

## 防秋燥

### 饮食“白+N”

秋燥是很多人会遇到的问题,人们在秋季饮食上也特别注意“润燥”。专家表示,秋季如果能多给自己制造些吃“白食”的机会,不但心情会更好,也能慢慢感觉到身体的抵抗力在增强。这里所说的吃“白食”,可不是白吃饭的意思,而是指秋天应该多吃白色的食物。

中医认为,白色归于肺,食物中凡为白色者,大多有补肺的作用。秋季多食用白色食物对肺有益,但是也别忽略搭配其他颜色的食物,这是因为,食物颜色越丰富,我们的营养越全面。

白+绿

代表:菠菜、芹菜、油菜等

绿叶菜热量低,富含维生素C、叶酸、维生素K等。深绿色蔬菜含有叶黄素,能保护视力,阻止老年黄斑变性,同时对预防心脏病和中风也很有效。

白+黄

代表:玉米、南瓜、黄色西葫芦、黄色甜椒等

黄色蔬菜给人以清香、脆嫩的感觉,大多富含类胡萝卜素,可延缓皮肤衰老,对肝脏也很有益处。其中,玉米作为蔬菜、主食,越来越受到人们喜爱。玉米可调中开胃、利尿消肿。将玉米和梨共同煮水饮用,有润肺、止咳效果,很适合支气管不好的人食用。

白+红

代表:番茄、胡萝卜、红辣椒等

红色的蔬菜大多有着顽强的生命力,能提高人们的食欲并能刺激神经系统的兴奋性。西红柿中含有的番茄红素有很强的抗氧化功能,能有效预防前列腺癌、肺癌。

白+黑

代表:黑芝麻、黑木耳等

黑色食品具有防癌、抗癌、抗氧化、抗衰老等功效。比如黑芝麻对延缓衰老、治疗白发有一定作用;黑豆可暖肠胃、明目活血、利水解毒;黑荞麦有消食化积、止汗之效;黑木耳有清肺益气、润燥滋补之效。

(据人民网)



### 金山安全播报

#### 收不到10086的短信是手机病毒作怪

使用Android操作系统的智能手机正在迅速普及,最近,一些用户发现自己收不到10086的短信,这种情况很可能是手机病毒拦截短信造成的。金山毒霸安全专家指出,近期截获多款专门感染Android手机的病毒,会拦截10086特服号发送的短信。

金山手机安全专家指出,最近截获的这些Android手机病毒会检测手机状态,当手机收到短信时病毒会抢先运行,如果发送号码含10086的短信,病毒就会将短信删除。这样用户就收不到10086的短信了。

手机病毒作者还可以通过给中毒手机发短信来远程控制中毒手机,其目的是订阅多个付费服务,用户会发现手机资费莫名其妙上升,却不能通过10086的短信来查询资费信息,只能联系营业厅查询账单。

国内销售的众多手机品牌(联想、华为、酷派、三星、MOTO等)大多使用Android系统,当手机用户在一些手机论坛或不知名的下载站下载非官方的Android应用程序时,遭遇病毒的可能性很大。金山手机安全专家建议,可以安装金山手机卫士来拦截此类病毒。



## 身体柔软不易得病

勉强够到脚尖,说明身体硬度相当于60多岁的老人

两腿直立弯下腰,你能够到自己的脚尖吗?千万别小看这一问题,它的答案与你的健康有着重要关系。

日本自然养生权威石原结实博士建议大家用这种方法判断一下自己的身体是否足够柔软。在他看来,被岁月偷走的不仅是我们的年龄,还有身体的柔软性,而“软”和“硬”是人体年轻和衰老、健康和 unhealthy 的重要标志。

### 警惕你的身体在变硬

“每天早晨醒来,觉得整个身体都硬邦邦的,难以舒展,甚至懒得起床。”白领小丘这样告诉记者。上大学时,她还是班里的运动健将,800米跑、篮球等样样都在比赛中拿过奖。“现在眼瞅着自己快32岁了,上个月去健身房练了一次瑜伽,发现很多简单的动作都做不来,腰部、腿部,肩膀处的关节就像上了锁一样。”

