

口渴不喝水、疲劳不休息 硬扛可能 酿大病

有点小毛病,扛一扛就过去了,这是不少人的想法。这种“硬扛”可能会给身体带来更大的危害。现在,许多人事务繁多,工作、生活压力很大,有了小毛病或疾病的苗头,不认真对待,可能酿成大祸。

口渴不喝水:水是生命之源,每个人每天都必须摄入一定量的水分,才能保持身体正常运转。如果缺水,不但影响身体机能,还会造成血液黏稠等不良后果。因此,应养成定时饮水的习惯,成人每天饮水6—8杯为宜。

饿了不吃飯:因为工作忙碌,很多人饿了却没时间吃饭,或者经常推迟进餐时间。长此以往,可能引起胃肠性收缩、溃疡病、胃炎、消化不良等症状。因此,要养成定时进餐的习惯,如果确实没时间,可在手头放些饼干、牛奶等。

起居不定时:晚上加班、早上补觉,是很多白领的工作常态,但经常如此会影响生物钟,甚至造成失眠。因此,晚上感到头昏思睡时不要硬撑,不可强喝浓咖啡、浓茶刺激神经,以免发生神经衰弱、高血压、冠心病。

疲劳不休息:疲劳是身体需要恢复体力和精力的正常反应,同时,也是人体的一种自动控制信号和警告。因此,应注意劳逸结合,思想要放松,以提高睡眠质量。

患病不就医:不少人出现头痛发热、咳嗽、乏力、腰酸、腿痛、便血等症状后,却不就医,而是强忍着,这反倒会酿成重症。因此,当感到不适时,应早些到医院诊治,以尽快恢复身体健康,切忌硬熬而导致重病染身。

如厕不通畅:大便硬憋,可能造成习惯性便秘、痔疮、肛裂、脱肛,除此之外还可能诱发直肠结肠癌。憋尿不但会引起下腹胀痛难忍,还会引起尿路感染和肾炎,对健康十分有害。因此,工作繁忙的上班族要养成定期大便和有了尿意就应立即小便的好习惯。

(据人民网)



金山安全播报

Android手机间谍

假冒Google+社交网络应用

8月25日,金山安全中心监测到假冒Google+社交网络的手机后门病毒(Android.Hack.xSpy.b)感染数百部手机。该后门病毒可以将手机短信、地理位置、通话记录上传到远程服务器,使中毒手机被监听。金山手机安全卫士可以查杀该后门病毒。

近一段时间,一些媒体报道了Iphone、Android等智能手机被黑客监听的新闻,这让智能手机用户产生不安全感。最新发现的Android手机间谍后门病毒(英文名Android.Hack.xSpy.b)会伪装成Google+社交网络应用。Google+是类似于微博的一种社交网络应用,在电脑或手机上使用Google+的网民有数千万之多,一些网民可能因此被骗安装了假冒Google+的手机间谍软件。

Android或Iphone手机用户在安装应用软件时,最好访问官方应用商店,并安装免费的金山手机卫士,检查手机是否被安装间谍软件。



“秋老虎”来袭,口腔最易上火 四类人最该防“秋老虎”

立秋之后,人们刚感受到一丝凉意,“秋老虎”又来袭。这段时间,许多人会出现口腔溃疡,但最多一个星期就能愈合,可是,有几类人不但经常受口腔溃疡困扰,往往还伴有其他身体不适,在“秋老虎”来袭时需特别注意。

四类人最易 长口腔溃疡

有专家说,以下四类人是最容易长口腔溃疡的,在初秋更应注意。

一、胃肠不好的人。慢性胃炎、胃十二指肠溃疡、便秘等胃肠道疾病患者,复发性口腔溃疡的发病率会明显增高。这是因为,人体全身黏膜结构是相似的,慢性胃炎、胃十二指肠溃疡等疾病的主要病损在消化道黏膜,同时,他们的口腔黏膜也较为“脆弱”。胃肠道疾病患者易发口腔溃疡的另一重要原因是,它影响人体对维生素的吸收。同样的道理,不爱吃蔬菜水果的偏食者也易得口腔溃疡。

