

夏季睡眠不足易发“无名火”

多吃当季蔬果、睡足觉可以灭“心火”

夏季常跟“火热”二字相联系,骄阳似火,许多人心中也容易蹿起一把“无名火”,常有按捺不住的暴躁情绪。广东省中医院心理睡眠科主任李艳解释,天气过热,容易让人缺乏耐心,这是夏季人们容易发火的原因之一,而睡眠时间不足也会引起你心中的那把火。

高温缺觉

人更易暴躁

据了解,温度会影响人的情绪调节中枢,比如,严冬时节人们会变得懒言少语,夏季人会烦躁易怒。

研究发现,当气温较高或有暖流入侵时,精神病人往往无法

入睡,叫喊骂人,摔打东西的情况显著增加,正常人也会有程度不同的情绪变化。令人心情最舒畅的温度是20℃至22℃,当气温超过34℃时,人的心情容易焦躁不安,甚至产生过激行为。

此外,睡眠不足,睡眠质量下降,也会严重地影响情绪。李艳表示,夏季日照时间变长,相对而言晚上睡觉的时间会变短,而天热又常常让人睡不着觉。加上一到夏季,许多人的“夜生活”也明显丰富起来,而睡眠不足会干扰人体生物节律,造成内分泌紊乱,影响情绪。

李艳说,从中医的角度看,阳气过剩,则心火旺。热天阳气升发,人的精力较充沛,因而做事强度偏大。如此一来,身体消耗便更大,人容易疲劳,休息不够则更容

易出现暴躁情绪。

要“灭火”,不妨先想想看你的问题出在哪里,是不是耽误了睡眠,缺觉让你变得焦躁?你“下火”的秘诀就是饱饱睡一觉,睡好了人心情就能好转。

“灭火”多吃

当季蔬果

那么,“脾气大”是否适合喝凉茶下火呢?饮食得当也能帮助控制脾气。李艳认为,夏季养生要以“养阴”为主,以去虚火,大家如果有眼干、生津不足、口干等症,可以多吃淮山、沙参、玉竹、枸杞子、麦冬、银耳、马蹄、雪梨、莲藕、山药这类滋阴的食物。此外,夏季非常适合吃些应季蔬果。比如,李

子、杨梅、荔枝等,应季蔬果最能满足身体的当季需求。

而鸡骨草、夏枯草、鱼腥草等“下火凉茶”更适合身体强壮“上实火”的年轻人,这类人有口舌生疮、长痘多油等特征。此外,选凉茶也得对症,如果自己无法把握体征,最好先请中医师指导。

好心情

可灭“心火”

广州市中医医院内科医师高三德介绍,中医“五行”学说认为“心属火”,夏季与心相应,暑热易使人汗流不止,汗为心之液,出汗太多容易伤心,使心情烦躁,情绪失常。所以,夏季当养心,从立夏到小暑这段时间重在养心。

夏季要及时补充水分,避免过多出汗;在饮食方面,要少吃热性的食物,平时可以多吃番茄、苹果、桑葚、枸杞、胡萝卜、牛肉等红色食物。

(据《光明日报》)

放在车里“晒太阳”的瓶装水会致癌吗?

炎炎夏日,有车一族经常在后备箱放一箱矿泉水,瓶装水在高温和相对密封的空间内不断地被加热和冷却。

“放在汽车里的瓶装水有害妇女健康”这则消息最早来自于2007年在美国盛传的病毒邮件。2007年6月,国际瓶装水协会发表声明称:“目前尚无研究证明瓶装水容器在热环境(如高温汽车)中会析出任何可能导致乳腺癌或其他疾病的化学物质。那些传闻只是为了迷惑公众。”

那么,放在汽车后备箱里,不断被“加热”的瓶装水,究竟能不能喝?

在后备箱放一箱矿泉水被很多有车一族认为是理所当然的事。车主李女士表示,放在后备箱的矿泉水水瓶内会有些蒸汽,有时候水喝起来还是温温的。但对于车里的瓶装水到底能不能喝,是否真的会致癌,车主们均较少关注或者压根不清楚。

最近微博上流传着一则消息:“不要喝放在汽车里的瓶装水”,有个朋友的母亲最近才被诊断出乳腺癌。医生告诉她:女性不应该喝放在汽车里的瓶装水。热能和塑料瓶子两者遇在一起就会产生化学物质,而这将会导致人们罹患乳腺癌。在此提醒广大女性朋友要小心并且千万不要喝放在车子里的瓶装水。”这个消息一出,立即引发近5万名微博网友的转发评论。

据悉,“放在汽车里的瓶装水有害妇女健康”这则消息最早来自于2007年在美国盛传的病毒邮件。2007年6月,国际瓶装水协会发表声明称:“目前尚无研究证明瓶装水容器在热环境(如高温汽车)中会析出任何可能导致乳腺癌或其他疾病的化学物质。那些病毒邮件和传闻只是为了迷惑公众。”

那么,在后备箱里不断被“加热”的瓶装水,究竟能不能喝?

