



美国最新研究发现——

午睡有助于降低血压

美国一项最新研究发现,如果工作压力大使你的血压升高,不妨在中午午睡片刻,这样会有助于降低血压。

这项研究是美国阿勒格尼学院的研究人员完成的,研究涉及85名身体健康但精神压力较大的大学生。研究人员对这些大学生进行了精神压力测试,然后将他们分成两组,一组每天可以午睡约1小时,另一组没有午睡。

结果发现,尽管所有大学生在接受精神压力测试时,血压和脉搏跳动都有所增加,但对午睡了至少45分钟的大学生来说,他们的平均血压要低于没有午睡的大学生。

研究人员指出,午睡有助降低因压力大而产生的高血压,从而起到维护心血管健康的作用。这一研究成果刊登在新一期《国际行为医学期刊》上。

美国新一期《高血压》杂志刊登的一项最新研究显示,喝太多含糖饮料与吃盐太多一样,也会增加高血压风险,同时具有这两种习惯的人患高血压风险更大。

英国帝国理工学院的研究人员和国际同行在报告中说,他们调查了英美多地约2700人的生活习惯和健康数据。结果显示,喝太多含糖饮料者的血压明显偏高。每天多喝一罐含糖可乐的人,其收缩压平均增加1.6毫米汞柱,舒张压增加0.8毫米汞柱。

研究人员分析,含糖饮料会增加尿酸的含量,而尿酸会降低一氧化氮的含量,一氧化氮又具有舒张血管的作用,因此喝含糖饮料最终会引起血压上升。

(据人民网)

辐射在生活中无处不在

六类食物帮你防辐射

辐射在我们生活中是无处不在的,计算机、电磁炉、微波炉给生活带来了无数便利,但因此而产生的辐射也让人们备受困扰。如何能远离辐射危害呢?不妨让食物助我们一臂之力。



- 抗辐射武器一：**番茄红素**

代表:番茄、西瓜等红色水果。

番茄红素在很多红色水果中都有,以番茄中的含量最高。番茄红素是迄今为止所发现的抗氧化能力最强的类胡萝卜素,它的抗氧化能力是维生素E的100倍,具有极强的清除自由基的能力,有抗辐射、预防心脑血管疾病、提高免疫力、延缓衰老等功效,有植物黄金之称。

抗辐射武器二：**维生素E、维生素C**

代表:各种豆类、橄榄油、葵花子油;芥菜、卷心菜、萝卜等十字花科蔬菜;鲜枣、橘子、猕猴桃等新鲜水果。

各种豆类、橄榄油、葵花子油和十字花科蔬菜富含维生素E,而鲜枣、橘子、猕猴桃等水
- 果富含维生素C,维生素E和维生素C都属于抗氧化维生素,具有抗氧化活性,可以减轻电脑辐射导致的过氧化反应,就像给我们的皮肤穿上了一层“防辐射衣”,从而减轻皮肤损害。

此外,新鲜的蔬果具有抗辐射作用,还在于它们可使血液呈碱性,溶解沉淀于细胞内的毒素,使之随尿液排泄掉。

抗辐射武器三：**维生素A、胡萝卜素**

代表:鱼肝油、动物肝脏;鸡肉、蛋黄;西兰花、胡萝卜、菠菜等。

此类食品富含维生素A和胡萝卜素,能很好地保护眼睛。天然胡萝卜素是一种强有力的抗氧化剂,能有效保护人体细胞免受损害,从而避免细胞发生癌变。长期食用胡萝卜,能使人体少受辐射和超量紫外线照射的损害。目前国外还将天然

