充不足

英国皮肤基金会发言人莱斯利指出，嘴角有皱、发干、破裂，都可能标志着维生素B的缺乏，同时，缺乏维生素C也能造成嘴唇干裂。因此，应多吃点含有维生素B的食物，如豌豆和全麦食品；多吃含维生素C高的食物，如橙子、辣椒等。

黑眼圈

吃得太素

贫血、缺铁会造成眼下发黑，也就是我们俗称的黑眼圈。在素食者中，这种情况更普遍，因为肉类是铁质的主要来源，缺铁会减缓皮肤的新陈代谢，让脸色看起来苍白，而眼下皮肤很薄，因缺铁而形成的青色血管在皮肤下就会显得发黑，造成黑眼圈。

此外，忽略对眼睛的保护，如不戴太阳镜，会加速眼周皱纹的形成；过度运动和节食会让面部干瘪、缺乏弹性；吸烟会损害牙龈中的血液供应，引起牙龈萎缩、苍白、粗糙。因此，养成良好的饮食及生活习惯，不仅会促进人体健康，也会让容貌更加动人。

(据《生命时报》)