二、营养缺乏或贫血的人。尤其是缺乏铁和B族维生素的人,口腔黏膜很容易受损而出现口腔溃疡。

三、免疫功能紊乱患者。任何会引起免疫功能紊乱的因素,都可能诱发口腔溃疡。

四、糖尿病、血液病,结核病等慢性病患者。由于黏膜的营养供应不良,也容易出现口腔溃疡。

属于上述情况的患者,如果病情较严重,需在医生的指导下针对“原发病”进行治疗,才能减少或避免发生口腔溃疡。

生活好习惯 助口腔“降火”

想躲开口腔溃疡的困扰,在日常生活中,不妨养成以下几种能“降火”的好习惯。

一、祛暑热。送走三伏天,迎来“秋老虎”,这段时间仍需加强防暑降温,注意别在烈日下暴晒或在高温环境中久留,外出应带上遮阳伞,并及时补充水分,多喝些淡盐水、绿茶、绿豆汤以及酸梅汤、菊花茶等。

二、安情志。“秋老虎”易伤心,表现为心烦不宁、坐卧不安、思绪杂乱等,很容易产生“郁火”,这也是导致口腔溃疡的常见原因。可多听宁静的音乐,多看轻松的DVD,室内多

用蓝色、绿色等冷色系,并少去嘈杂、人群密集的地方。

三、保睡眠。长期睡眠不足、劳累过度是口腔溃疡反复发作的常见诱因。所以,要保证充足的休息,尤其是午睡,以保护心脏,避免过度疲劳,提高机体对高温的耐受能力和对“秋老虎”的抵御能力。

四、护口腔。避免损伤口腔黏膜。尤其是牙齿不规整或有假牙的人,由于摩擦口腔黏膜,很容易频繁出现溃疡。因此需要纠正咬唇、咬颊、咬舌等不良习惯,拔除残牙或改装不合适的假牙。

五、勤刷牙。很多患溃疡的人因为疼痛不敢刷牙,这是不对的。长溃疡期间仍要保持早晚刷牙、饭后漱口的习惯,可用淡盐水,也可用药物漱口液,以减少口腔细菌,防止因食物残渣而加重继发感染。

六、吃清淡。都说“病从口入”,口腔溃疡也不例外,在饮食的五味中,“辣”是最上火的。典型的食物包括麻辣烫、四川火锅等。初秋时节应少吃胡椒、生蒜、大葱等辛辣燥热的食物,牛羊肉、带鱼等具有温热性质的食物,以及荔枝、菠萝、橘子、桂圆等“热性”水果。

(据《扬子晚报》)

排毒也讲究“天时”

一天有七大 最佳排毒时刻

人体内有很多我们看不见的垃圾,呼吸、进食都会产生一系列的代谢废物。一旦体内废物堆积过多,就会让身体“中毒”,便秘、肥胖、冠心病等一系列疾病就都不请自来了。

其实,排毒也讲究“天时”,在合适的时间排毒可以达到事半功倍的效果。

早上5点—7点:大肠排毒时间。如果大肠不能得到很好的排毒和修复,积累到一定程度,毒素不但会让皮肤长斑,甚至还会增加患直肠癌的几率。因此,尽量在这段时间进行排便,排便时间越晚,积累的毒素就越多。

早上7点—9点:胃排毒时间。胃是人体最大的消化器官,有储存、转运、消化食物等功能。因此,清晨可以采用跪坐姿势,练习腹式呼吸。每天坚持,可以促进胃部血液循环,改善新陈代谢,增强胃部的消化能力。此外,早餐一定要吃得丰富,最好吃一些养胃的食物,如花生、核桃、胡萝卜等。

上午11点—下午1点:心脏排毒时间。心脏是所有器官的核心部分。午餐吃一些补心的食物,比如桂圆,可以补脾益心。这段时间还是心脏跳动速度的高峰期,如果能午睡一会,更有利于心脏排毒。

