

德国科学家研究表明：

维生素E 是夏季最好的营养素

炎炎夏日，酷暑来袭，维生素E有助你安度盛夏，因为维生素E是夏季最好的营养素。

德国科学家的研究表明，人们在夏天会遇到三大危险，即强烈的日照伤害，臭氧的强氧化伤害与高温疲劳，而维生素E可将这三大危险降到最低程度。

夏天人体需要

多少维生素E

那么，人体究竟需要多少维生素E呢？

为了维持正常的生殖能力和肌肉正常代谢，维持中枢神经和血管系统的完整。儿童每日需要维生素E 3至8毫克，少年与成年人为10毫克，孕妇，老人为12毫克。

维生素E还参加身体多方面代谢过程，具有许多重要的生理功能，如抗衰老、抗凝血、增强免疫力、防止动脉硬化、保持神经血管和造血系统的正常功能等。另外，维生素E还具备抗氧化功能，能减少光敏氧化作用，减少人体受辐射和超剂量紫外线的伤害。

吃什么补充

维生素E

吃什么能补充维生素E呢？

富含维生素E的食物有很多，在谷类、小麦胚芽油、玉米油、绿叶蔬菜、蛋黄、坚果类、肉及乳制品中，均含量丰富。比如，几乎所有绿叶蔬菜中都含有维生素E，莴苣、卷心菜、菜花是含维生素E比较多的蔬菜；水果中的梨也含有丰富的维生素E。

补充维生素E的方式也很多，比如，吃早餐时，可以煮一个鸡蛋，配麸皮面包，往粥里加一把葵花子；午餐、晚餐可选用糙米及绿叶蔬菜，加一个梨或核桃、杏仁等干果，就可补足维生素E。

(据《东方早报》)



金山安全播报

国内首次截获

商业公司公开经营手机病毒

近日，金山手机安全中心截获一个由正常商业公司经营的移动间谍手机后门程序，移动间谍可上传手机短信记录、通话记录、通话录音和手机位置信息。这是国内首次截获商业公司公开经营手机病毒，金山手机卫士已抢先查杀。

“这是少有的公开经营手机病毒的行为，此前从未发现任何组织或个人公开制作销售手机病毒。”金山手机安全专家说，“以前发现的手机病毒，是偷偷扣费，再把SP下发的确认短信删除。而今天截获的手机移动间谍后门程序，却在官方网站上声称要做中国最大的手机监控网。”

据金山手机安全中心分析，该公司经营的手机病毒程序可以将手机上的全部短信转发到指定的服务器上，将手机用户的通话录音保存在手机存储卡，通话结束后再上传到指定的服务器上，从而使中毒手机的短信和通话记录完全被监控。

金山手机安全专家指出，在他人手机上安装后门，窃取他人手机通信内容涉嫌违法。金山手机卫士已经率先查杀移动间谍手机病毒，并同时拦截非法经营手机病毒的网站。网民也不可因一时好奇，在手机上安装类似的间谍软件。



天热也会诱发头痛

8种“另类头痛” 慎吃镇痛药

头痛是常见的疼痛症状。头痛发生时，很多人不假思索地服用镇痛药。然而，英国《每日邮报》载文，刊出多位专家总结出的“8种另类头痛”，建议人们吃镇痛药之前应三思，务必分清头痛病因，以便采取更恰当的应对措施。