在石原结实看来,“软”和“硬”决定了一个人的“身体年龄”。有些人已经70多岁了,但整个身体富有弹性,动作能够保持轻柔的连续性,走起路来摆臂幅度和步幅都很大,看着就英姿飒爽。而很多年轻人20多岁,走起路来动作缺乏连续性,四肢显得非常僵硬,经常佝偻着腰,连立正的姿势都没法保持很久。

一般来说,随着年龄增长,身体会不断硬化,比如关节活动范围变窄,肌肉量减少,肌腱和韧带等无法伸展。北京体育大学副教授张一民指出,很多年轻人忽视了自己的身体在提前变硬。

那么,应该如何判断身体是否僵硬呢?他教给大家的方法是,做一个坐位体前屈测试:两腿伸直坐在地上,脚尖竖起垂直于地面,尝试以手够脚尖。一般来说,如果手能超过脚尖1掌的距离(15—20厘米),说明你的身体足够柔软;如果只能勉强碰到脚尖,或超过脚尖的距离,女性在6.7厘米以下,男性在0.5厘米以下,根据《2010国民体质监测公报》的数据显示,你的身体柔软度相当于65—69岁的老人。

### 僵硬带来多种危害

石原结实指出,僵硬至少会给身体带来以下几种危害:

1. 容易受伤。当大腿肌肉硬化时,一是让膝关节负荷增加,容易造成膝盖疼痛和活动障碍;二是让与之相连的腰大肌、股关节活动变得困难,让人无法大步行走,容易跌倒。专家说,跌倒发生的一刹那,如果身体柔软度好,就能迅速反应,不会对身体造成太大伤害;但身体僵硬的人则可能引起较严重的受伤甚至骨折。
2. 身体疼痛。很多年轻人经常腰痛、肩颈酸痛,这和身体的僵硬程度密切相关。身体硬化会导致血液循环缓慢,身体变“寒”。触摸那些疼痛的部位,通常都是又寒又硬的。
3. 畏寒畏冷。人体的热量约40%是由肌肉产生的。当肌肉衰退,硬化,血液循环恶化后,产生的热量会减少,导致体温降低。
4. 时常疲劳。当肌肉硬化时,分布在其中的毛细血管也会变硬,导致血液无法正常流

动。血液循环的一个重要作用就是输送营养物质和氧气,回收废旧物质。血液循环功能变差,人就容易觉得疲劳。

5. 体重增加。人体摄入的能量和脂肪需要通过肌肉运动燃烧。一旦肌肉僵硬,无法充分活动,就会导致新陈代谢功能下降,脂肪无法燃烧而积存下来。

### 伸展、保暖让身体更柔软

“身体的柔软度虽然和年龄有关,但更取决于人的生活方式。”高级健身教练王坤教大家几个让身体由硬变软的“秘诀”。

早晚10分钟的伸展运动。伸展运动可有效地消除僵硬,使肌肉恢复柔软。王坤推荐,久坐的人可以双腿分开站立,向上伸手,试图“触碰天空”。也可以站立,让整个身体下沉,试图用额头去触碰膝盖,使得大小腿后侧和后背充分伸展。此外,转颈、转肩、转脚腕都是很好的运动。

下午散步20分钟。下午4点到6点,是一天中体温最高、身体最温暖柔软的时候,此时散步可使身体充分舒展。走路时,一定要完全伸展背部,目视前方不要低头,让双臂充分摆动。

别让身体受寒。僵硬和受寒密不可分,尤其要避免下半身受寒。石原结实建议,畏寒的女性最好夏天也穿长裤,或者在办公室放个小毯子,工作时盖在腿上。冬天可以带上温暖但不紧绷的护膝和护腰,保证膝盖、腰腹不受寒。

(据《扬子晚报》)

## 缺营养,身体会报警

浑身没劲:需补维生素B<sub>12</sub>

疲劳、乏力、健忘、血压高,这些症状伴随着快节奏生活下的都市人,美国《预防》杂志最新报道,一旦出现这些衰老症状,第一要休息,第二就是及时补充营养。

1. 浑身没劲:需补维生素B<sub>12</sub>。美国长寿医学指导丹尼恩·弗罗格博士表示,疲劳是缺乏维生素B<sub>12</sub>的典型症状,常见于动物蛋白摄入过少的人群。建议每天吃两次脱脂奶制品,摄入85至110克瘦肉。富含维生素B<sub>12</sub>的食物包括鱼、牡蛎等海鲜,瘦牛肉、瘦猪肉、鸡肉及强化谷物等。
2. 关节疼痛:需补充锰和铜。美国俄克拉荷马州萨帕尔帕健康研究中心主任戴尔·彼得森博士表示,锰铜有助于保持骨骼灵活性。坚果、牛肉和菠菜含有大量锰和铜。

