

眼睛告诉你 七种病

眼睛是健康的一扇特殊窗户,美国眼科协会专家、旧金山青光眼中心主任安德鲁·伊瓦说:“通过观察眼睛,无需手术即可了解血管、动脉和视觉神经等健康状况。”美国“关爱网”最新载文总结出“眼睛告诉你的七种疾病”。

1. 消不掉的麦粒肿:皮脂腺癌。如果眼睑内外出现的红色小包(麦粒肿)3个月不消失或者反复在同一处出现,并出现睫毛脱落的情况,应当心皮脂腺癌,建议早做诊断,手术摘除。

2. 眼睑处长黄斑:胆固醇过高。眼睑处长黄斑是因胆固醇过高而在眼睑部位形成的脂肪堆积物。建议看眼科或皮肤科医生。

3. 看电脑时眼睛灼痛或视力模糊:电脑视觉综合征。人到中年眼泪更少,使用电脑时间过长会出现视力模糊等眼部不适。平板 LCD 显示屏比老式显示屏更好。平时要避免屏幕反光,眼睛平视屏幕,定时休息远眺,避免空调、电风扇对着眼睛吹。

4. 眼睛分泌物增多:眼睑炎。眼睛分泌物增多是眼睑炎所致,而该病通常与掉头屑和痤疮关系密切。伴随症状包括:眼灼痛、流泪或者干涩。建议洗手后用温湿毛巾热敷眼部 5 分钟,严重时应看医生。

5. 视野出现盲点、闪光或波浪线:偏头痛。大脑血流变化是其病因,如果开车时出现这一症状,应立即停车休息。症状超过 1 小时,应看医生,若伴有发烧、肌无力或言语模糊,则应考虑中风危险,必须赶紧就医。

6. 眼睛发红瘙痒:眼睛过敏症。眼睛发红,且伴随打喷嚏、咳嗽、鼻塞或流鼻涕等症状,则为眼睛过敏症。过敏原包括:花粉、灰尘或动物皮屑等。建议远离过敏原,在医生指导下使用抗组胺药物、眼药等。

7. 突然发生重影、眼前发暗或者看不见东西:中风。除了视觉变化之外,中风症状还包括:四肢或面部(特别是一侧)突然麻木或无力、步行困难、眩晕、失去平衡或协调能力、说话不清或头痛难忍,建议立即拨打 120 求救。

(据人民网)



金山安全播报

水货手机被刷机后
暗藏木马程序

“亲,免费刷机,全国包邮哦。”在水货手机店,随处可见类似广告。在水货手机卖场,一些店主也会热情地为顾客预装破解软件来刷机。令用户万万没想到的是,在热情服务的背后,竟暗藏可远程开启监控隐私的木马程序。

11月1日,金山手机安全中心捕获一款可以通过短信远程控制后门动作的 Android 手机病毒程序,这个病毒寄生于水货手机刷机包中(刷机包是指支持特定手机型号的系统固件,可使用专用软件写入手机系统)。金山手机安全专家指出,这个手机病毒通过短信接收特殊控制指令,实现远程暂停及开启后门的任务,还可在指定日期开启及结束病毒的控制。病毒实现的控制功能包括,短信监控及上传、电话监控、窃取通讯录、安装和卸载手机程序、GPS 定位、开启摄像头等。

金山手机安全专家指出,由于病毒程序已经植入手机刷机包,简单使用手机杀毒软件并不能完成清除,要清除病毒还需要重新刷机。建议智能手机使用者只下载官方刷机包,安装金山卫士可以降低中毒风险。

来源:金山安全中心



秋冬吃坚果有助抵抗寒冷

立冬以后,人们的食欲日益增强,而且总想吃点什么东西“补补”,喜欢吃一些蛋白质和脂肪含量高的食物来抵抗寒冷,喜欢那些油腻辛辣的东西。其实,与吃大量牛羊肉和辛辣食物相比,吃坚果是个不错的秋冬养生方法。

按照传统观念,坚果是应季食品。它们大多是秋天成熟的,按大自然的规律,要到春天才发芽。由于坚果属于植物种子,其中蕴含着植物萌发生长所需的各种营养成分,还有帮助坚果储藏一冬所需的抗氧化成分,所以它们的营养价值非常高,适合在冬天给人体补充营养。