1. 做头发头痛。

英国克莱门廷邱吉尔医院神经病学专家迈克尔·格罗斯表示，在发廊做头发时，仰头洗发，会异常拉伸颈脖，刺激三叉神经与血管。一两天之后，可能会发生头痛。

2. 气温升高导致头痛。

美国波士顿市贝斯以色列女执事医疗中心的研究发现，头痛病例随着气温升高呈上升趋势。气温每上升5℃，头痛病例就会增加7.5%。出现突发头痛，并伴有记忆丧失

等症状时，务必就医。

3. 运动性头痛。

格罗斯表示，慢跑或跑步机运动导致的头痛称为“运动性头痛”，一般发生于运动后数秒，头痛位置没有局限性。其原因是，运动会导致大脑、颈脖和头皮血管膨胀，压力增大。

4. 焦虑性格头痛。

急躁焦虑性格的人更容易产生压力，进而降低大脑中化学物质血清素水平。血清素水平降低会诱发头痛。

5. 食物上瘾性头痛。

火腿三明治含有酪胺和防腐剂(硝酸盐或亚硝酸盐等)，这两类物质都会导致大脑血流增加，引发头痛。有趣的是，“食物上瘾性头痛”会发生在大脑两侧，而偏头痛每次只是单侧疼痛。

6. 热水澡性头痛。

清早起床后洗热水澡可能导致有些人头痛。温度会改变包括头部的身体血压，导致前额部位刺痛，持续时间为30—60秒，很少超过5分钟。

7. 吸烟性头痛。

西班牙萨拉曼卡大学研究人员表示，59%的人感觉吸烟会诱发偏头痛，71%的人认为头痛时吸烟，会加剧疼痛。香烟中的尼古丁会导致大脑血管变窄，进而引发或加重头痛。

8. 缺少睡眠性头痛。

英国伦敦国家神经及神经外科医院完成的一项研究发现，不同程度的睡眠缺失会导致头痛，持续时间从1小时到一天不等。埃尔林顿博士分析指出，缺少睡眠会导致大脑中血清素水平降低，进而诱发头痛。

(据人民网)

海量信息乱了心神，水喝不够伤了肾气

这些坏习惯会损害五脏

心、肝、脾、肺、肾这五脏不仅仅是身体器官，更是人体养生的最终落脚点。在繁忙的社会环境中，五脏承受了许多本不应该承受的负担，一些不良的生活习惯也在潜移默化中伤害着五脏。

“肝将军”怕堵

“肝木生发，犹如树木。”中国中医科学院教授杨力表示，在中医看来，肝脏为将军之官，其特性就是主疏泄、喜条达、恶抑郁。只有当肝不受约束时，身体才能达到轻松、疏泄的状态。但以下几个坏习惯往往会给肝“添堵”：

