

## 板栗： 生吃补肾 熟吃健脾

手中拿一纸袋刚出锅的栗子，伴着秋风爽爽，边吃边走，这是秋天最惬意的事。很多人不知道的是，板栗生熟都能吃，且益处不同。

板栗性味甘温，入脾、胃、肾三经，有养胃健脾、补肾强筋、活血止血、止咳化痰等功效。由于富含碳水化合物，能提供较多的热量，有利于机体抵御寒冷。其中所含的不饱和脂肪酸、多种维生素和矿物质，对高血压、冠心病、动脉硬化、骨质疏松等疾病，有较好的预防和治疗作用。板栗中丰富的核黄素有助于预防口腔溃疡。

我国民间用板栗补养、治病的方法有很多。孙思邈就强调了“生吃”这一用法。中老年人若养成每日吃风干的生板栗的习惯，可达到有效预防和治疗肾虚、腰酸腿疼的目的。

建议中老年人每日早晚各吃生板栗三四枚。把栗子放在口中细细嚼碎，至口感无渣成为浆液时，一点点咽下去，能使保健效果最大化。

熟食板栗能和胃健脾，缓解脾虚。将板栗仁蒸熟、磨粉，制成糕饼，适用于饮食少、身体瘦弱的儿童，以增加食欲，调理肠胃。用板栗和粳米熬粥，既有利于脾胃虚寒所致的慢性腹泻患者早日康复，又是老年人消化不良、气虚乏力的食疗验方。

若买糖炒栗子，一天吃7—10个即可，最好是在两餐间当零食。否则生吃过多，难以消化，熟食过多，易阻滞肠胃，每天别超过10个。栗子要挑外壳完整，颜色自然，不是特别油亮的。发霉的陈栗子千万别吃，易引起食物中毒。由于含糖量高，糖尿病患者最好对栗子“敬而远之”。上火严重、发烧、食积停滞、脘腹胀满者也不宜多食。

(据《扬子晚报》)



### 金山安全播报

#### 流氓软件改首页 转战移动互联网

9月15日，金山手机安全中心在部分手机刷机包中截获一款手机流氓软件（Android.Troj.ROMZhanDiana）。这个流氓软件会收集手机隐私信息，修改手机浏览器首页为某导航站。这是首次截获为商业网站导流量的手机病毒，金山手机卫士已抢先查杀。

“这是首次在手机刷机包里发现篡改浏览器首页，给商业网站导流量的手机流氓软件。”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。随着电信运营商对SP服务商监管的加强，通过SP业务非法扣费的难度增大。手机流氓软件开始通过为商业网站导流量来回获获利。”

金山毒霸工程师对手机流氓软件进一步分析后发现：该程序会实现自动运行，每次系统启动，就会进行添加书签、提交手机隐私信息、打开网址导航站的操作。这会造成用户手机隐私信息泄露，同时耗费手机流量。

移动互联网正在飞速超越PC互联网，和PC互联网泛滥的流氓软件做法类似，移动互联网的流氓软件越来越多。金山安全专家预计，恶意篡改手机浏览器首页的流氓软件还会继续增加。目前，金山手机卫士已经升级，可帮助用户查杀此类软件。



## “状元食品”吃出健康秋天

很多地方都有“吃秋”的说法。秋季我们最该吃的是什么？中国中医科学院养生学教授杨力推荐了秋季食物榜上的“各类食物状元”。

### 第一菜：莲藕

秋令时节，正是鲜藕上市之时。此时天气干燥，吃些藕能起到养阴清热、润燥止渴、清心安神的作用。

鲜藕除了含有大量的碳水化合物外，蛋白质和各种维生素及矿物质的含量也很丰富，还含有丰富的膳食纤维，对治疗便秘，促使有害物质排出，十分有益。

最好搭配：银耳、木耳。莲藕搭配银耳可以滋补肺阴，搭配黑木耳则可滋补肾阴。

### 第一坚果：花生

中医认为，花生性平，味甘，入脾、肺经。可以醒脾和胃、润肺化痰、滋养调气、清咽止咳。主治营养不良、食少体弱、燥咳少痰、咯血、皮肤紫斑、产妇乳少及大便燥结等病症。花生红衣能抑制纤维蛋白的溶解，促进血小板新生，可治疗血小板减少和防治出血性疾病；花生壳有降低血压、调整胆固

