



健康生活习惯 可以修复 DNA

如何延缓衰老一直是人们关注的话题。美国一家健康杂志最近根据多项研究结果总结出抗衰老的七个方法,长期坚持可以延年益寿。其中,这项研究指出,健康的生活习惯可以修复 DNA。

1. 夫妻一起锻炼。一起散步可以增加夫妻交流的机会,一起打羽毛球有助于促进夫妻感情,运动有助于夫妻延年益寿。

2. 快步走避免孤独。研究发现,5分钟无法走完400米的人,早亡风险大大增加。快走的另一大收益是增加社交机会,避免孤独。

3. 少吃红肉。一项为期10年,涉及54万名美国人的研究发现,每天吃4盎司(约合113克)牛排或猪肉的人,早亡风险比每天吃肉少于1盎司(约合28.4克)的人至少高出30%。

4. 夫妻恩爱。美国密歇根大学完成的一项研究发现,照顾老伴的人在七年调查期内死亡风险降低36%。

5. 生活有目标。芝加哥拉什大学医学院研究人员对1200名老年参试者的调查发现,生活目标明确的老人比生活没有目标的老人死亡风险低50%。

6. 补充维生素D。美国叶史瓦大学爱因斯坦医学院一项新研究发现,维生素D摄入不足会导致早亡风险增加26%。

7. 健康的生活习惯可以修复DNA。获得2009年诺贝尔医学奖的伊丽莎白·布雷克本教授表示,健康的生活习惯有助于修复DNA,健康的生活方式包括多吃果蔬和全谷食物,每天散步30分钟,每周与朋友聊天一次等。

(据《生命时报》)

金山安全播报

流量劫持成网络经济毒瘤 商家被扣冤枉钱

近日,一些淘宝店主很郁闷,他们用“马甲”买自己的商品也被扣佣金。

金山毒霸分析发现,此类问题均为“淘宝客欺骗者”病毒感染所致,病毒强令所有交易支付佣金。这种欺诈程序给淘宝网和淘宝卖家制造了严重损失,已成网络经济毒瘤。金山毒霸安全专家指出,这个“淘宝客欺骗者”病毒专门劫持淘宝网搜索结果。当用户在淘宝网搜索商品时,它会自动跳转到淘宝客搜索推广s8.taobao.com。之后,交易卖家都要付出佣金,淘宝网也会因此多支付佣金,病毒作者成为最大受益者。

据金山毒霸云安全中心统计,此类“淘宝客欺骗者”病毒感染量在百万台左右,已对淘宝卖家和淘宝网的正常经营造成威胁。

金山毒霸已经将此病毒的相关情况和淘宝网官方沟通,联手打击病毒欺诈,维护正常的网购秩序。完全免费的金山毒霸2012猎豹版可成功拦截和清除“淘宝客欺骗者”病毒,避免网购时被钓鱼网址欺骗,或被网购木马强制交易。

“吃真正的食物”,是今年美国“食物日”的主题。美国科学与公众利益中心倡导“食物日”的初衷,就是希望人们能够找回最“自然”的饮食,吃天然的水果、蔬菜、肉类和谷物,从中获得满足,并重拾对“真正的食物”的喜悦。

其实,不仅饮食,在涉及养生的各个领域,一股回归自然的风潮在全球悄然兴起。

天然食物净化肠胃

现在,许多人吃着高盐高脂、过度加工的食品,喝着糖分严重超标并且有损牙齿的饮料,每天饱了肚子,身体却无法获得基本的营养。人类进食的目的,就是给身体提供足够的能量和营养物质。现在,我们摄入的能量大大超标,营养缺乏却日益严重,“吃饭”反而成了危害健康的杀手,导致每年百万人死于和饮食相关的糖尿病、心脏病、癌症等疾病。因此,鼓励人们购买新鲜的农产品,成了今年美国“食物日”的主题。



自从发现维生素以来,人们便把它认定为“维持生命的要素”。近几年,一股全民补充“维生素”的热潮呼啸而来。而越来越多的医学研究表明,补充维生素并不是越多越好,也不是绝对安全无害的。那么,究竟应该如何补充维生素呢?

过量补充维生素 会带来问题

人类必须从食物中摄取维生素C,才能维持健康。如果摄取不足的话,就容易患贫血、感冒、肝炎、心脏病、动脉硬化、癌症等。不过,凡事过犹不及,过量服用维生素也会带来问题。

比如,过量补充维生素C就会造成中毒,会导致腹泻、泌尿系统结石、溶血、免疫力低下、动脉硬化等。可见从有益到有害,从补品到毒品,很多时候就是“多一点”的事。

过去,医生们总习惯以增

吃天然食物、光脚挨冻

全球养生风潮回归天然

醒,年纪大或体弱的人,最好只在天气暖和的时候光脚。

偶尔挨饿,给肠胃做清洁。现在,让医学专家和营养学家最担心的却是现代人吃得太多了。中国营养学会理事长程义勇说:“吃到意犹未尽,就是最健康、舒服的状态。”中南大学湘雅医院营养科教授李惠明建议,平时经常在外就餐的人,不妨趁着周末让自己挨挨饿。可以拿出一两顿饭,只吃高纤维的杂粮粥、蔬菜,给肠道做一次大扫除。

光脚挨冻接近自然

除了在饮食上回归“真实食物”,日常养生方面,全球也掀起一股“复古”风潮。脱下鞋子让双脚接“地气”,远离温暖的房间让身体“挨冻”,告别过饱的肠胃在周末饿自己两顿……物资充足的时代,这些看似回归原始的生活,才是健康的真谛。