高温储存

对水质不好

如同饮水机中的水不断被

加热,夏天汽车后备箱里的瓶装水也在太阳的暴晒下被反复加热,一般来说温度也能达到50℃至60℃,在这样的环境下,其水质是否会发生变化呢?

对此,清华大学环境与工程系饮用水安全研究所张晓健教授表示:“在较高的环境温度下,任何食品都不适合保存。虽然我们没有进行过相关的实验,但从概念上来说,喝高温条件下储存的水,对健康不利。”

“高温容易滋生细菌。虽然是密封的瓶装水,但也不排除水中有残留的微生物。如果瓶装水被不断加热,其中残留的细菌就会繁衍,人们饮用后可能会造成不适、腹泻等,甚至产生致癌的物质。”张晓健说,“当然,这主要和食品生产、包装行业的卫生安全有关。一般来说,经过检测、有卫生许可批件的食品是没有问题的。”

矿泉水超过70℃

对人体有害

查询资料,笔者了解到每个塑料瓶在底部都有一个数字(它是一个带箭头的三角形,三角形里面有一个数字)。如果数字在“5”或以上就可以循环再用,数字愈大愈安全。如果小于5或者没有数字,就表示该塑料瓶不能再利用或加热使用。一般泡茶的塑料耐热杯底部标示为5,但是一般矿泉水瓶底部标示为1,所以最好不要将其加

热或放在汽车内“晒太阳”。

除了水质本身,塑料包装也会影响到瓶装水的健康饮用。国际食品包装协会常务副会长董金狮表示:“合格的矿泉水瓶是用合成塑料PET塑料制成,包装公司在制作过程中要添加各种助剂,如抗老化剂、抗氧化剂、催化剂等。一般矿泉水瓶是不耐高温的,温度超过70℃时,瓶子会发生物理变形。”

“按照国家规定的标准,这些添加助剂是允许存留的。但是,人体长期饮用瓶装水,‘残留’就变成了‘累积’。有些塑料瓶中含有聚乙烯、聚丙烯及微量的催化剂等成分,聚乙烯一旦受到高温或被酸性溶液腐蚀,就会慢慢溶解并释放出一种有害人体健康的低分子物质。”董金狮介绍。

还有专家说,“如果汽车后备箱里的温度超过70℃,矿泉水瓶容易发生老化,有害人体健康的物质就会加速溶解到水中,而水中的溶解氧则会挥发,这也就是为什么暴晒后的瓶装水会发苦的原因。饮用这样的水是有危害的,可能影响到人体的肝脏、肾脏、神经系统,甚至是免疫系统等。”

少喝“加热”后的

瓶装水

为了避免水质变化影响



哈佛大学研究发现:

炸薯条最增肥

近日,哈佛大学的一个研究小组在《新英格兰医学杂志》上发表研究报告指出,人们在挑选食物时不能仅看食物的热量,应该重视食品品种的选择,这是保持健康体重的关键。

科学家对12万名美国人的生活方式进行了长达20年的跟踪分析,观察他们的饮食、从事的锻炼活动和睡眠习惯等,从而确定了一些最容易让人发胖的食品。

在研究之初,这些研究对象的体重都很正常。之后每4年体重平均大约增长1.59公斤,到20年后,他们的体重平均增加了7.6公斤。

研究结果指出,对健康生活最不利的食品是炸薯条。每天仅摄入28克的炸薯条,就会造成人的体重在4年内增长0.76公斤。其次是马铃薯(0.58公斤)、含糖饮料(0.45公斤)、未加工的畜肉(0.43公斤)、加工肉类(0.42公斤),以及糖果和甜点(0.19公斤)。

在研究期间,体重下降或保持不变的人都很少会吃加工过的食品。因此,专家建议,应多吃水果、蔬菜、麦片、坚果和酸奶。想吃零食时把薯片换成酸奶,这样每4年可以少增重一磅。

哈佛大学公共卫生学院教授大流士·莫扎法里安说:“如果增加干果的摄入量,就能减轻体重,很可能是因为干果取代了饮食中的其他食物。”

(据人民网)

金山安全播报

新浪微博

首次遭遇黑客恶搞

6月28日晚8点,新浪微博突然遭遇蠕虫式的病毒攻击,众多“加V”认证的名人微博发布带攻击链接的私信或微博,“微博蠕虫来了”的消息在网友中引起恐慌。

“这次针对新浪微博的攻击事件在短时间内突然爆发,是源于新浪微博的某些页面存在XSS跨站攻击漏洞。”金山网络安全专家指出,攻击者在每一个杜撰的消息后面跟一个微博短址,该网址又通过网易的短址指向一个含跨站脚本攻击的链接。当受害者读取私信,鼠标指向那个短址链接时,攻击脚本就会执行。

幸运的是,这个针对新浪微博的攻击行动,并没有访问到带有明显恶意的钓鱼网站和挂马网站,也不会影响微博用户的账户安全。

作为防范措施,金山安全专家建议一般网民谨慎点击微博短址链接,安装专业杀毒软件可以减轻无意中访问钓鱼网站或挂马网站的风险。

(据《生命时报》)