醇的作用。

最好搭配：红枣。花生搭配红枣，能补脾益血、止血。对脾虚血少、贫血有一定疗效，对女性尤为有益。

### 第一补：山药

山药不仅有“神仙之食”的美誉，还有“食物药”的功效。山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等多种酶，有利于脾胃消化吸收；山药含有大量的黏液蛋白、维生素及微量元素，能有效阻止血脂在血管壁的沉淀，预防心血管疾

最好搭配：枸杞。如果不想单独吃山药，可以和枸杞搭配来熬枸杞山药粥，能更好地发挥滋补效果。

### 第一水果：梨

上榜理由：梨鲜嫩多汁，含有85%的水分，酸甜适口，含有丰富的维生素和钙、磷、铁、碘等微量元素，被称为“天然矿泉水”，自古就被尊为“百果之宗”。

秋季空气干燥，水分较少，若能每天坚持食用一定量的梨，能缓解秋燥，生津润肺。

不同种类的梨性寒程度也不完全一样，如我们常吃

津鸭梨、香梨和贡梨寒性差不多，而皮粗的沙梨和进口的啤梨，则寒性更大一些。

最好搭配：蜂蜜。闻名中外的梨膏糖，就是用梨加蜂蜜熬制的，对患肺热久咳的病人有明显疗效。

### 第一粥：百合粥

上榜理由：秋季由于气候干燥，空气中缺乏水分的滋润，人们常会口鼻干燥、渴欲不止、皮肤干燥，甚至出现肺燥咳嗽。百合有润肺止咳，清心安神等功效，成为秋季食用之上品。

百合味甘微苦，性平。其营养成分丰富，有蛋白质、维生素、胡萝卜素及一些特殊的有效成分，如淀粉、多糖、果胶以及多种生物碱，对抑制癌细胞增生有一定的疗效。如百合与糯米制成百合粥，放上一点冰糖，不仅可口，而且安神，有助于睡眠；还可以用百合、莲子和红枣一起煮成羹，可补益安神。

最好搭配：杏仁。杏仁有润肺止咳，清心安神的功效，搭配百合熬粥适用于病后虚弱、干咳患者。

(据人民网)

## 白领养生不妨学学“猫叔”

“猫叔”是日本乡下的一只超级明星猫，日本大地震后，“猫叔”也让中国网友牵挂。每一次“美照”出炉都引来大批粉丝留言。很多白领表示，工作之余上网看看“猫叔”，有助减压。

其实，除了减压之外，我们还可以跟“猫叔”学到“猫式养生法”。猫咪的许多习性、形态和动作都被人们模仿和借鉴，对人的健康也有很大帮助。

### 清晨：伸个“猫式懒腰”

早上起床伸个“猫式懒腰”，这样可促进全身气血流畅，防治腰酸背痛等疾病。

“猫式懒腰”的动作要领是：

1. 背部紧贴床面，先将双手向上举，然后连同双腿一起向上或向两侧用力伸展。动作越大越好，尽可能拉到极限，可促进全身气血流畅。

2. 双手撑床跪着，双肩耸起，拱背缩腹，使脊柱上拱，然后双肩放松，腰背下沉使脊柱凹下，做猫伸懒腰状，反复十几次。

3. 跪在床上，大腿与地面

垂直，臀部抬起，两只手向前推，使身体尽可能地向前伸展，直到下巴和胸部都贴于床面，维持3-8个呼吸。这个动作亦称“全猫伸展式”。三个动作可交替进行。

### 下午：模仿“猫洗脸”

人的面部分布着很多穴位，神经和毛细血管十分丰富，有些神经是牵一发而动全身。经常对面部进行按摩，可保持气

血流畅、毛孔张开、疏通经络、营养充足，既增强了脸部皮肤的抵抗力，对身体的其他部位也有好处。

“猫洗脸”的关键是从下而上干洗脸。洗脸时先把双掌搓热，然后自下而上擦面，不能从上而下搓擦，以防面部肌肉下垂。待脸上擦得发热时，再揉摩耳、鼻、眼、口上下左右的穴位，揉摩的次数一般在三四十次，揉摩时要把握好力度，均衡用力。每次“猫洗脸”后再用温水洗一下脸，效果更佳。