有专家说,坚果中特别重要的营养素是维生素 E、多种 B 族维生素,以及铁、锌、钙、镁等各种矿物质,还有一定数量的蛋白质。这些营养物质都有利于人们在冬天抵抗寒冷。其中钙与人体的产热能力有一定关系,铁帮助人体运输氧气而保障生物氧化正常进行,而从种子类食物中充足摄取维生素 E,对于保障顺畅的血液循环是有益的。

坚果脂肪含量高,这让许多人担心吃了会发胖。其实,吃了坚果之后是否容易发胖,

要看吃法是否得当。人们一般都有这样的经验,三餐之外吃坚果,会让人长胖。没错,这是因为它们的脂肪含量非常高,从 40% 到 80% 不等。餐后吃坚果会造成一日当中能量摄入过量,特别是晚餐后还一边看电视一边吃坚果,当然容易发胖了。

那么,坚果是整粒吃比较好、切碎吃比较好,还是压榨成坚果油吃比较好?

营养专家说,完整的坚果含有蛋白质、必需脂肪酸、少量淀粉、膳食纤维、多种维生素和矿物质,而坚果油里面只有必需脂肪酸和维生素 E,其他营养素都被挡在油脂之外,因此坚果的营养也会打很大折扣。所以,坚果的营养价值比坚果油好是肯定的。

坚果切碎吃和整粒吃各有利弊,因人而异。有研究证实,与打碎吃相比,大杏仁整粒吃的时候,饱腹感会比较强,餐后控制血糖上升的效果更好一些。这是因为,大杏仁质地紧密,纤维含量高,彻底嚼碎磨碎比较困难,所以消化速度慢,引起的血糖、血脂的上升速度自然也会比较慢。打碎吃则可能让消化速度加快。

坚果可以直接做零食,也

可以打在豆浆里,切碎夹在面包里,还可以直接用来炒菜和拌凉菜。拌凉菜比较简单,直接撒在拌好的菜里就行了;炒菜则要记得,要晚一点儿再加入,不要一开始就把坚果扔进热油里。

这是因为,坚果中所含的脂肪酸,2 个双键的不饱和脂肪酸比例比较大,而核桃当中还含有 4 个双键的花生四烯酸,松子含有 3 个双键的 alpha-亚麻酸,它们的耐热性都很差,煎炸之后会丧失营养,甚至带来氧化聚合产物和反式脂肪酸,其中的维生素 E 和多种 B 族维生素也不能耐受油炸处理。所以,建议在菜快炒熟的时候再把坚果加进去,一起翻匀就好了。

坚果每天的适宜食用量是一汤匙(去壳后),或者一小把。细水长流地吃才能发挥保健效果,一次吃半斤,以后又停很多日子,就难以发挥作用。其实所有食物都一样,养成好的习惯,吃到合适的数量,才是有益健康的。

最简单的方法莫过于把坚果装进小碟子,直接放在餐桌上,吃饭的时候当凉菜,配着其他菜和主食一起吃,简单但是味道不错。

(据《扬子晚报》)

老人小孩 不宜多吃粗粮

粗粮因富含膳食纤维、维生素等营养成分,有助于预防和对抗某些疾病,日益受到百姓青睐,但并不是任何人都可以随意吃粗粮。由于粗粮不易消化,对于消化功能不好的人,吃粗粮要讲究方法,并控制摄入量。

粗粮别吃过多。对多数人而言,每天摄入的粗粮占到主食的 1/2—2/3 即可。按照中国营养学会制定的《中国居民膳食指南》,能量摄入越高,膳食纤维的需求量也就越高,以促进肠道代谢产物排出体外。像上班族、老年人等中低能量摄入人群,每天可以吃 25 克左右的膳食纤维。活动量大、脂肪摄入多的人,35 克左右就可以。

老人、孩子讲究粗粮细作。老年人、消化系统尚未发育完善的婴幼儿和儿童,以及胃肠功能较弱者,由于消化吸收功能弱,吃太多粗粮会增加胃肠负担,还会妨碍其他营养素的吸收和利用。尤其对于消化功能不完善的婴幼儿,常吃粗粮不利于生长发育。将粗粮研磨成粉或粉碎成小粒吃,就有助于消化和吸收。

