

健康新知

作息起居不妨顺应激素变化

醒后一小时吃早饭更健康

人们都知道,女性体内的性激素在一个月呈周期变化。其实,不论男女,所有激素在一天当中都有周期性变化。因此,日常生活不妨顺应激素的变化,从而获得健康。

早上6:00

睡眠相当于几个小时的饥饿状态。为了保存能量,人体内促进消化的瘦素和胰岛素水平会下降。

建议:

醒后一小时吃点东西。美国俄勒冈灵长类动物研究中心的迈克尔·考利博士说:“进食能刺激瘦素的分泌,促使身体开始消耗能量。”如果不想让饥饿感过早骚扰你,早餐要吃高蛋白和含高纤维的碳水化合物,比如两个煎蛋和一块全麦面包。

上午7:30

新陈代谢的“指挥官”——甲状腺此刻仍在“打盹”。由于你刚刚醒来,身体的能量消耗很低,甲状腺不会产生足够的激素来分解营养物质,燃烧脂肪。

建议:

晨起跑跑步。台湾研究表明,早起做有氧运动能提高甲状腺素的分泌水平。这些激素会在血液中保持数小时,让你的新陈代谢得到显著改善。

中午12:00

此时男性的睾酮比清晨醒来时下降,同时人生长激素释放多肽开始分泌。

建议:

吃饭时讨论问题。当睾酮激素

水平比较高时,大脑更适合于需要独立思考、集中精力的工作,如写作、整理报告。当该激素水平降低时,人的情绪不容易激动,思维更理智,更适合与他人讨论问题。

下午3:00

还有几个小时才下班,而疲惫感早已袭上心头。美国俄勒冈健康与科技大学的杰瑞·雅诺斯基博士说:“在这个时候人们的记忆力会变差,情绪也会很糟糕。”

建议:

做点有挑战性的事情,比如花10分钟玩玩填字或数独游戏。雅诺斯基博士称,竞争性的活动会刺激身体产生更多的睾酮。

晚上7:00

如果你想放松一下,和爱人亲



晚上11:00

电视光线会阻止大脑产生促进睡眠的褪黑素。如果迟迟不睡,人生长激素释放多肽就会大量产生,这个时候你极有可能开始大吃。

建议:

入睡前30分钟关掉电视。为了防止失眠,晚上刷牙前吃点胡桃。研究发现,胡桃能显著增加人体内的褪黑素水平。

据《扬子晚报》



也许你已经意识到,现在的生活环境不比以往了,健康“杀手”随处可见。为了守住最后的堡垒——家,必须采取“严厉手段”:买回来的菜使劲地泡,外面穿的衣服回家后立刻换掉,家里的地板、家具一律要绿色环保产品。

可是,你也许还没有意识到,你一边热火朝天地筑起防御“堡垒”的时候,一边可能随随便便就把“毒品”带回了家。

清点家庭常见致癌物

●查看卧室

到你的卧室里看看吧。你的化妆台上一定放着不少化妆品,可是化妆品中的甲醛、树脂会损害眼睛;爽身粉、脂粉中含有滑石,是一种致癌物质。衣柜里可能也少不了弹力紧身衣、尼龙裤,尼龙袜,尼龙聚酯类合成纤维织物经人体加温后,可释放出微量的“塑料单体”。衣服加工时加入的松软剂、气溶胶及抗静电剂等也都对人体有潜在的危害。

你经常去干洗店吗?确实省事又干净,而且能保护衣服。不过服装干洗剂、除渍剂含有过氧乙炔,对人的肝脏和骨髓的造血功能均有损害。

●查看书房

书房里的“毒品”也不少。涂改剂、墨水清除剂、打印修改液用起来很方便,可是这些化

学制剂中一般都含有苯和汞等毒性化学物质,会刺激肾上腺素过多地分泌,并提高心脏对肾上腺素的敏感性,致使心跳加快,无规律,严重者可发生急性心脏病,甚至死亡。

●查看厨房



厨房里肯定少不了各种洗涤用品。注意到你的手变得粗糙了吗?因为洗涤用品中所含的表面活性剂、助洗剂及其他的化学添加剂能破坏皮肤表面的油性保护层,对皮肤造成腐蚀和伤害。洗涤剂中的化学成分对头发及人体的其他器官也有不同程度侵害。残留

在碗、盘子上的洗涤剂对家人的健康更是个威胁。

另外,也许你还习惯把各种不同的清洁剂混在一起用,以加强去污效果。可是,家用清洗剂的呈酸性,有的呈碱性,混合时可能会发生化学反应,如用洁厕剂除垢时可能产生刺激性的氨气或氨水,当氨水与具有漂白功效的清洁剂混合时容易产生有毒的氯氨气体,过量吸入后将导致肺部严重发炎及肺积水。

●查看卫生间

卫生间里可能放了一两瓶杀虫剂、空气清新剂。如果你在用了杀虫剂后感到精神抑郁、头痛、头昏或有类似流感症状,那么,考虑一下杀虫剂中毒的可能。如果胸闷、乏力、眼鼻刺痛,拿掉那个正在散发芳香的空气清新剂,看看会不会好点。

张步乐

南瓜护心 柚子防癌 栗子强身

冬天特有的好食物

传统养生观念讲究“不时,不食”,因此,应季食物一向被认为是健康首选。近日,美国福克斯新闻网推荐了6种冬季“特产”,让这些食物陪您健康过冬。

南瓜:南瓜是冬季蔬菜中“多才多艺”的一种,蒸烤、炒菜、煲汤均可。它鲜艳的橙色源于其富含的β胡萝卜素,这种强抗氧化剂有助于预防心脏病和癌症。

柚子:酸甜多汁的柚子被称为冬日“完美水果”。柚子不仅富含维生素C,还含有番茄红素,这两种营养素都是强效抗氧化剂,有抗癌功效。

西兰花:西兰花能提供维生素A、C、K和叶酸,以及人体必需的矿物质钙、锰和铁。它富含叶黄素,可以保护眼睛,预防白内障和黄斑变性。

萝卜缨:在欧美国家,医生们常会嘱咐萝卜要带着“叶”吃。这是因为,一份凉拌萝卜缨就能完全满足人体每日所需的维生素A和K,以及55%的维生素C和27%的叶酸、10%的钙和锰。

红薯:红薯比同属根茎类的土豆营养更胜一筹。1个中等大小的红薯就含有约4克的膳食纤维和约2克的植物性蛋白。而且,红薯只有很低的热量,几乎不含脂肪。

栗子:栗子是可以陪伴一冬的健康干果。一方面,它富含B族维生素和钾、铜、锰等矿物质,能强健身体。栗子还是坚果中唯一含维生素C的,是感冒和流感盛行时的必备零食。

(据人民网)

金山安全播报

小心木马劫持网购用户

近日,金山网络安全中心截获一款名为“麻雀”的木马,该木马借助一款小游戏“台湾麻将”传播。当用户准备访问淘宝、当当、京东等网络商城时,木马程序会将用户劫持至黑客自己的网店推广平台,从而赚取推广费用。

金山网络安全中心数据显示,截至2011年1月12日,已有超过2万网友受到“麻雀”木马影响,且有迅速蔓延之势,金山卫士可彻底查杀该木马。

面对日益严峻的网购安全威胁,金山网络安全专家建议广大网民,最好收藏常去的银行网站、在线购物网站,避免从陌生的邮件或聊天工具收到的网站链接点击进入;安装如永久免费的金山毒霸等专业安全软件保护电脑安全。