赤足,让双脚无拘无束。鞋的出现,让“行万里路”从奢望变成可能,但我们的双脚却再也见不到阳光。日本人认为,“脚是人的第二个心脏”,光脚是一种独特的养生方法。让双脚接触土地、阳光和空气,不仅能按摩脚底,对健康也是一种促进。北京东直门医院教授姜良铨提

醒,年纪大或体弱的人,最好只在天气暖和的时候光脚。

偶尔挨饿,给肠胃做清洁。现在,让医学专家和营养学家最担心的却是现代人吃得太多了。中国营养学会理事长程义勇说:“吃到意犹未尽,就是最健康、舒服的状态。”中南大学湘雅医院营养科教授李惠明建议,平时经常在外就餐的人,不妨趁着周末让自己挨挨饿。可以拿出一两顿饭,只吃高纤维的杂粮粥、蔬菜,给肠道做一次大扫除。

爬行,给心脏脊柱减负。老年病医学专家查尔沃在巴西圣保罗开办了一个“爬行俱乐部”。他说,行走会对脊椎等器官造成负担,多爬行可以减轻心脏和脊柱的垂直负荷,对颈腰部疾病、心血管病、痔疮、失眠都有改善效果。

挨冻,赶走疲劳找回抵抗力。室内的空调和暖气,让身体的寒热调节装置逐渐失灵。因此,适当挨冻可以消除疲劳,让人精神焕发。俄罗斯人爱在结冰的湖面冬泳,因为他们相信这是“强身健骨”的好方法。普通人可用温水洗完脸后,用冷水轻拍脸部,并用冷水清洗鼻腔,这也是自我保健的好方法。

(据人民网)

漂亮餐具可能 成健康隐形杀手

你家里的碗、勺、盘、锅都“健康”吗?这个问题可能很多人都没有注意到。现代人对生活质量要求比以往高很多,一套漂亮的餐具可能成为品位的象征。不过挑选不慎,漂亮餐具很可能成为危害健康的“隐形杀手”。

陶瓷:

拒绝内壁彩绘

健康威胁:陶瓷餐具内壁上的彩绘虽然色彩鲜亮,但彩釉中含有铅、汞、镉等重金属元素。其中,镉和铅容易引起肝脏或其他内脏中毒,汞则能引起肝、肾硬化。

健康忠告:选陶瓷餐具别太看重花纹图案,特别是不要用内壁带彩绘的碗盘。新买的餐具可以先放在醋里泡2-3个小时,以溶解彩釉中的有害物质。

不锈钢:

远离强酸碱食品

健康威胁:不锈钢的金属性很好,而且比其他金属更耐腐蚀。但是如果使用不当,不锈钢中的金属元素就会在人体中慢慢蓄积,达到一定量时就会危害人体健康。

健康忠告:在使用不锈钢餐具时要特别小心,不要长时间盛放强酸或强碱性的食品。不锈钢器皿也不宜用来煎熬中药。

不粘锅:

干烧煎炸会“放毒”

健康威胁:不粘锅的涂层在高温下会裂解,并释放出两种有毒物质,一种是氟氯碳,另一种是三氟化碳。前者对人的机体组织有害,而且会在体内聚集;后者有毒性,会损伤人的身体。

健康忠告:用不粘锅煮饭、烧汤等一般不会对人体产生危害,但如用来煎炸食品,就会存在一定的危害。这是因为,有些人喜欢把锅烧干后再加油,这样锅内温度会超过260℃,不粘锅就会“放毒”。

塑料瓶:

切勿当油瓶使用

健康威胁:油脂装在塑料容器中会产生化学作用,分解出有害物质,危害人体健康。

健康忠告:挑选塑料餐具时,应尽量选择无色无味且商品上标注了PE(聚乙烯)和PP(聚丙烯)字样的。平时应当避免把油装在普通的塑料瓶中。

(据《扬子晚报》)

维生素,从补品到毒品 就是多一点的事

强体力、预防感冒或开胃为由,给患者开大量的维生素,但现在在科学界开始怀疑维生素补充剂的真实作用。

美国的一项研究结果显示,男性每日大量补充维生素E,患前列腺癌的风险提高了17%。此外,服用β-胡萝卜素则会提高吸烟者患肺癌的风险。女性额外补充多种维生素则可能增加早逝的风险。但这一研究结果也遭到了一些人的质疑。

补充维生素 还得靠食补

其实,不管是建议还是劝阻服用维生素补充剂,目前都不存在充分的证据。但有一点可以明确的是,人们现在吃的新鲜水果和蔬菜越来越少了,而补充剂永远无法替代天然维生素。所以,我们要科学地补充维生素,避免维生素流失。

吸烟严重破坏维生素C。

10支香烟就能破坏人体内50至100毫克的维生素C,想要补充回来,就得像兔子一样使劲地吃掉一大堆的莴笋才行,而且还必须生吃,所以,千万别再吞云吐雾了。

苏打粉破坏维生素。你是不是觉得饭店里熬出的粥口感特别好?其实,这是因为加了食用苏打粉的缘故。口感虽好,可维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆却被破坏掉了。所以,还是亲自下厨吧。

切菜加醋防止维生素流失。切菜前在蔬菜中滴几滴醋,就能减少蔬菜在加工过程中维生素C的流失。

少吃自制冷冻蔬菜。在超市中购买的冷冻蔬菜一般是在零下60℃的低温中急速冰冻而成的,维生素流失的并不多。但是,家里冰箱的冷冻室最多也就在零下20℃,所以,自己制作出来的冷冻蔬菜中维生素含量就非常少了。

(据《光明日报》)