下午1点—5点:小肠、膀胱排毒时间。小肠分清浊,它会将水分送到膀胱,垃圾分给大肠,精华就供给脾脏。当人体饮水量不足时,小肠的蠕动能力就会降低,这种“分类”工作就不会做到最佳,不但营养无法及时输送,垃圾也无法及时输送给大肠。因此,这段时间可以做一些简单的运动,比如踢腿,让小肠更好地蠕动。

下午5点—7点:肾脏排毒时间。肾脏有毒素,主要表现在面部及身体水肿、疲倦感增加。这段时间为一天中锻炼的最佳时机,锻炼也有助加快肾脏排毒。慢跑、快走等是较好的运动方式。另外,扭腰的锻炼效果也不错,可以刺激肾脏,起到按摩作用。晚餐吃一些黑木耳、海带,不仅可以补肾,还可排毒。

晚上9点—11点:淋巴系统和内分泌系统排毒时间。这段时间切记要放松身心,保持愉悦的心情。另外还可以配合颈部按摩,也有助于淋巴排毒。

晚上11点—早晨5点:胆、肝、肺排毒时间。胆、肝、肺的排毒都需要在良好的睡眠下进行,所以睡眠质量很重要。可通过提高睡眠质量,让胆、肝、肺得到充分休息,从而排出毒素。

(据《生命时报》)

儿童减肥切忌成人化

超重儿童如何控制饮食

文/小倩

“孩子吃得多才长得快,不肯吃饭就慢慢塞……”你是否也曾认为这就是让孩子健康成长的正确饮食方法?如果还按这样的老方法来养育孩子,那就会出现更多的小胖娃。

今年暑期以来,在上海的一些大医院,许多胖墩患儿“扎堆”各类儿童专科。除了感冒、发烧、呼吸道感染、腹泻等多见的病症之外,从全国各地带孩子来看专科的家长逐渐增多,其中肥胖症患儿的上升比例尤为明显。

中国人传统的养育观念通常是从外表判断孩子的健康,孩子白胖就是“养得好”,这使得国内的胖娃急剧增加,尤其以沿海地区更为严重。据不完全统计,中国肥胖儿童已经达到1200万人,占到世界肥胖儿童总数的十三分之一。肥胖可

损害儿童的循环、呼吸、消化、内分泌、免疫等器官,甚至影响智商、行为、心理及性发育。美国儿科协会建议,儿童每天在电脑、电视屏幕前坐的时间不得超过两小时,对于已经超重的儿童,必须进行运动规划,并控制饮食。

“我的第一条建议就是家长要以身作则。”国际知名保健品品牌康宝莱的营养咨询委员会成员威尼斯基博士认为,父母的饮食习惯会给儿童造成很大的影响。比如家长平常吃很多水果和蔬菜的话,孩子自然而然就会模仿,并终生都坚持下去。

除此之外,很多家长试图用节食来控制儿童的体重,对此,复旦大学附属儿科医院内分泌专家罗飞宏说:“儿童减肥切忌成人化,绝不提倡药物减肥、腹泻减肥和节食减肥等。儿童生长过程中本来就需要摄入

一定的脂肪、蛋白质和维生素,为了减肥而放弃吸收营养,得不偿失。”

威尼斯基博士还推荐了国外常用的儿童减肥方法,目前国际上认可的以大豆蛋白为主的代餐是一个比较理想的选择。大豆本身就是一种健康食品,蛋白含量很高,膳食纤维很多,还含有抗氧化、保护心血管的成分。另外,大豆中的皂甙可以促进脂肪的分解代谢,有助于减肥。大豆纤维还可以软化粪便,促进排便通畅,缓解便秘,并减少肠道对脂肪和有害、有毒代谢产物的吸收。

威尼斯基博士还强调,保证代餐的美味度是吸引儿童主动参与减肥的关键,“难吃的代餐会让儿童陷入厌恶的情绪中。”威尼斯基博士推荐购买大豆混合饮料冲剂后自行添加新鲜蔬果调味,美味的饮料更能让孩子接受并喜爱。