过量喝酒。少量饮酒能活血，但如果过度，就很容易乱肝性。

心情郁闷。压抑、生气等情况都会令肝脏不能舒展。肝气郁结会引出一系列的疾病，如胃疼、头疼、高血压等。

用眼过度。肝脏贮藏着丰富的血液，其主要作用是保持眼睛的明亮。长期看电视、盯着电脑，很容易用眼过度，从而导致肝血不足。

“心君主”怕累

心主血脉，是一个阳气非常旺盛的脏器，相当于一国之君。北京市朝阳区医院副院长沈雁英表示，心气旺盛，则面色红润，反之则会出现心胸面

痛，心气衰弱等症状。所以，一些“伤心”的坏习惯要改正：

接收海量信息。现代人每天要接收许多信息，这很容易使人乱了心神。如果“心君主”变得心浮气躁，就会影响其他器官的协调。

情绪压抑、劳累。人最大的劳累莫过于心累。看不开、放不下，都会导致器官调节作用失衡。

脾胃忌生冷

“脾胃是健康的根。”北京中医药大学针灸学院副院长李志刚指出，食物要靠脾的运化才能化为精微，从而化生为精、气等滋养五脏六腑。伤脾的坏习惯主要和饮食有关：

吃得太生、太冷、太撑。生冷的食物会带着寒气进入身体，容易伤及脾胃。而饥一顿、饱一顿的生活方式对它伤害也很大。

思虑过多。中医认为“思伤脾”，如果思虑过多，就会损伤脾气，从而影响消化和吸收。

有些药很伤脾胃。李志刚表示，很多西药都会刺激肠胃，比如硫酸亚铁、胍乙啶、阿司匹林等。一些苦寒类的中药，如板蓝根等，虚寒体质，经常拉肚子的人也不宜久服。

肺怕环境差

肺像一把大伞，罩在五脏六腑上面，肺气调和则气机通畅，五脏才能正常活动。杨力指出，肺气的衰旺，还事关寿命的长短。以下几个坏习惯会影响肺的健康：

长期吸烟。烟草有强烈的刺激作用，中医和西医都认为吸烟对肺的伤害极大。

在空气不好的地方停留太久。肺对环境的要求很高，清新的空气是它的最爱。在尾气密集，烟味弥漫的环境内呆太久，肺就会提出抗议。

过度悲伤。早在《内经》中就有“悲伤肺”的记载，是指人过分忧伤、悲哀，就会严重损伤人体肺脏的功能。

肾不能缺水

肾主水，藏精，是生命活动的调节中心，肾精决定着机体的生长发育和生殖。所以，护肾一定要摒弃以下坏习惯：

吃得咸。中医讲咸味入肾，元气虚的时候，口味就会变重。

喝水少。很多人不爱喝水，这对肾的伤害很大。

夜生活过于丰富。熬夜、通宵唱歌等活动很伤肾，引起肾阴被伤，导致虚火上炎。长时间处于兴奋状态，事后会出现精神不振等现象。

(据《生命时报》)

吃对食物

预防器官衰老

吃对食物，能防衰老。美国一家健康杂志最新载文称，人体器官衰老程度不同，不同饮食其实就是它们的“抗衰老药”。

绿叶菜让大脑年轻5岁。25岁之后，人的大脑每10年会以2%的速度递减萎缩。《神经病学》杂志刊登一项研究显示，每天吃蔬菜(尤其是绿叶蔬菜)两份以上，可以使人的注意力相当于年轻5岁的状态。

膳食纤维防止肠道老化。随着衰老的加速，负责肠道蠕动肌肉的神经细胞会逐渐凋亡。正因为如此，老年人才更容易发生便秘。膳食纤维的作用是使食物更容易在胃肠道中移动。建议50岁以上的男性每天摄入30克膳食纤维，女性每天至少21克膳食纤维。全谷食物、全麦面包、各种水果蔬菜和豆类都富含膳食纤维。

红薯、西红柿延缓皮肤衰老。20多岁以后，皮肤胶原蛋白生成开始缓慢，死皮细胞脱落减慢。研究表明，番茄红素和β胡萝卜素有助于清除自由基，防止皮肤衰老。红薯、胡萝卜、哈密瓜和绿叶蔬菜都富含β胡萝卜素；西红柿和西瓜则含有丰富的番茄红素。

低脂食物留住肌肉群。30岁后，新陈代谢每10年会递减1%—2%。随着年龄增大，肌肉新陈代谢逐渐减退，即便保持同样的运动量和摄入相同的热量，也会导致体内脂肪堆积。选择低脂肪食物，有助于防止发胖。

深海鱼呵护眼睛。紫外线、香烟的影响会导致老年性黄斑变性(简称AMD，是老年人失明的一大主因)的危险加大。富含抗氧化剂的食物有助于防止AMD。多项研究发现，要防止黄斑变性这种眼病，最好多摄入维生素C、维生素E、β胡萝卜素和锌、叶黄素、玉米黄素以及欧米伽3脂肪酸(深海鱼中多含有)。

全谷物强壮心脏及血管。随着年龄增大，心脏和动脉血管壁变厚变硬，从而加大了高血压和血栓危险。希腊科学家研究发现，饮食越接近地中海饮食模式，高血压、高血脂及肥胖症的发病率就越低。地中海饮食主要包括：大量的水果蔬菜、全谷食物、豆类、鱼类、家禽、奶制品、橄榄油以及适量葡萄酒等。

(据《扬子晚报》)