3. 健忘:要补欧米伽-3脂肪酸。美国亚利桑那大学综合医学中心主任安德鲁·威尔博士表示,欧米伽-3脂肪酸对大脑极为重要,摄入量不足会导致脑力下降,记忆力减退。日常饮食(尤其是加工食品)中只含有大量的欧米伽-6脂肪酸,因此必须摄入一定的欧米伽-3脂肪酸以保持平衡。首先,尽量减少精加工和加工食物的摄入量,烹饪使

用橄榄油或菜子油;其次,每周保证吃100克以上的三文鱼、青鱼、沙丁鱼等鱼类;再者,每天吃两三个核桃仁,每周吃5天;最后,每周4次,每次吃9至12粒杏仁。

4. 血压升高:要补钾。弗罗格博士表示,饮食中钾摄入过少会加重食盐对身体造成的毒副作用。大多数加工食品钠多而钾少。缺钾会导致血压上升,因此每天食盐摄入量应控制在5克以下,并多吃水果和蔬菜。美国农业部数据显示,富含钾的食物包括:土豆、番茄酱、香蕉、鱼类、家禽和奶制品等。

(据《生命时报》)

## 做做“赖床操”

### 懒中找健康

早上,明明闹钟已经响了,但就是不愿意起来,这通常被称为赖床。不过很多人不知道,经常赖床更年期也容易提前。也有专家表示,在赖床时做做“健身操”,可以为健康加分。

这是因为,如果一觉醒来马上起身,缺少从平静的状态向活动状态过渡的时间,有时会出现问题。因此,先赖一赖床,在床上做一点运动,既可以避免这些问题的出现,又可以增加一次健身机会。

#### 第一步:使劲伸懒腰——加速血液循环,缓解疲劳

先按照习惯,自然地伸伸懒腰,它的作用不可小觑。当机体疲劳时,血液循环减慢,呼吸减弱,血液和氧气供应不充分,大脑对此作出反应,通过自然的条件反射,指挥身体通过伸懒腰的动作,尽量伸展身体、扩张胸廓,靠全身肌肉的收缩和呼吸的加深,就可以使血液循环加速,促进氧气供应,疲劳就会得到缓解。

具体做法是:在自然伸懒腰后,将双手五指交叉,掌心向上置于头顶,脚尖交替伸直与上钩,四肢尽量伸展的同时,逐渐用力,轮流向左右转体,大约持续30秒钟。做这样一点改进,可以伸展身体、扩张胸廓,也有利于全身肌肉的收缩和呼吸的加深,对加速清醒也很有利。

#### 第二步:左右大扭身——缓解腰痛、颈背疼痛

现在睡软床的人越来越多,而床垫如果太软,容易造成腰肌劳损或腰椎疾病。而那些腰痛、腰椎间盘突出增生的患者,睡软床就更不妥了。作为一种弥补,可以在起床前,做一下“赖床第二式”,左右大扭身。

具体做法是:在强化伸懒腰结束后,左侧卧位,将左侧下肢伸直,把右腿下肢弯曲,从左腿上方跨过去,并尽量远离左腿置于床缘,双臂水平张开,并将上身向右侧尽量有节奏地扭转10~20次,在扭转到最大限度时,最后静止10秒钟。然后,交换方向成右侧卧位,重复做一次这个动作,可以加强腰背肌和颈肌的牵拉,并使各个方位的肌力恢复平衡,对预防或缓解腰痛、颈背疼痛有积极的意义。

#### 第三步:团身滚一滚——促使各部分肌力恢复平衡,缓解疲劳

左右扭完身子后,接着你还可以团身滚一滚,这样不仅可以促使各部位肌力恢复平衡,还有利于缓解疲劳。

具体做法是:在上面动作结束后,于仰卧位将身体团起来,尽量弯腰,双手抱膝或抱头,静止10秒钟,接着缓缓上下滚动10~20次。主要是促使各部分肌力恢复平衡,结束后,再重复使劲伸懒腰,这才起床。

(据光明网)