缺钙、缺铁的人不要吃。由于粗粮含有丰富的植酸盐和磷酸盐,与钙等矿物质结合会形成难溶物,妨碍机体吸收。患有肝硬化、消化性溃疡的人则应忌食粗粮,蔬菜也要加工的碎、软、烂后才能食用,不然会引起出血。

粗粮品种要丰富。有的人认为粗粮好,就连几天都吃同一种粗粮。其实,这是不健康的,每种粗粮含有的营养成分不同,需要多种粮食交替着吃才能达到营养均衡,例如将粗细粮搭配煮粥,或磨豆浆时多加几种豆子,如红豆、绿豆、黑豆。特别是对女性而言,应该养成每周至少吃 3 次大豆或豆制品的习惯。这样既能补充大豆异黄酮(也称植物雌激素),又可以增加钙的摄入,有效预防各种更年期问题。60 岁以上的老人,突发心脏病和中风的几率上升,更易患癌症。而燕麦富含可溶性膳食纤维,能与肠道内的重金属、脂肪酸、胆汁酸等结合,加速其排出体外,起到调节血糖、血脂的作用。燕麦还可吸水膨胀增加饱腹感,让大便变得松软易于排出,适合老人食用。

早上不宜吃窝头等粗糙食物。由于胃肠尚未完全苏醒,早上吃粗粮会影响消化吸收,但可以喝水分高、润滑作用强的粗粮饮品。中午时,人的消化功能最旺盛,可以多吃点粗粮,如豆子、红薯、玉米等。

(据《生命时报》)

更年期减重有高招

你什么时候是最胖?对于这个问题,每个人都会有自己的答案。但对成年女性而言,怀孕期和更年期可以说是不容置疑的肥胖时期。其中,怀孕可能是女人一生中唯一会为体重的增加而欢呼的时候了,但这种情况却不适用于更年期。更年期的女性,身体的新陈代谢在下降,心情阴晴不定,外貌也开始改变。

据美国加州大学洛杉矶分校人类营养中心副主任、康宝莱营养咨询委员会成员之一的苏珊·鲍尔曼博士介绍,更年期女性发胖的原因是多种多样的,原因之一来源于雌激素。雌激素能促成下半身的脂肪堆积,在臀部和腿部储存热量。这些热量用来确保女性拥有足够的能量用以维持妊娠和哺乳。然而,随着更年期的临近,女性已经到达生育期的末尾,这些堆积在下半身的

脂肪不再被需要。但为了维持体内激素平衡,人体试图保留任何可以存留的脂肪,因为体内脂肪能够产生雌激素,并释放到血液中。正是这一连串的反映,使得许多更年期女性的腰围一路飞涨。

那么,更年期女性如何才能远离这些令人厌烦的脂肪呢?对于需要减肥的人,高营养低热量的食物总是最佳的选择。大量的水果、蔬菜、瘦肉以及脱脂乳制品永远是健康的饮食,其中,水果和蔬菜能提供纤维和植物营养素,这能帮助肠胃运动,降低胆固醇和某些胆盐,还有降压的作用。而丰富的蛋白质有助于产生饱腹感,非常适合正在减肥的人士食用。最后,富含钙的奶制品能够维护骨骼健康,这对于因为雌激素水平下降而导致骨质疏松的更年期女士尤为重要。

苏珊博士同时指出,现

代社会快节奏的生活导致许多人无法摄入足够的植物纤维和蛋白质,此时就可以考虑使用一定量的保健品。国际知名保健品品牌康宝莱的美宝纤维素片作为一款天然膳食纤维产品,能增强肠道的蠕动,有助于体重控制。而其明星产品蛋白混合饮料更是富含蛋白质,并且热量低、易吸收。可以将其作为代餐进行体重控制,既安全又有效。

另外,苏珊博士建议,更年期女性可以做得最好的运动之一是力量训练。在承受范围内的举重不仅有助于保持骨骼健康,形成瘦肌群,反过来又增加了身体每日的热量燃烧。而且,更年期期间,女性在适应身体的变化时会产生一定的不适应感,定期的锻炼也能够使她们感觉到健康和强壮,让她们更有勇气面对这些改变。