### 傍晚：走段“猫步”

人如果踮起脚来，走路的

时候也可以像猫一样无声，而且踮脚走路对人的身体有许多好处。踮脚走路就是足跟提起，完全用足尖走路并尽量不发出声响的走路方式。晚饭后散步时，可以试试这种走路的方式。踮脚静走时，会感觉到足心和小腿后侧的屈肌群十分紧张，这比一般正常行走对屈肌的锻炼强度要高很多。

### 夜晚：“猫腰”入睡好处多

英国的猫科动物专家经过长时间实验观察发现，大多数家猫的睡觉方式为身体向右侧卧，后肢微屈；前右肢自然屈于身体右侧接近头部，左肢自然向下并微微伸直。

这和中医提倡的人的标准睡眠姿势非常相似。中医强调的睡眠姿势为“卧如弓”，标准姿势为：身体向右侧卧，屈右腿，左腿伸直；屈右肘，手掌托在头下；左上肢伸直，放在左侧大腿上。中医认为以这种姿势入睡不损心气，像猫一样蜷卧后大脑很快就能静下来，由兴奋转为抑制状态，不久就能进入梦乡。

(据《新民晚报》)

### 10种食物是天然营养品

## 黑胡椒可以减轻炎症

近年来保健品、补品层出不穷，价格也越攀越高。殊不知，一些营养丰富的天然补品一直被人们忽视。为此，美国《芝加哥论坛报》给大家推荐了10种“怀才不遇”的天然营养品。

1. **黑胡椒**。美国营养专家伊莉莎·基德指出，“黑胡椒卡路里含量为零，并且有刺激味觉的作用”。黑胡椒含有大量有抗癌功效的辣椒素，能减轻炎症，从根本上预防各种慢性疾病。

2. **葵花子**。葵花子能提供蛋白质、B族维生素和锰、镁、硒等矿物质，并且富含大量有益心脏的不饱和脂肪。葵花子中的植物固醇能够有效降低血液中的胆固醇含量。同时，它的抗氧化物质含量也很高。

3. **豌豆**。豌豆富含维生素A、维生素C、维生素K，矿物质和蛋白质含量也很可观。中国农业大学食品学院副教授何计国说，豌豆还富含对眼部健康有益的β-胡萝卜素、叶黄素和玉米黄素。

4. **洋葱**。洋葱富含纤维素、矿物质、维生素C和维生素B<sub>6</sub>等。其中的多酚以及含硫化合物能降低癌症的患病风险，维护心脏健康。

5. **芝麻**。芝麻富含大量矿物质，如钙、铁、镁、锌等，它还拥有大量纤维素、维生素B<sub>6</sub>和蛋白质。除此之外，芝麻中的木酚素和植物固醇能有效地降低胆固醇。把芝麻撒在沙拉、烤肉或面包上，不仅风味独特，还能增加营养价值。

6. **大蒜**。“大蒜包含大量的植物化学物质，如大蒜素、皂甙等。”莉莎·基德说，这些物质使大蒜具有消炎抗氧化的功能，有益于心脏健康。另有研究表明，大蒜能有效降低胆固醇含量，并具有抗凝血、降血压的功效。

7. **芹菜**。芹菜的营养价值不可低估，它富含维生素K、维生素C、叶酸、钾、纤维素以及能降低胆固醇含量的莽酸。

8. **椒类**。青椒含大量的抗氧化剂，如维生素C、维生素A等，能有效对抗自由基，保护细胞。另外，红椒还富含类胡萝卜素，能降低患癌症的风险。

9. **豆类**。“豆子不仅富含碳水化合物，蛋白质含量也极其丰富。”伊莉莎·基德指出。豆子还含有益人体健康的矿物质、维生素和纤维素。吃豆类可以有效降低血液中的胆固醇含量，对降低心脏病患病率等都有好处。

10. **番茄**。番茄所富含的番茄红素是一种高效的抗氧化剂，能够消灭体内的自由基，预防癌症，并减缓动脉粥样硬化，防治心脏病。番茄煮过之后更有利于吸收，可以用来做番茄炖肉、煲砂锅等，不仅风味独特，而且具有很高的营养价值。

(据《生命时报》)