- 胡萝卜素用于化妆品中,发挥其防辐射,保护、滋润皮肤和抗衰老作用。

抗辐射武器四：**硒**

代表:芝麻、麦芽和黄芪;酵母、蛋类、啤酒;龙虾、金枪鱼等海产品;大蒜、蘑菇等。

微量元素硒具有抗氧化的作用,它是通过阻断身体过氧化反应而起到抗辐射、延缓衰老的作用。含硒丰富的食物首推芝麻、麦芽和黄芪。

抗辐射武器五：**脂多糖、维生素A原**

代表:绿茶、绿豆等。

如果不习惯喝绿茶,菊花茶也同样有效。现代医学研究证实,绿豆、绿茶中含脂多糖、维生素A原能帮助排泄体内毒物、加速新陈代谢,可有效抵抗
- 各种形式污染。

抗辐射武器六：**胶原弹性物质**

代表:海带、紫菜;动物的皮肤、骨髓。

这一类食品的代表有海带、紫菜、海参,动物的皮肤、骨髓等,海带是放射性物质的克星,可减轻同位素、射线对机体免疫功能的损害,并抑制免疫细胞的凋亡而具有抗辐射作用。

此外,海带还是人体内的“清洁剂”,它是一种碱性食物,有利于保持身体处于弱碱性的环境。海带中含有的胶质、动物皮肤、脊髓中的胶原物质都有一种黏附作用,它可以把体内的放射性物质黏附出来排出体外,而且其中动物皮肤所蕴含的弹性物质还具有修复受损肌肤的功能。

(据《扬子晚报》)

当心ipad影响你的睡眠

日前,美国媒体以“睡眠有问题,也许是你的ipad惹的祸”为题,报道了科学家J·D·Moyer的体验。他关闭了一切通讯数码设备,每晚9点左右就入睡,天亮时自然醒来,觉得全身舒畅。

据了解,光线会打扰睡眠模式并恶化已有的失眠症状,iPad和笔记本电脑对睡眠的害处,比卧室里的电视、灯管更大。这是因为ipad自身发光,离眼睛非常近,强光将直接、集中照入人眼中。

“如果你临睡前使用ipad、智能手机或笔记本电脑,它们发出的光线足以刺激大脑,使得大脑处于清醒状态,这样就延迟了入睡时间。并且,它会影响你的生物钟规律。”美国西北大学睡眠和生物医学研究中心负责人、脑神经科学教授Phyllis Zee说。

对失眠者来说,仅关闭电脑和iPad是不够的,想要一个好睡眠,就要让自己的卧室彻底黑暗,晚上去卫生间也不要开灯,以免扰乱褪黑激素的分泌,影响睡眠质量。

还有学者说,人体在晚上9点到10点开始分泌大量褪黑激素,而有了亮光,分泌的数量就会大大减少,而这种激素对于抗癌功能十分重要。睡不好觉,意味着各器官各系统都容易出现功能障碍。

(据《新京报》)

金山安全播报病毒集团盯上团购专家提四点防范建议

3月15日,央视“3·15晚会”对时下热门的团购欺诈行为进行了曝光,并引发网民对团购安全的广泛关注。金山毒霸安全专家李铁军表示,眼下已经有一些病毒集团制作钓鱼网站用于团购诈骗,网民们在上网参与团购时需谨慎小心。

为此,金山毒霸安全专家建议广大网民从以下四点保障团购过程安全:

- 1.尽量到一些知名的团购网站进行消费,切忌贪图便宜而误入骗子的陷阱。
- 2.登录团购网站前,仔细辨别网址是否正确,将常用团购网站的网址收藏在收藏夹内,或利用金山网购保镖提供的安全团购导航等页面登录团购网站。
- 3.交易过程中,如果对对方发送exe、pif、scr等扩展名的可执行文件,千万不要接收,以免感染网购木马。
- 4.安装专业的安全软件,如永久免费的金山毒霸,内置“网购保镖”功能,全面护航网购消费。

开心微笑可以加速减肥

研究发现,每天微笑10至15分钟可消耗50千卡的热量

近日,美国研究人员发现,10分钟到15分钟的开心微笑,可以“燃烧”掉体内相当于一块大巧克力所含的热量。

为进行此项研究,美国范德比尔特大学的研究人员将90名志愿者安排在一个特制的房间里,这个房间可以检测出人们消耗的氧气量和呼吸排放出的二氧化碳量。这是测量人体能量消耗情况的最好办法。

研究人员要求志愿者们不要说话,也不要走动,只能坐在椅子上看电视。范德比尔特大学研究员马切伊布舒斯基说:“最初给志愿者们看一些非常无聊的风光片。在此期间,我们测量了他们在休息状态下的新陈代谢率。”

此后,研究人员给他们播放了5段喜剧片段,每段持续约10分钟。喜剧片使志愿者们大笑不止。同时给他们检测了心率、呼吸状态等,并与休息状态下

的数据进行比较。结果发现,他们在大笑状态下比严肃状态下多消耗了20%的热量。

研究人员计算,如果每天开心微笑10分钟到15分钟,可以消耗50千卡的热量。这意味着每年就可以减肥2公斤。

(据《新民晚报》)